

Mengkaji Dampak Dukungan Sosial, Optimisme, Religius, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Guru

Komang Yuiin¹, Anak Agung Gede Agung², Kadek Rihendra Dantes³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: yuiin@student.undiksha.ac.id¹, agung2056@undiksha.ac.id², rihendradantes@undiksha.ac.id³

Abstrak

Riwayat Artikel
Tanggal diajukan:
27 Desember 2023

Tanggal diterima :
16 April 2024

Tanggal
dipublikasikan:
28 Agustus 2024

Pengutipan:
Yuiin, K, Agung,
A.A.G, Dantes,
K.R. (2024).
Mengkaji Dampak
Dukungan Sosial,
Optimisme,
Religius, Dan
Harga Diri
Terhadap
Kesejahteraan
Subyektif Guru.
*Jurnal Pendidikan
Ekonomi
Undiksha*, 16(2),
177-197
doi:
10.23887/jjpe.v16i
2.73150

Penelitian ini bertujuan guna menilai sejauh mana dukungan sosial, optimisme, religiusitas, serta harga diri berkontribusi pada kesejahteraan subjektif guru SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Selain itu, penelitian ini berupaya untuk menentukan dampak gabungan dari faktor-faktor ini terhadap kesejahteraan subjektif guru. Penelitian ini merupakan penelitian "ex-post facto" yang dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 164 orang. Informasi dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner serta dokumen. Analisis data dilakukan dengan pendekatan regresi sederhana, regresi berganda, serta korelasi parsial. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat (koefisien korelasi 0,319) dan kontribusi penting (16,11%) antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif guru SMPN di Kecamatan Mendoyo. (2) Terdapat perbedaan yang mencolok antara optimisme dan kesejahteraan subjektif guru SMPN se-Kecamatan Mendoyo, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,364 dan kontribusi yang cukup besar sebesar 18,05%. (3) Terdapat hubungan yang kuat antara sikap guru agama dengan kepuasan yang mereka rasakan di sekolah SMPN di Kecamatan Mendoyo. Hubungan tersebut diukur dengan koefisien korelasi sebesar 0,519 yang menunjukkan korelasi positif sedang. Religiusitas menyumbang 37,66% variasi kesejahteraan subjektif guru. (4) Terdapat hubungan yang kuat antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif guru SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Koefisien korelasi sebesar 0,387 menunjukkan adanya hubungan yang cukup besar. Selain itu, harga diri menyumbang 19,98% dari keseluruhan dampak terhadap kesejahteraan subjektif. (5) Penelitian menemukan adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif guru SMPN di Kecamatan Mendoyo. Koefisien korelasi berganda adalah 0,960, menunjukkan tingkat hubungan yang tinggi. Faktor-faktor ini menyumbang 92,44% variasi kesejahteraan subjektif guru SMPN di Kabupaten Mendoyo.

Kata kunci: dukungan social; harga diri; kesejahteraan subjektif; optimisme; religiusitas

Abstract

This study aims to assess the extent to which social support, optimism, religiosity, and self-esteem contribute to the subjective well-being of teachers in SMPNs across Mendoyo District. Additionally, it seeks to determine the combined impact of these factors on teachers' subjective well-being. This study is an "ex-post facto" research conducted with a sample size of 164 individuals. Information was gathered through the use of questionnaires and documents. The data analysis was conducted

using simple regression, multiple regression, and partial correlation approaches. The research findings indicate a strong association (correlation coefficient of 0.319) and a notable contribution (16.11%) of social support to the subjective well-being of teachers in SMPNs in Mendoyo District. (2) A notable distinction exists between optimism and the subjective well-being of instructors in SMPN within Mendoyo District, as evidenced by a correlation coefficient of 0.364 and a substantial contribution of 18.05%. (3) There is a strong relationship between how religious teachers are and how satisfied they feel in SMPN schools in Mendoyo District. This relationship is measured by a correlation coefficient of 0.519, indicating a moderate positive correlation. Religiosity accounts for 37.66% of the variation in teachers' subjective well-being. (4) There is a strong relationship between the self-esteem and subjective well-being of instructors in SMPN throughout Mendoyo District. The correlation coefficient is 0.387, indicating a substantial connection. Additionally, self-esteem accounts for 19.98% of the overall impact on subjective well-being. (5) The study found a strong relationship between social support, optimism, religiosity, and self-esteem with the subjective well-being of SMPN teachers in Mendoyo District. The multiple correlation coefficient was 0.960, indicating a high degree of association. These factors accounted for 92.44% of the variation in the subjective well-being of SMPN teachers across Mendoyo District.

