

Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan resiliensi dan kebersyukuran

Ismawati¹, Suroso², Muhammad Farid³, Niken Titi Pratitis⁴

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: suroso@untag-sby.ac.id

Published:
2022-08-01

Abstract

The phenomenon of the teacher whosued forprofessional as educator regardless of status or suitability of rewards tends to make non-civil servant teachers to burdened and difficult to develop positive aspects of themselves. This leads to low psychological well-being. Psychological well-being can be improved through resilience and gratitude. This research aims to examine the correlation between resilience and gratitude with psychological well-being.. Respondents consist of 80 Non-civil teachers in disadvantaged areas. Collecting data using a Likert scale. Data were analyzed by regression test using SPSS version 18 for Windows with good results shows that: 1) refficiency and gratitude correlated with psychological well-being. 2) resilience is positively correlated with psychological well-being. 3) Gratitude is positively correlated with psychological well-being. So, the higher the resilience and gratitude, the higher the psychological well-being.

Keywords: *Gratitude, Psychological well-being, Resilience,*

Abstrak

Fenomena guru yang dituntut untuk profesional sebagai pendidik tanpa peduli status maupun kesesuaian reward cenderung membuat guru non PNS terbebani dan kesulitan dalam mengembangkan aspek positif dirinya. Hal tersebut mengarah pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui resiliensi dan kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara resiliensi dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Responden terdiri 80 guru Non PNS didaerah tertinggal. Pengumpulan data menggunakan skala likert. Data dianalisis dengan uji regresi menggunakan *SPSS versi 18 for Windows* dengan hasil yang menunjukkan bahwa 1) resiliensi dan kebersyukuran berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. 2) resiliensi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. 3) kebersyukuran berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Maka, hal tersebut berarti semakin tinggi resiliensi maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Maka semakin tinggi kebersyukuran akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *kesejahteraan Psikologis, Kebersyukuran, Resiliensi,*

Copyright © 2022. Ismawati^{1*}, Muhammad Farid², Niken Titi Pratitis³, Suroso⁴

Pendahuluan

Secara umum, rendahnya gaji guru pasti berdampak pada daya beli guru seperti misalnya keterbatasan membeli buku, keterbatasan untuk ikut kegiatan peningkatan kompetensi profesional, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut secara langsung maupun tidak, membuat guru non PNS cenderung lebih banyak berharap adanya bantuan dari pihak sekolah dalam memberikan mereka kesempatan memperoleh tambahan pengetahuan dan wawasan yang dapat mendukung kinerja mereka sebagai guru. Bila sekolah tempat mereka mengabdikan memahami hal tersebut, tentu tidak menjadi masalah karena sekolah dapat membantu guru mengoptimalkan pengembangan dirinya. Namun, kondisinya tentu berbeda saat sekolah tempat pengabdian guru tersebut berada di wilayah tertinggal dengan segala keterbatasan sarana prasarana, yang tentunya membuat guru harus mengandalkan kemampuannya sendiri untuk berkembang dan melaksanakan tugas-tugasnya dalam mendidik siswa. Padahal tidak dapat dipungkiri bahwa ketika kapasitas diri guru tidak berkembang, mereka cenderung menjadi tidak percaya diri saat harus berinteraksi dengan rekan guru lainnya akibat merasa terbatas pengetahuan atau wawasannya sehingga guru tidak memiliki kebanggaan apapun terhadap kompetensinya dan berujung pada lebih banyak menyalahkan pihak sekolah atau rekan-rekan guru lain yang lebih memiliki kesempatan pengembangan diri. Perasaan-perasaan negatif yang muncul pada diri guru terutama guru non PNS ini, menunjukkan bahwa mereka cenderung tidak merasa sejahtera secara fisik maupun psikologis.

