



Volume 7 No 1 September 2021
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.19746>



Hubungan Kebersyukuran Dan *Work Life Balance* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di Masa Pandemi

Tri Ayuk Rama Dani^{1*}, Nina Zulida Situmorang², Fatwa Tentama³
Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta^{1,2,3}
Email: Ayuramadhani2@gmail.com¹



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of gratitude and work life balance to the subjective welfare of teachers during the pandemic. This research method uses quantitative methods with a psychological scale as a means of collecting data. This study uses four scales, namely the subjective welfare scale, the thanksgiving scale, and the work life balance scale. The subjects of this study were 100 junior high school teachers in Yogyakarta. The data analysis technique used in this study is to use multiple regression analysis techniques which will then be calculated with the help of the SPSS version 20.0 for windows application. The results showed that there was a relationship of gratitude for the subjective welfare of teachers during the pandemic which was positive and very significant with a Zero order (r) value of 0.331 and a Sig (p) value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, there is a relationship between work life balance and subjective welfare of teachers during the pandemic, which is positive and very significant, with a Zero order (r) value of 0.710 and a Sig (p) value of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *subjective well-being, gratitude, work life balance*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dan work life balance terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini menggunakan empat skala, yaitu skala kesejahteraan subjektif, skala kebersyukuran, dan skala work life balance. Subjek penelitian ini 100 guru Sekolah Menengah Pertama di Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisa regresi berganda yang selanjutnya akan dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 20.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi yang positif dan sangat signifikan dengan nilai Zero order (r) sebesar 0,331 dan nilai Sig (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selanjutnya terdapat hubungan work life balance terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi yang positif dan sangat signifikan dengan nilai Zero order (r) sebesar 0,710 dan nilai Sig (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Keyword: *kesejahteraan subjektif, kebersyukuran, work life balance*

PENDAHULUAN

Setiap manusia menginginkan adanya kebahagiaan dalam hidupnya dan ini merupakan kondisi yang ideal dalam rentang kehidupannya (Muthmainah, Situmorang & Tentama, 2018). Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam membangun kesejahteraan subjektif (Safaria, 2014). Kesejahteraan subjektif atau biasa disebut *subjective well-being* adalah hasil evaluasi mengenai kualitas hidup dengan mengakumulasi dinamika emosi yang ada pada diri individu (Vandenbos, 2007). Seseorang dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan menunjukkan kualitas diri yang mengagumkan dalam menghadapi setiap hal kehidupannya, baik dalam menempatkan emosi, lebih mampu mengontrol emosi dan lebih baik dalam memandang berbagai peristiwa kehidupan (Ramadhani, Pratitis, & Aristawati, 2018). Menurut Dewanto dan Retnowati (2015) manfaat memiliki kesejahteraan yang tinggi adalah mendukung kesehatan yang lebih baik, meningkatkan usia harapan hidup dan kualitas hidup.

Kesejahteraan subjektif diperlukan setiap individu dan dari berbagai kalangan profesi, termasuk guru di masa pandemi. Penyakit ini disebabkan oleh korona virus sindrom pernafasan akut berat (SARS-CoV-2) dan di Indonesia pertama kali dideteksi pada 2 Maret 2020 ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang, selanjutnya pada tanggal 9 April 2020 sudah menyebar ke 34 provinsi dan beberapa wilayah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), sebagian wilayah telah mengakhiri PSBB dan mulai menerapkan kenormalan baru (Wikipedia, 2020). Adanya pandemi ini, tentunya ada dampak yang dirasakan, mulai dari sosial ekonomi, ekonomi, penurunan pendapatan, nilai tukar rupiah dan pariwisata ataupun tempat hiburan. Profesi guru di masa pandemi tentu saja akan menjadi fenomena yang penting untuk diperhatikan, salah satunya terkait dengan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana seseorang mengalami kualitas hidupnya, termasuk dalam reaksi emosional dan penilaian kognitif (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Penelitian Fajriani dan Suprihatin (2017) tentang kesejahteraan subjektif pada guru Madrasah Tsanawiyah menunjukkan adanya kemunculan reaksi emosional yang berupa rasa minder, merasa kelelahan dengan anak didiknya dan gaji yang tidak selayaknya. Kesejahteraan dapat terpenuhi melalui afek positif atau emosi positif yang secara rutin dapat membuat orang lebih sehat dan lebih tangguh, mendorong seseorang untuk berfungsi secara optimal, kesejahteraan, dan pengembangan (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002). Emosi positif memperluas strategi pemecahan masalah (Fredrickson & Branigan, 2005) dan dapat membatalkan efek samping dari emosi negatif (Fredrickson, Mancuso, & Branigan, 2000).