Keywords: social support; self-esteem; subjective well-being; optimism; religiosity

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif mengacu pada keadaan kepuasan dan kepuasan yang diperoleh dari penilaian pengalaman pribadi. Kesejahteraan subjektif berkaitan dengan pengalaman baik dan kepuasan keseluruhan yang dimiliki individu terhadap keberadaannya (E. Diener et al., 2015). Kesejahteraan subyektif mengacu pada evaluasi positif terhadap kehidupan seseorang. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki perasaan bahagia dan puas yang mendalam di hadapan keluarga atau teman dekat mereka (E. Diener et al., 2015; R. B. Diener & Dean, 2010; Huang et al., 2021; Sabiq & Miftahuddin, 2018). Individu yang memiliki kemampuan berpikir kreatif, memiliki pandangan optimis, menunjukkan ketekunan, dan menunjukkan frekuensi tersenyum yang lebih tinggi cenderung menahan diri untuk tidak mengakui ketidakbahagiaan mereka (Sulastri & Hartoyo, 2014; Sumanto, 2012).

Seseorang yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah akan mempersepsikan dan menafsirkan segala kejadian dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menguntungkan. Hal ini akan menimbulkan respons emosional seperti

khawatir, putus asa, dan marah (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Kesejahteraan subjektif memiliki dua elemen yang saling berhubungan: kepuasan hidup dan emosi positif. Perasaan senang dikaitkan dengan emosi, sedangkan kepuasan hidup dikaitkan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan (E. Diener & Seligman, 2002). Kesejahteraan subjektif berkaitan dengan penilaian kesejahteraan yang bersumber dari keadaan internal seseorang, seperti tingkat kebahagiaannya. Misalnya, jika seseorang berpenghasilan di bawah sembilan ratus ribu rupiah per bulan, namun tetap merasakan kebahagiaan, hal ini menunjukkan rasa puas dan emosi positif seperti kegembiraan, kemudahan, ketenangan, dan terbebas dari sensasi negatif seperti kesedihan, kebingungan, dan ketegangan. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif, diperlukan dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dan individu penting lainnya (E. Diener et al., 2015).

Menurut Diener dkk (2010) kesejahteraan atau kesenangan subjektif sebagian besar berkaitan dengan penilaian internal dan subjektif. Menjalani hidup sederhana dengan penghasilan bulanan

satu juta rupiah tetap bisa mendatangkan kebahagiaan yang ditandai dengan rasa puas dan emosi positif seperti gembira, tenteram, puas, nyaman, dan tenteram, dengan minim perasaan takut, sedih, iri, marah, dan stres. Selain pendapatan, beban kerja mengajar berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru. Beban mengajar yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres dan ketegangan. Guru harus mengerahkan upaya tambahan untuk memastikan bahwa lingkungan pembelajaran tetap menyenangkan dan tidak terganggu. Guru mempunyai tanggung jawab untuk mendorong pembelajaran guna menjamin tingkat pendidikan tertinggi bagi siswa. Guru harus secara konsisten menunjukkan kreativitas, kecerdikan, dan kesenangan dalam menyampaikan konten pendidikan dengan teknologi digital agar dapat memberikan dampak yang bermanfaat bagi siswa. Hasil wawancara yang disampaikan oleh RA 25th yang berstatus sebagai pegawai non ASN menyampaikan bahwa dirinya mendapatkan gaji yang rendah dengan jumlah jam mengajar mencapai 30 jam mata pelajaran, hal ini dirasa mengecewakan karena jumlah jam mengajar dengan tunjangan yang diperoleh tidak sepadan sedangkan ia harus berkontribusi terhadap pendapatan keluarga. Senada dengan pendapat yang disampaikan oleh ANSL 27th ia menyampaikan bahwa merasa tidak optimis akibat beban ajar dan tuntutan kurikulum merdeka yang sedang dikembangkan, sebagai contoh implementasi pembelajaran berdiferensiasi yang artinya model pembelajaran dalam satu kelas berbeda sesuai dengan kemampuan, minat serta kebutuhan peserta didik.