Potret bahwa guru non PNS banyak yang tidak memiliki Kesejahteraan Psikologis, juga terekam dalam penelitian Idryawati (2014) bahwa banyak guru yang merasa dilematis ketika dihadapkan pada tuntutan kebutuhan dan tanggung jawab mereka. Hal yang kurang lebih saya juga terungkap dari penelitian Ghaybiyyah & Mahphur (2021) yang menginformasikan bahwa guru non-PNS cenderung merasa tidak puas dan merasa belum mencapai tujuan hidupnya. Bahkan Aisyah & Chisol (2018) juga menggambarkan dalam penelitiannya bahwa ketidaksejahteraan guru secara psikologis terindikasi dari dilema yang dirasakan guru saat dihadapkan pada pilihan pemenuhan kebutuhan diri dan tuntutan profesioalisme sebagai guru. Akibatnya banyak guru yang tidak fokus pada tanggung jawabnya dan tidak mampu mengembangkan potensi dirinya agar menjadi lebih profesional.

Peneliti juga menemukan fakta bahwa secara umum guru belum mencapai Kesejahteraan Psikologis mereka, terutama guru-guru di wilayah desa tertinggal, yang terbatas dari segi sarana dan prasarana. Bahkan dengan jarak *tempuh* sekitar 15-16 km dari daerah kota Pamekasan, dengan kondisi jalan sempit yang hanya muat satu kendaraan roda 4 untuk sampai ke lokasi melewati jalan berbatu dan belokan tajam tanjakan tinggi. Dari hasil wawancara kepada beberapa responden mengungkapkan bahwa 4 diantara guru-guru tersebut merasa menyesal telah memilih kuliah pendidikan guru dan merasa terpaksa berprofesi sebagai guru. Penyesala tersebut dilandasi pemikiran bahwa ternyata secara finansial mereka tidak tercukupkan karena sampai saat ini mereka masih berstatus honorer dan guru tidak tetap yang gajinya kadang tidak cair tiap bulannya. Akibatnya, para guru yang diwawancara tersebut menyatakan bahwa pengembangan dan pertumbuhan dirinya terhambat, dan mereka menjadi tidak percaya diri pada kemampuannya miliki, bahkan menghindari berinteraksi dengan sesama rekan guru yang lain karena keterbatasan yang dimilikinya tersebut. Disisi lain, para guru yang diwawancara tersebut juga menyatakan bahwa menjadi guru punya tanggung jawab besar tetapi banyak tuntutan pengembangan dirinya, dan tidak diapresiasi dengan baik oleh pihak sekolah. Diungkap pula oleh para guru tersebut bahwa ketika mereka melakukan kesalahan sedikit saja, teguran dari pihak sekolah membuat mereka menjadi tertekan dan tidak merasa nyaman karena merasa terlalu dituntut oleh pihak

sekolah dan tidak dipahami kebutuhan-kebutuhannya. Bahkan bukan hanya tentang keluhan pribadi yang menjadikan mereka semakin tidak nyaman dalam profesinya namun lingkungan juga menjadi salah satu factor utamanya dan bukan hal yang tabu lagi bahwa didaerah tertinggal problematika yang dihadapi tidak hanya tentang system disekolah akan tetapi lingkungan sekitar, dilokasi penelitian ini banyak ditemukan fakta bahwa masyarakat sekitar masih kurang peduli dengan program Pendidikan jika diperkotaan sangat menyadari pentingnya Pendidikan maka di daerah tertinggal kesedaran tersebut masih kurang, mayoritas mata pencaharian didaerah penelitian ini adalah sebagai petani sehingga para orang tua sibuk untuk menggarap ladang dan kurang peduli tentang proses dan progress Pendidikan anak-anaknya sehingga terkadang anak hanya memahami bahwa belajar hanya sebagai rutinitas harian formil bukan tentang bagaimana harus bisa dan mendapatkan banyak wawasan.

Semua keluhan yang disampaikan tersebut memberikan gambaran bahwa guru belum memiliki autonomi terkait pemenuhan kebutuhan diri mamupun profesinya, belum mampu mengatur mengupayakan sendiri pengembangan dirinya bahkan belum sepenuhnya mampu mencapai tujuan hidupnya dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Semua hal tersebut menjadi bukti bahwa secara umum guru belum mencapai Kesejahteraan Psikologis mereka.