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah genetik, cara pandang, sifat serta kepribadian (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Kepribadian yang ada dapat membentuk karakter, salah satunya yaitu kebersyukuran (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu ataupun situasi (Emmons & McCullough, 2003). Salah satu terciptanya kesejahteraan subjektif adalah bersyukur yang merupakan perwujudan dari rasa sabar dan kasih sayang terhadap seseorang atau sesuatu (Murisal & Hasanah, 2017). Selain itu, kesejahteraan dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa syukur (Haworth, 1997) karena kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Wood, Joseph, & Maltby, 2009).

Selain adanya rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang yang bekerja adalah dengan adanya keseimbangan antara di lingkungan pekerjaan maupun peran di luar pekerjaan. Keseimbangan hidup bagi seorang karyawan disebut dengan *work life balance* (Ariawaty &

Cahyani, 2019). Singh dan Khanna (2011) mengemukakan bahwa *work life balance* merupakan konsep luas yang berkaitan dengan penetapan prioritas secara tepat antara pekerjaan (karir serta ambisi) pada satu sisi dan juga kehidupan (kebahagiaan, keluarga, waktu luang dan pengembangan spiritual) pada sisi lainnya. Seorang karyawan dapat dikatakan memiliki *work life balance* ketika berada dalam kepuasan dan kebahagiaan baik ditempat kerja ataupun diluar tempat kerjanya tanpa adanya konflik satu dengan lainnya (Kumar & Krishnan, 2005). Scotland (2001) mengungkapkan bahwa *work life balance* sebagai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak semata-mata mengenai hubungan keluarga dan pekerjaan saja, tetapi merupakan pandangan luas atas adanya performa maksimal dan bagaimana bekerja secara cerdas tanpa mengesampingkan hubungan dengan orang-orang.

Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif yaitu evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep kepuasan hidup, emosi menyenangkan, dan rendahnya tingkat emosi yang tidak menyenangkan (Diener, 2006). Kesejahteraan subjektif yaitu mengacu pada bagaimana orang menilai hidup secara positif, termasuk merasakan afek positif seperti emosi dan suasana hati yang positif dan kurangnya afek negatif yang dirasakan seperti depresi dan kecemasan (Diener, 2006). Menurut Lyubomirsky (2013) kesejahteraan subjektif adalah pengalaman sukacita, kepuasan, atau kesejahteraan positif, dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna, dan berharga. Kesejahteraan subjektif berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai hidupnya secara positif dan rendahnya emosi negatif.

Menurut Maddux (2018) kesejahteraan subjektif adalah konstruksi psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu berpikir dan merasakan tentang apa yang dimiliki dan apa yang terjadi pada individu tersebut. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang meliputi perkembangan kognitif seperti kepuasan hidup dan evaluasi afektif seperti perasaan atau emosi positif dan negatif (Eddigton & Shuman, 2005). Penelitian ini menggunakan komponen kesejahteraan subjektif menurut Diener (2006). Komponen kesejahteraan subjektif menurut Diener (2006) adalah sebagai berikut:

- a. *Life satisfaction* atau kepuasan hidup, merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman dengan kegembiraan. Kepuasan hidup ada beberapa sub, yaitu kehidupan yang ideal, kondisi kehidupan yang baik, merasa puas dengan kehidupan, mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan, dan tidak ingin merubah apapun jika terlahir kembali.
- b. Afek positif atau menyenangkan, terkait dengan penilaian seseorang terhadap kejadian dalam kehidupan seseorang, terutama pengalaman emosi yang menyenangkan dan perasaan hati yang menyenangkan.
- c. Afek negatif atau tidak menyenangkan, terkait dengan rendahnya tingkat pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, seperti malu, rasa bersalah, marah, sedih dan cemas.

Menurut Diener, Lucas dan Oishi (2005) faktor-faktor kesejahteraan subjektif adalah: (a) faktor genetik yang mempengaruhi karakter respon emosional seseorang pada kondisi tertentu; (b) kepribadian yang berhubungan dengan afek positif dan afek negatif; dan (c) faktor demografis yang berhubungan dengan pendapatan, dukungan sosial, hubungan sosial, pengangguran, status pernikahan, umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Faktor demografis ini membedakan antara tingkat kesejahteraan subjektifnya rendah dan tingkat kesejahteraannya tinggi.

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor di atas, bahwa yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah faktor genetik, kepribadian dan faktor demografis. Peneliti menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah kebersyukuran (termasuk

dalam faktor kepribadian) dan *work life balance* (termasuk dalam faktor kualitas hubungan sosial) yang sesuai dengan peneliti lakukan.

Kebersyukuran

Kebersyukuran menurut Emmons dan Crumpler (2000) adalah keadaan emosional dan sikap terhadap kehidupan yang merupakan sumber kekuatan manusia dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi dan relasional seseorang. Kebersyukuran sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif dan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif (Wood, 2008). Kebersyukuran berhubungan dengan kebaikan, kedermawaan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Emmons & McCullough, 2003). Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu ataupun situasi. Penelitian ini menggunakan aspek kebersyukuran menurut Watkins (2014). Menurut Watkins (2014) terdapat tiga aspek kebersyukuran, yaitu: (a) *sense of abundance*, yaitu perasaan cukup terhadap segala hal yang diterima dan orang-orang yang bersyukur tidak merasa apa yang dimiliki dikehidupannya dirampas orang lain; (b) *appreciation of the contribution of others*, yaitu menghargai Tuhan maupun orang lain atas kontribusi terhadap kesejahteraan seseorang kepada orang yang bersyukur; dan (c) *simple pleasure appreciation*, yaitu apresiasi terhadap kesenangan yang sederhana dan mudah bersyukur terhadap hal-hal yang sederhana.

Work Life Balance

Work life balance merupakan konsep luas yang berkaitan dengan penetapan prioritas secara tepat antara pekerjaan (karir serta ambisi) pada satu sisi dan juga kehidupan (kebahagiaan, keluarga, waktu luang dan pengembangan spiritual) pada sisi lainnya (Singh & Khanna, 2011). *Work life balance* didefinisikan sebagai cara seseorang menyeimbangkan antara pekerjaan, karir, ambisi, pencapaian target, dan kehidupan pribadi yang meliputi keluarga, waktu luang dan kesenangan pribadi, sehingga kehidupan akan dijalani dengan kenyamanan (Monika, Kaur, Amin & Malik, 2017). Menurut Weckstein (2008) *work life balance* adalah sebuah konsep keseimbangan yang melibatkan ambisi atau karir dengan kebahagiaan, waktu luang, keluarga dan pengembangan spiritual individu. Penelitian ini menggunakan dimensi *work life balance* Carter (2003). Carter (2003) menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi dari *work life balance*, yaitu: (a) *time balance*, yaitu keseimbangan waktu mengenai jumlah waktu yang diberikan kepada peran yang dimiliki tiap-tiap karyawan dalam bekerja di kantor dan waktu yang diberikan tiap karyawan kepada peran di luar kerja, yaitu keluarga dan teman-teman di lingkungan sosialnya; (b) *involvement balance* adalah keseimbangan keterlibatan secara psikologis, komitmen dalam peran masing-masing di lingkungan kerja maupun di luar kerja, yaitu lingkungan pekerjaan, keluarga dan sosial; dan (c) *satisfaction balance* adalah keseimbangan kepuasan antara peran dalam, pekerjaan maupun diluar pekerjaan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi sebagai alat pengumpul data. Peneliti menyusun aitem-aitem yang mengungkap masing-masing indikator variabel. Penyusunan skala berdasarkan pembagian aitem yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kesejahteraan subjektif, skala kebersyukuran, dan skala *work life balance*. Model skala yang digunakan adalah