Senada dengan pendapat yang disampaikan oleh DA 27th beranggapan bahwa ia tidak mampu menghadapi tuntutan kurikulum merdeka karena kemampuan pedagogiknya dirasa belum siap mengimplementasikan pembelajaran berdiferensiasi. Berbeda halnya dengan pendapat yang disampaikan oleh PW 30th ia merasa tidak nyaman dalam bekerja karena kondisi keluarga yang tidak baik, ia harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sebelum berangkat bekerja karena

ia hanya tinggal dengan suami dan anak anaknya. Ia merasa sangat lelah dan tidak mendapatkan penghargaan dari suami meskipun sudah menyelesaikan pekerjaan rumah tangga hingga berkontribusi terhadap pendapatan keluarga, akibatnya EK 30th tidak mampu dan mengembangkan karir dalam pekerjaannya. Hal ini didukung dengan kesimpulan oleh beberapa individu yang mengarah pada gangguan harga diri yang rendah akibat apresiasi negatif yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti rekan kerja hingga keluarga, hal ini mengakibatkan depresi bagi guru.

Adapun pendapat yang disampaikan oleh ADA 35th yang berpendapat bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari teman sejawat sangatlah rendah hal ini mengakibatkan rendahnya motivasi dan optimisme terhadap diri sendiri dalam menyelesaikan beban kerja yang diperoleh, selain itu gaji yang didapatkan tidak sesuai dengan beban kerja sehingga sangat malas untuk menyelesaikan beban kerja yang diperoleh. Hal ini didukung dengan kesimpulan oleh beberapa individu yang diwawancarai pendapat mereka mengarah pada rendahnya dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja terutama kepada waka kurikulum, kesiswaan hingga waka sarana prasarana padahal tugas yang diberikan kepada waka tidak hanya mengajar 24 jam tetapi juga menyelesaikan beberapa pekerjaan seperti administrasi kurikulum, administrasi kesiswaan dan administrasi sarana prasarana. Hal ini dirasa sangat berat karena menimbulkan rendahnya motivasi kerja.

Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh IDPK 24th menyampaikan bahwa toleransi dari teman sebaya sangatlah rendah dan juga timbul perasaan tidak saling menghargai, permasalahan ini menimbulkan rasa tidak puas dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga timbul rasa kecewa yang berlebihan. Ia juga menyampaikan bahwa hubungan bathin dirinya dengan Tuhan dirasa belum cukup sehingga senantiasa timbul perasaan yang berlebihan hingga timbul rasa tidak nyaman. Hal ini didukung dengan kesimpulan oleh beberapa individu yang beranggapan bahwa religiusitas pendidik sangatlah rendah hal ini dibuktikan dengan

terdapat beberapa pendidik yang masih melaksanakan tugas dan bahkan mengobrol pada saat jam sembahyang dimulai, hal ini menandakan bahwa kesadaran pendidik sangatlah rendah terutama membangun hubungan bathin dengan Tuhan.

Penelitian ini menguji pengaruh empat variabel independen terhadap kesejahteraan subjektif, dengan satu variabel dependen. Penelitian ini menguji dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri sebagai variabel independen, sedangkan kesejahteraan subjektif sebagai variabel dependen (Compton, 2013; E. Diener & Seligman, 2002; Eddington, N. & Shuman, 2008).

Dukungan sosial, yang merupakan faktor penentu kesejahteraan subjektif, merupakan persyaratan penting bagi semua organisme dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang bergantung pada bantuan orang lain dalam segala aspek keberadaannya, terbukti dari berbagai penelitian (Laurita & Rusli, 2021; Putri, 2016; Sabiq & Miftahuddin, 2018; Sulastri & Hartoyo, 2014). Dukungan sosial mengacu pada konsep bahwa hubungan sosial dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental dan fisik. Terciptanya dukungan sosial dikaitkan dengan konsep bahwa banyak orang bersedia menawarkan bantuan kepada mereka yang menghadapi kesulitan, sehingga menghasilkan emosi yang baik bagi individu yang bersangkutan (Maslihah, 2011). Dukungan sosial tidak hanya menawarkan bantuan kepada individu tetapi juga mencakup pandangan penerima terhadap bantuan yang diberikan. Oleh karena itu, dukungan sosial mempunyai nilai penting dalam menumbuhkan rasa bangga (Ahyani, 2012).