Ryff & Singer (2008) menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis merupakan deskripsi kesehatan psikologis seseorang yang ditandai dengan adanya fungsi psikologis yang terpenuhi (*positive psychological functioning*), yang mengarah pada perasaan internal atau dorongan untuk terus menggali berbagai potensi yang ada dalam dirinya. Ryff & Singer (2008) menggambarkan bahwa individu yang sehat secara psikologis akan memiliki sikap positif terhadap semua yang ada baik pada dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung pada hal lain selain dirinya sendiri, serta mampu membentuk lingkungan yang nyaman sesuai dengan yang individu itu inginkan dan butuhkan. Maka, menurut Ryff dan Singer (2008), seseorang dengan Kesejahteraan Psikologis yang tinggi akan mempunyai tujuan hidup yang jelas yang tampak dari perjuangannya mencapai tujuannya dan berusaha mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. Sebaliknya, Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) menyebutkan bahwa individu dengan Kesejahteraan Psikologis rendah akan kesulitan mengatur urusan sehari-hari mereka, tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya. Bahkan Ryan & Deci (2001) menegaskan bahwa etika Kesejahteraan Psikologis individu terpenuhi, maka uang tidak lagi dianggap sebagai alat untuk meningkatkan akses guna memperoleh kesenangan dan merealisasikan dirinya.

Ryff (1989) menekankan bahwa ketika individu mampu merealisasikan diri serta mencapai potensi dirinya, mereka akan mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dengan melakukan modifikasi terhadap lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup,serta terus mengembangkan pribadinya. Payne dkk (2018) menyatakan bahwa Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu yang penting yang akan mendukung kesehatan fisik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu. Seperti diungkapkan Ryff & Keyes (1995) bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik, cenderung dapat berfungsi secara positif memenuhi fungsi psikologis mereka untuk mencapai tujuan hidupnya. Sebaliknya, individu yang rendah Kesejahteraan Psikologisnya cenderung mengalami hambatan dalam berfungsi secara positif dan menyebabkan ketidakefektifan dalam pencapaian tujuan hidupnya.

Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis dapat tercapai ketika seseorang memiliki Resiliensi (Eid & Larsen, 2008; Razak & Kutty, 2021; Biswas & Diener, 2013; Ryff, 2013). Resiliensi yang menurut Smith dkk, (2008) dan Ryff (2013) merupakan kemampuan individu menghadapi berbagai kondisi yang tidak sesuai dengan harapan, menurut Tugade & Fredrickson (2004) dapat membuat individu memiliki kekuatan mengatasi masalah hidupnya, menjaga kesehatannya dan tetap berpandangan positif dalam hidupnya sehingga tercipta kualitas hidup yang lebih baik dan terwujud Kesejahteraan Psikologisnya. Tugade & Fredricson (2004) juga mengemukakan bahwa seseorang yang resilien akan mampu meregulasi emosinya secara positif ketika mereka berhadapan dengan hal-hal yang tidak diinginkan yang membuat mereka menjadi optimis, dinamis, bersikap antusias terhadap segala hal, menyukai pengalaman baru, dan memiliki emosi yang baik atau positif, dan hal yang sama juga dijelaskan dalam Listiyandini dkk (2017) bahwa emosi yang positif akan muncul disebabkan oleh resiliens seseorang yang tinggi karena resiliensi akan memuat seseorang mampu untuk membuat dirinya tetap positif dan bijaksana dalam menghadapi berbagai tekanan.

Revich & Shatte (2002) menyatakan bahwa Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bertahan hidup dalam mengatasi masalah. Daya tahan yang dimiliki individu inilah yang mampu membuat dirinya melakukan perubahan besar secara terus menerus untuk keluar dari kesulitan. (Blanke dkk., 2022; Wagnild, 2009; Cutuli & Masten, 2009).

Setyaningrum & Nur'aeni (2019) memaparkan bahwa Resiliensi memiliki peran penting dalam menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis, terutama ketika individu dihadapkan dengan kondisi penuh tekanan. Adanya Resiliensi akan mempermudah individu mengelola stressor dengan cara menerima dan bersikap baik, sehingga terbentuklah kondisi psikologis yang positif yang membawa Kesejahteraan Psikologis seseorang.