skala *likert* dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pada aitem *favorable*, jawaban yang sangat sesuai diberi skor 5, sesuai diberi skor 4, netral diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 2 dan sangat tidak sesuai diberi skor 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, jawaban yang sangat sesuai diberi skor 1, sesuai diberi skor 2, netral diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 4 dan sangat tidak sesuai diberi skor 5.

Subjek dalam penelitian ini adalah 100 guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yogyakarta. Penyusunan skala kesejahteraan subjektif berdasarkan komponen kesejahteraan subjektif yang di kemukakan oleh Diener (2009) yaitu *life satisfaction* atau kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Skala ini mengadopsi yang dibuat oleh Dewi, Tentama dan Diponegoro (2021) yang berjumlah 40 aitem. Selanjutnya skala kebersyukuran dibuat berdasarkan aspek kebersyukuran yang di kemukakan oleh Watkins (2014) yaitu *sense of abundance, appreciation of the contribution of others dan simple pleasure appreciation*. Skala ini mengadopsi dari Trilaras, Tentama, dan Situmorang (2019) yang berjumlah 12 aitem. Skala *work life balance* dibuat berdasarkan aspek *work life balance* yang di kemukakan oleh Carter (2008) yaitu *time balance, involvement balance dan satisfaction balance* yang berjumlah 30 aitem.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisa regresi berganda yang selanjutnya akan dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 20.0 for windows. Uji coba dalam penelitian ini dengan subjek 55 orang guru Sekolah Menengah Pertama (SMP). Skala kesejahteraan subjektif 40 aitem, dengan hasil 26 aitem yang valid dan 14 aitem tidak valid. Selanjutnya untuk variabel kebersyukuran berjumlah 12 aitem, dengan hasil 11 aitem valid dan 1 aitem tidak valid. Skala *work life balance* berjumlah 30 aitem, dengan hasil 15 aitem yang valid dan 15 aitem yang tidak valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi. Subjek dalam penelitian ini adalah guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di Yogyakarta berjumlah 100 guru. Berdasarkan hasil analisis yang telah di lakukan, maka dapat diperoleh hasil uji normalitas pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig	Hasil
Kesejahteraan subjektif	0.621	0,836	Data terdistribusi normal
Kebersyukuran	0.857	0.455	Data terdistribusi normal
<i>Work Life Balance</i>	0.906	0.384	Data terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai *p* variabel kesejahteraan subjektif sebesar 0,836 ($p > 0,05$), nilai *p* variabel kebersyukuran sebesar 0.455 ($p > 0,05$), nilai *p* variabel *work life balance* sebesar 0.384 ($p > 0,05$). Artinya dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel dalam penelitian memiliki sebaran data yang terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Linearity (F)</i>	<i>Sig. (p)</i>	<i>Deviation from linearity (F)</i>	<i>Sig. (p)</i>	Ket
Kebersyukuran * <i>Kesejahteraan subjektif</i>	11.840	0,001	0,925	0,001	Linier
<i>Work life balance</i> * <i>Kesejahteraan subjektif</i>	112.742	0,000	1,447	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen kebersyukuran, *work life balance* memiliki nilai *p linearity* kurang dari 0,05 dan nilai *p deviation from linearity* lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel pada penelitian ini linier.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>VIF</i>	<i>Tolerance</i>	Hasil
Kebersyukuran	1.026	0.975	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Work Life Balance</i>	1.651	0.606	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan tabel 1.3, dapat dilihat bahwa pada variabel kebersyukuran memiliki nilai *VIF* sebesar 1.026 ($VIF < 10$) dan nilai *Tolerance* sebesar 0.975 ($Tol > 0,1$). Kemudian pada variabel *work life balance* memiliki nilai *VIF* sebesar 1.651 ($VIF < 10$) dan nilai *Tolerance* sebesar 0.606 ($Tol > 0,1$). Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas penelitian. Setelah proses uji asumsi dilakukan, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Penelitian ini memiliki dua hipotesis minor dan satu hipotesis mayor yang harus diuji dan dapat dilihat pada tabel 1.4