Selain, ditentukan oleh Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis juga dapat terbentuk oleh kebahagiaan yang individu rasakan (Syaiful & Sariyah, 2018), yang hanya dapat dicapai ketika individu memiliki rasa syukur (Sumule, 2008; Layous, 2014; Bartram & Boniwell, 2007; Wood dkk., 2009; Haworth dkk, 1997). Seperti disebutkan Ryan & Deci (2001) bahwa Kesejahteraan Psikologis merupakan satu konsep yang berkaitan dengan perasaan individu mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti perasaan bahagia yang akan mempengaruhi efektifitas kehidupan dan bersosialisasi. Bahkan menurut Muharromah & Hendriani (2020), tercapainya Kesejahteraan Psikologis dapat membuat seseorang sehat secara mental.

McCullough dkk (2002); Emmons & Stern (2013); Ratnayanti & Wahyuningrum (2016); Watkins dkk (2003); dan Wood dkk (2009), menyebutkan bahwa syukur adalah perasaan ketika seseorang mengakui bahwa dirinya menerima manfaat yang berharga dari yang lain, dapat mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu dan menerima segala sesuatu dengan baik secara materi maupun non materi (batin).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara resiliensi dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis guru non-PNS, dan diharapkan dari penelitian ini akan memberikan manfaat kepada pihak yang membutuhkan baik manfaat secara teoritis maupun praktisnya. Secara teoritis harapan besar dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi persoalan seseorang yang mengalami kendala dalam kesejahteraan psikologisnya sehingga bisa hidup bahagia dan sejahtera. Secara praktis diharapkan dapat memberikan manfaat yang dapat di aplikasikan sekaligus dijadikan acuan ilmu pengetahuan diberbagai kalangan akademisi meliputi siswa, guru maupun peneliti sendiri sehingga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Metode

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 142 orang guru non-PNS di Desa XXX Pamekasan yang terdaftar sebagai salah satu daerah dengan kriteria tertinggal, yang terdiri dari 3 yayasan swasta dengan berbagai tingkatan Lembaga Pendidikan dan terdapat 2 sekolah Negeri. Skala pengukuran disebar (melalui google form dan langsung) dari data terkumpul yang memenuhi syarat untuk dianalisis sebanyak 80 responden.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini dengan model Likert

Tabel 1: Kriteria Penilaian Respon

Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Teknik Analisis Data

Uraikan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dan uji korelasi parsial antar variable.

Hasil

Sebelum dilakukan analisis regresi ganda, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu terhadap data penelitian dengan hasil normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Z dengan Hasil analisis menunjukkan koefisien Kolmogorov-Smirnov $Z = 0,799$ ($p > 0,05$). Hasil temuan menunjukkan distribusi sebaran variabel Kesejahteraan Psikologis dinyatakan normal. Selanjutnya uji linieritas hubungan menggunakan besaran, *Deviation From Linierity* F dan $p > 0,05$. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa semua variabel bebas, yaitu Resiliensi berkorelasi linier dengan Kesejahteraan Psikologis dengan $F = 1,242$ ($p > 0,05$), kebersyukuran berkorelasi linier dengan Kesejahteraan Psikologis dengan $F = 1,220$ ($p > 0,05$). Dengan hasil uji multikolinieritas sebagaimana tercantum dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Resiliensi	Kebersyukuran	Keterangan
Tolerance	0,838	$> 0,30$	Tidak terjadi
VIF	1,194	$> 0,90$	multikolinieritas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 18 IBM for Windows

Selanjutnya uji heteroskedastitas menggunakan uji Glesjer dengan hasil dinyatakan dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastitas

Variabel	p	Kesimpulan
Resiliensi	0.175	($p > 0.05$) tidak terjadi
Kebersyukuran	0.249	heteroskedastisitas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 18 IBM for Windows

Pembahasan

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hipotesis pertama dinyatakan *diterima*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan kebersyukuran individu maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis guru non-PNS. Dengan kata lain resiliensi dan kebersyukuran terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu secara signifikan, begitu juga sebaliknya ketika kebersyukuran dan resiliensi rendah maka akan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan *diterima*. Dengan asumsi bahwa ada korelasi positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru non-PNS, artinya semakin tinggi Resiliensi individu maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Resilinesi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan. Guru yang resilien akan mampu bertahan secara positif dalam menghadapi berbagai tekanan dan keadaan yang akan membuatnya tidak nyaman sehingga akan tetap seimbang secara positif. Karena resiliensi berperan untuk meregulasi emosi, mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya, dan meningkatkan rasa optimisme individu. Hasil penelitian dari Kustanti, (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi secara positif oleh resiliensi.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini berasumsi bahwa ada korelasi positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hasil temuan dalam penelitian ini didukung oleh pendapat Emmons dan Shelton (2014) kebersyukuran berhubungan dengan hal positif pada individu yang terlihat dengan sikap positif pula seperti menerima segala kondisi secara positif, apresiatif terhadap diri dan orang lain dan Tuhan sehingga ibadah kepada Tuhan menjadi salah satu perilaku yang menunjukkan jika individu berterima kasih atas semua yang telah Tuhan berikan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran guru maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Dengan kebersyukurannya dimiliki oleh guru akan dengan senang hati membuat guru menerima semua tanggung jawab yang diembankan kepadanya, bahkan tidak tergantung dengan reward finansial, apresiasi lebih dari orang lain sehingga guru tidak memandang bahwa insentif merupakan faktor utama untuk bersikap secara mandiri, juga bisa mengambil keputusan sendiri tanpa harus khawatir tentang hal-hal lain, guru juga kemampuan untuk mengatur lingkungannya sesuai yang diinginkan bahkan guru bisa menciptakan peluang untuk mengembangkan diri sehingga bisa menjadi tenaga pendidik yang lebih profesional. Meskipun tanggung jawab guru non-PNS tidak berbeda dari yang PNS akan tetapi guru non-PNS tetap dituntut untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional dan inovatif dalam proses pelaksanaan Kurikulum Belajar Mengajar (KBM).

Ketiga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan *benar atau diterima* hal ini menjadi bukti bahwa guru memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mengingat jarak tempuh yang sangat jauh, kondisi jalan yang jauh dari kata nyaman jika dibandingkan dengan jalan raya sekitar kota atau yang daerah yang tidak tertinggal, juga dengan sarana prasarana sekolah yang sangat terbatas sehingga hal tersebut akan membuat guru semakin sulit untuk

mengembangkan metode mengajar maupun hal yang berkaitan dengan kualifikasi dirinya, bahkan pemerintah masih kebingungan dengan cara untuk meningkatkan program pendidikan yang layak khusus daerah-daerah seperti ini akan tetapi temuan yang didapatkan berbanding terbalik dengan fakta awal yang didapatkan oleh peneliti saat wawancara dengan 7 reponden bahwa guru di daerah tersebut terindikasi bahkan cenderung mengalami ketidaksejahteraan secara psikologis namun fakta temuan berkata lain bahwa guru meskipun non PNS, berada di daerah tertinggal dengan sarana prasarana yang sangat terbatas ditambah lagi dengan minimnya masyarakat sekitar yang menyadari pentingnya pendidikan guru tetap memiliki kesejahteraan psikologis disebabkan oleh adanya resiliensi dan kebersyukuran. Lambert dkk (2009) bahkan menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi sifat matrealistis individu, hal tersebut di atas dapat dikaitkan dengan berbagai keterbatasan yang ada di daerah penelitian ini yaitu di daerah yang terdaftar sebagai daerah tertinggal tidak dapat mempengaruhi kebersyukuran guru non-PNS disana sehingga guru tetap memiliki kesejahteraan psikologis karena pada dasarnya kesehatan mental dapat mempengaruhi kebersyukuran dan kebersyukuran dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sesuai dengan pernyataan Froh dkk (2011) para guru non-PNS yang bertugas mengajar di daerah tertinggal tetap memiliki kesejahteraan yang relatif tinggi tanpa terpengaruh oleh keterbatasan-keterbatasan yang ada. Guru di daerah lain yang berada di wilayah non tertinggal bahkan disekolah elit lainnya belum tentu mengalami kesejahteraan psikologis apalagi yang di daerah tertinggal.