Tabel 4. Hasil analisis regresi secara bersama-sama

Variabel	R^2	<i>Sig</i>
Kebersyukuran, dan <i>Work life balance</i> terhadap kesejahteraan subjektif	0,649	0,000

Berdasarkan hipotesis mayor yang berbunyi, terdapat hubungan kebersyukuran dan *work life balance* terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, maka dapat di uji menggunakan uji hipotesis dan dianalisis dengan *regresi* yang dilihat bahwa taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) diterima. Sehingga ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif. Selanjutnya dilakukan analisis hipotesis minor yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji analisis hipotesis minor

Variabel	Zero order (<i>r</i>)	Sig. (<i>p</i>)	Keterangan
Kesejahteraan subjektif dengan kebersyukuran	0,331	0,000	Sangat Signifikan
Kesejahteraan subjektif dengan <i>work life balance</i>	0,710	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hubungan variabel kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif adalah sangat signifikan dengan nilai *Zero order (r)* sebesar 0,331 dan nilai Sig (*p*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis diterima. Selanjutnya hubungan variabel *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif adalah sangat signifikan dengan nilai *Zero order (r)* sebesar 0,710 dan nilai Sig (*p*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya hipotesis diterima. Adapun sumbangan variabel-variabel bebas (kebersyukuran dan *work life balance*) terhadap variabel tergantung (kesejahteraan subjektif) dengan rumus sebagai berikut:

$$SE = \text{Beta} \times \text{Zero Order} \times 100\%$$

Ket:

Beta = nilai koefisien standar

Zero order (r) = nilai korelasi

Tabel 6. Nilai sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung

Variabel	Beta	Zero order (<i>r</i>)
Kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif	0,230	0,331
<i>Work life balance</i> terhadap kesejahteraan subjektif	0,429	0,710

Dari hasil perhitungan sumbangan efektif masing-masing prediktor didapatkan sumbangan kebersyukuran sebesar 7,61%, dan sumbangan efektif variabel *work life balance* sebesar 30,45%. Artinya variabel *work life balance* memiliki sumbangan efektif lebih besar dibandingkan kebersyukuran.

Pembahasan

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian ini membahas tentang pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel tergantung, yaitu kesejahteraan subjektif. Variabel-variabel bebasnya adalah kebersyukuran, dan *work life balance*. Tiga hipotesis yang telah diajukan dinyatakan diterima. Hipotesis pertama adalah terdapat hubungan kebersyukuran dan *work life balance* terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dinyatakan diterima atau sesuai dengan data. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Penelitian ini menggambarkan variabel-variabel bebas yaitu kebersyukuran, dan *work life balance* yang berhubungan dengan variabel tergantung yaitu kesejahteraan subjektif. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muthmainah (2016) yang menggunakan metode kualitatif. Penelitian tersebut membahas gambaran kesejahteraan subjektif pada perempuan. Penelitian lain yaitu Anindya dan Soetjningsih (2017) yang menggunakan metode kuantitatif. Penelitian tersebut membahas tentang kesejahteraan subjektif guru perempuan Sekolah Dasar (SD).