Dalam penelitian ini temuan dimensi psikologis terlihat pada bagaimana individu tetap berusaha mencari solusi dari keterbatasan-keterbatasan diantaranya adalah Sebagian guru yang perempuan khususnya beberapa ada yang memilih untuk sambil lalu berjualan online seperti fashion, pulsa dan makanan, terdapat pula guru yang membuka jasa bimbingan atau kursus sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, juga mereka memilih menerima keadaan dirinya karena beranggapan hal tersebut adalah takdir terbaik tuhan bagi dirinya. Secara umum Masyarakat madura dikenal dengan keuletannya, dengan rasa dan kemampuan bertahannya yang kuat hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya masyarakat madura yang menjadi TKI ke berbagai negara lainnya seperti Malaysia, Arab Saudi dan negara-negara lainnya, sehingga masyarakat disana tidak terpaku dan pasrah pada satu keadaan yang akan membuatnya semakin tidak nyaman.

Ryff (2014) menyebutkan bahwa terdapat dua factor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu factor internal dan factor eksternal. Adapun factor internal meliputi usia, jenis kelamin dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi status social, ekonomi, budaya, religiusitas, dukungan social. Secara logika akan terjadi banyak hambatan dan hal-hal negatif lainnya, namun fakta temuan dalam penelitian ini meskipun dengan gaji rendah ternyata guru dengan kategori daerah tertinggal tetap memiliki kesejahteraan psikologis, Budaya Madura membumi dengan istilah *bhuppa bhabhu, guru, rato* yang didasari oleh nilai-nilai islam *kaffah*, (Fitriati, 2020) seperti pada kepatuhan terhadap guru atau kiai yang dianggap sebagai salah satu jalan mendapat keberkahan dari karomah-karomah yang dimiliki oleh guru/kiai. Masyarakat Madura sangat menghormati dan menjunjung tinggi kepatuhan dan ketaatan pada guru atau kiai yang dianggapnya lebih banyak memiliki ilmu pengetahuan dari pada yang lainnya. Implementasi kepatuhan tersebut sangat beragam baik secara materiil maupun nonmateriil, karena masyarakat madura lebih mengedepankan *value* atau nilai-nilai religiusitas dalam hidupnya dari pada hal yang bersifat duniawi sehingga kebutuhan materiil tergeser oleh rasa hormat, ketaatan dan ketawadhuaan masyarakat madura sehingga tujuan mereka menjadi guru bukan seberapa banyak yang mereka dapatkan namun seberapa besar yang mereka dapat lakukan demi mendapat

barokah atau efek positif dari karomah kiai atau guru yang maksud. (Hefni dkk., 2003). Hal tersebut juga menjadi alasan logis dan juga membuktikan bahwa guru memiliki kesejahteraan psikologis. Kapatuhan tersebut menjadi suatu tuntutan khusus yang menjadi aturan normatif yang mengikat sehingga ketika terjadi pelanggaran maka sanksinya adalah sanksi sosial. Maka, prioritasnya bukan tentang materi akan tetapi terletak pada keihlasan mengabdikan sehingga mereka akan tetap menerima dengan senang hati tanpa peduli rendah atau tinggi. Dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru non PNS di daerah tertinggal ini tidak berdiri sendiri namun didukung oleh sikap resiliensi dan rasa kebersyukuran yang tinggi yang dimiliki oleh guru. Kesejahteraan psikologis guru walaupun berada di daerah tertinggal tidak tergantung pada seberapa besar reward atau faktor finansial yang didapatkan. Akan tetapi lebih pada niat mengabdikan kepada kiai, sehingga melaksanakan tanggung jawab bukan karena seberapa banyak dia menerima akan tetapi seberapa baik individu melakukannya.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis 1) Hipotesis pertama: ada korelasi antara Resiliensi, Kebersyukuran, dan Kesejahteraan Psikologis, *diterima*. Sumbangan efektif (SE) sebesar 28,88%. 2) Hipotesis kedua: ada korelasi positif antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis, *diterima*. Sumbangan efektif (SE) sebesar 17,09%. 3) Hipotesis ketiga: ada korelasi positif antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis, *diterima*. Sumbangan efektif (SE) dari variabel Resiliensi dan variabel kebersyukuran berkontribusi dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis sebesar 11,79%. distribusi data deskriptif tentang resiliensi sebagian besar berada pada kategori tinggi, kebersyukuran sebagian besar berada pada kategori tinggi.

Saran-saran yang dapat peneliti ajukan jika ingin meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kedua variabel diatas yaitu kebersyukuran melalui kegiatan-kegiatan positif, juga melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bisa menunjang meningkatnya kesejahteraan guru, memperbaiki system sekolah, mengadakan pelatihan, seminar, workshop, pendampingan yang mana hal ini dapat bekerja sama dengan pihak pemerintah, daerah setempat atau pihak layanan Pendidikan lainnya.

Referensi

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Aryani, F., Umar, N. F., Nurul, S., & Kasim, O. (2020). Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19. *Prosiding The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT), 2020*, 1747–1756.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 45–58. diunduh dari <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Barankin, T., & Khanlou, N. (2007). (2007). Growing up resilient: Ways to build resilience in children and youth. In *Centre for Addiction and Mental Health= Centre*
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. Diunduh dari

- <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Fitriati, A. S. (2020). Bhuppa ' Bhabhu ' Guru & Rato dalam Cultural Character Masyarakat Madura SKRIPSI Fakultas Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.
- FitzGerald, R. J. (1998). Potential uses of caseinophosphopeptides. *International Dairy Journal*, 8(5–6), 451–457. Diunduh dari [https://doi.org/10.1016/S0958-6946\(98\)00068-5](https://doi.org/10.1016/S0958-6946(98)00068-5)
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650.
- Grotberg, E. H. (1995). The international resilience project: promoting resilience in children. *Civitan International Research Center.*, 1–56.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. Diunduh dari <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kementerian Desa. (2019). Data Status Kemajuan dan Kemandirian 15.000 Desa Prioritas (5.000 Desa Tertinggal). *Kementerian Desa*, 37(1), 1689–1699. Diunduh dari https://doi.org/10.1080/13545701.2013.850523%0Ahttps://monoskop.org/images/0/07/Foster_Hal_ed_The_AntiAesthetic_Essays_on_Postmodern_Culture.pdf%0Ahttp://doi.org/10.1080/00083968.2018.1462720%0Ahttp://www.jstor.org/stable/2111526%0Ahttp://www.ku.ac.ke/ac
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret Unive. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya*, 275–285.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32–42. Diunduh dari <https://doi.org/10.1080/17439760802216311>
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In *The science of subjective well-being*. (pp. 258–289). Guilford Press.
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3–12. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037/a0034709>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala kebersyukuran Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. Diunduh dari <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506. Diunduh dari <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 1–16. Diunduh dari <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, O. M. E., Ph, D., Emmons, R. A., Ph, D., Tsang, J., & Ph, D. (n.d.). *Machine Translated by Google Formulir Kuesioner Syukur-Enam Butir (GQ-6)*. 6.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psikologi Calwellbeing Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Slb Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57. Diunduh dari <https://doi.org/10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64>
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the

- U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. Diunduh dari <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. Diunduh dari <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34.
- Strudsholm, T., Meadows, L. M., Robinsonvollman, A., Thurston, W. B. E., & Henderson, R. (2016). Using mixed methods to facilitate complex, multiphased health research. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1), 1–11. Diunduh dari <https://doi.org/10.1177/1609406915624579>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah : Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 28–57.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wagnild, G. (2009). A review of the resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. Diunduh dari <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. Diunduh dari <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196–208. Diunduh dari <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03>
- Windle, G. (2012). The contribution of resilience to healthy ageing. *Perspectives in Public Health*, 132(4), 159–160. Diunduh dari <https://doi.org/10.1177/1757913912449572>