Hipotesis kedua adalah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, hipotesis tersebut diterima.

Hal tersebut didapat dari hasil penelitian yang menghasilkan bahwa adanya hubungan variabel bebas kebersyukuran terhadap variabel tergantung kesejahteraan subjektif adalah sangat signifikan dengan nilai *Zero order (r)* sebesar 0,331 dan nilai Sig (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut terdapat hubungan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi, dimana semakin tinggi bersyukur, maka semakin meningkat kesejahterannya dan semakin rendah kebersyukuran maka kesejahteraan subjektif nya akan menurun.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Bahrampur dan Yazdkhasti (2014) menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres, depresi dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur, akan meningkat afek-afek positifnya sedangkan tingkat afek negatifnya akan menurun. Penelitian Rizki (2016) mengungkapkan bahwa rasa syukur mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis. Hal tersebut mengartikan bawa semakin tinggi rasa syukur guru, maka semakin tinggi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Sedangkan semakin rendah rasa syukur, maka kesejahteraan fisik dan psikologisnya menurun.

Menurut Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph (2008) rasa syukur yang tinggi akan membuat seseorang melihat situasi yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang menguntungkan, sedangkan rasa syukur yang rendah pada seseorang dapat menyebabkan melihat segala sesuatu yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu keburukan atau kegagalan dalam hidupnya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat digambarkan bahwa guru di masa pandemi yang memiliki kebersyukuran yang tinggi akan berusaha melihat sesuatu yang tidak menyengkan sebagai sesuatu yang menguntungkan, sehingga akan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif guru tersebut. Guru yang memiliki kebersyukuran yang rendah, akan cenderung melihat sesuatu yang tidak menyenangkan sebagai keburukan atau kegagalan yang akan menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif pada guru.

Hipotesis ketiga adalah terdapat hubungan positif antara *work life balance* dengan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, hipotesis tersebut diterima. Hal tersebut didapat dari hasil penelitian yang menghasilkan bahwa hubungan variabel bebas *work life balance* terhadap variabel tergantung kesejahteraan subjektif adalah sangat signifikan dengan nilai *Zero order (r)* sebesar 0,710 dan nilai Sig (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi, dimana semakin tinggi *work life balance*, maka semakin meningkat kesejahterannya dan semakin rendah *work life balance* maka kesejahteraan subjektif nya akan menurun.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Cintantya dan Nurtjahjanti (2018) bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan kesejahteraan subjektif pada karyawan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa adanya keseimbangan yang ada pada individu dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat digambarkan bahwa *work life balance* pada guru menjadi faktor penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Guru yang memiliki *work life balance* akan lebih kooperatif, suka membantu rekan kerja, dan datang tepat waktu.

Kemampuan berbagi peran dan merasakan kepuasan dalam peran-perannya tersebut yang ditunjukkan dengan rendahnya tingkat *work family conflict* dan tingginya tingkat *work family enrichment* dapat meningkatkan kepuasan subjektif (Handayani, 2013). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa adanya keseimbangan dalam bekerja dan keluarga yang ditunjukkan dengan adanya kepuasan dalam ranah tersebut. Guru yang memiliki kesejahteraan subjektif yang positif dan *work life balance* yang positif dapat digambarkan pada guru dengan keseimbangan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, keluarga maupun masyarakat. Guru dengan kesejahteraan subjektif yang rendah dan *work life balance* yang kurang, akan merasa tidak puas dan tidak mampu membagi waktu antara pekerjaan, keluarga maupun masyarakat.

KESIMPULAN

Terbentuknya hubungan kebersyukuran dan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi dengan nilai *R square* sebesar 0,649 dan dapat digambarkan bahwa hubungan yang besar antara variabel-variabel bebas yaitu kebersyukuran dan *work life balance* terhadap variabel tergantung yaitu kesejahteraan subjektif. Terdapat hubungan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada guru di masa pandemi. Arah hubungan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif adalah positif dengan nilai *zero order* (r) 0,331. Semakin tinggi kebersyukuran pada guru di masa pandemi maka kesejahteraan subjektif akan meningkat, serta semakin rendah kebersyukuran pada guru di masa pandemi maka kesejahteraan subjektif akan menurun. Kontribusi kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 7,61%. Terdapat hubungan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif pada guru di masa pandemi. Arah hubungan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif adalah positif dengan nilai *zero order* (r) 0,710. Semakin tinggi *work life balance* pada guru di masa pandemi maka kesejahteraan subjektif akan meningkat, serta semakin rendah *work life balance* pada guru di masa pandemi maka kesejahteraan subjektif akan menurun. Kontribusi *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 30,45%.

Terdapat saran yang diajukan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut: hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya pada variabel-variabel yang ada dan pembahasan mengenai psikologi positif. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa lebih mengembangkan alat ukur yang lebih optimal. Penelitian ini bisa menjadi tawaran pada sekolah ataupun instansi khusus terkait penyelesaian-penyelesaian masalah yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif yang berhubungan dengan kebersyukuran dan *work life balance* pada guru. Guru-guru diharapkan bisa mengembangkan sikap yang sesuai dengan aspek variabel bebas yang nantinya akan lebih meningkatkan aspek-aspek pada variabel tergantung. Pada penelitian ini, kontribusi yang lebih besar adalah *work life balance* yaitu sebesar 30,45%, sehingga guru-guru dapat mengembangkan kemampuan membagi waktu antara keluarga, pekerjaan maupun di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (2009). *Positive psychology: past, present, and future*. Oxford Handbook of positive psychology. Oxford: University Press.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33-47. Doi:10.22146/gamajpp.7359
- Dewi, L., Tentama, F., & Diponegoro, A. (2021). Analysis of validity and reliability of the subjective well-being scale. *American Research Journal of Humanities & Social Science*. 3(6), 122-131.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well-Being (Happiness): Continuing Psychology Education*. Columbus: Merrill Publishing Company.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(10), 377-450.
- Fajriani, I. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, kepuasan kerja, dan kesejahteraan subjektif pada guru Madrasah Tsanawiyah. *Proyeksi*, 12(1), 67-76. Doi: <http://dx.doi.org/10.30659/p.12.1.67-76>
- Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychologist*.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313–332
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., & Branigan, C. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motiv Emot*. 24(4). 237-258. Doi: 10.1023/a:1010796329158
- Haworth, J. T. (1997). *Work, leisure, and well being*. London: Routledge
- Lyubomirsky, S. (2013). How do Simple Positive Activities Increase Well-Being?. *Current Direction in Psychology Science*. 22(1). 57-62. Doi: 10.1177/0963721412469809
- Maddux, J. E. (Ed.). (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. New York: Routledge.
- Monika & Kaur, H. (2017). Work Life Balance. *International Education & Research Journal*. 3(5). 788-789
- Murisal & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran, dan syukur dalam memprediksi subjective well-being remaja. *Humanitas*, 15(2), 127-136. Doi: 10.26555/humanitas.v15i2.5417
- Singh, P., Khanna, P. (2011). Work life balance a tool for increased employee productivity and retention. *Lachoo Management Journal*. 2(2). 188-206.
- Tentama, F., Situmorang, N. Z., & Muthmainah. (2021). Subjective well-being among woman with disabilities. *International Journal of Public Health Science*, 10(1), 136-145.
- Trilaras, H. H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk kebersyukuran. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 135-141.
- Vandenbos, G. (2007). *Dictionary of psychology*. American psychology association. Washington, DC.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Weckstein. (2008). *How to Practice The Art of Life Balance*. E-book. Copyright : Stacey Weckstein Hoffer.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R. Linley, A., & Joseph, S. (2008). The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, And Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42(8), 54–87.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological WellBeing Above The Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.