Dukungan sosial merupakan penentu utama kesejahteraan subjektif dan berpotensi meringankan tantangan yang dialami individu. Faktor yang memberikan pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial (Putri, 2016; Solehuddin et al., 2017; Thohiroh et al., 2019). Kesejahteraan subjektif dapat dicapai oleh individu yang menerima dukungan sosial yang besar dari keluarga, kenalan dekat, dan sahabatnya

(Compton, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan (Zhang et al., 2016), bantuan sosial berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif. Ketika individu diberikan dukungan sosial, hal ini menumbuhkan keyakinan mereka pada kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi keadaan yang menantang. Menurut (Agbaria & Natur, 2018), dukungan sosial berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi tingkat stres pada individu.

(Weken et al., 2020) melaporkan temuan serupa, yang menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan dan stres. Dukungan sosial dapat diwujudkan dalam bentuk perhatian, bantuan dari masyarakat, keluarga, dan lembaga. Besarnya dukungan sosial yang diperoleh akan meningkatkan sensasi kegembiraan, kebahagiaan, dan kasih sayang. Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif seseorang (Sardi & Ayriza, 2020)

Temuan penelitian Sardi (2020) menunjukkan dampak penting dan menguntungkan dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif remaja., dengan nilai koefisien standar sebesar 0,306. Variabel dukungan sosial menyumbang 94% varian kesejahteraan subjektif di kalangan remaja. Menurut penelitian ini, remaja yang menerima dukungan sosial dari teman sebayanya mengalami perasaan cinta, perhatian, dan perhatian, yang pada gilirannya mengarah pada pengembangan sikap yang baik dan kesejahteraan subjektif tingkat tinggi. Remaja yang mengalami kesejahteraan subjektif lebih mungkin untuk berhasil mencapai aktualisasi diri dan menavigasi melalui berbagai tahap perkembangan mereka. Sebaliknya, mereka yang kurang mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya mungkin merasa tidak berharga, merasa kurang mendapat perhatian dari orang lain, dan memiliki citra diri negatif, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan subjektifnya. Yang mempunyai kedudukan atau level rendah. Selain dukungan sosial, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh optimisme dan harga diri (Ariyanto et al., 2019).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan (Susilaningrum & Wijono, 2023), diketahui bahwa dukungan sosial berdampak terhadap kesejahteraan subjektif. Pekerja memandang dukungan sosial sebagai hal yang penting untuk meningkatkan kinerja mereka dan mencapai kesenangan hidup. Karyawan memiliki kemampuan untuk mengelola dan menyelaraskan berbagai pekerjaan mereka secara efektif, sehingga mengurangi kemungkinan meninggalkan perusahaan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan et al., 2018), hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah elemen yang paling berpengaruh secara konsisten terhadap kesejahteraan subjektif. Kesehatan dan kesejahteraan individu dapat dipengaruhi secara positif oleh dukungan sosial. Bantuan sosial berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental. Seorang individu memerlukan dukungan sosial dari lingkaran sosialnya untuk mengurangi dampak buruk yang dirasakan, sehingga mengurangi pengaruh negatif dan mempertahankan stabilitas kesejahteraan subjektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rohmad dan Pratisti (2015). Dalam penelitian ini ditemukan hubungan langsung antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara jumlah dukungan sosial yang diterima dan dirasakan anak-anak, dan kesejahteraan subjektif mereka. Sederhananya, tingkat dukungan sosial yang dirasakan siswa berkorelasi langsung dengan kesejahteraan mereka secara umum. Sebaliknya jika siswa mengalami penurunan dukungan sosial maka kesejahteraan subjektifnya akan menurun. Dalam studinya, (Wijayanti et al., 2020) menyoroti pentingnya kualitas hubungan sosial dengan keluarga dan kelompok teman sebaya sebagai faktor penting dalam menentukan kesejahteraan subjektif remaja. Kesejahteraan subjektif remaja meningkat ketika mereka menerima dukungan sosial yang kuat dan berpartisipasi dalam interaksi yang menyenangkan dengan orang tua.

Hal senada diungkapkan oleh (Sabiq & Miftahuddin, 2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpotensi meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Kehadiran dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif seseorang karena dapat meningkatkan evaluasi kepuasan hidup. Studi yang dilakukan oleh (E. Diener & Seligman, 2002) mengungkapkan bahwa mereka yang mengalami tingkat kebahagiaan tinggi cenderung memiliki jangkauan hubungan sosial yang luas dan memperoleh kepuasan dengan menghabiskan lebih sedikit waktu dalam kesendirian, dibandingkan dengan individu dengan tingkat kebahagiaan rata-rata. Sebaliknya, individu yang tidak puas akan mengalami hubungan sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan orang normal.

Menurut temuan yang disampaikan oleh (Sardi & Ayriza, 2020), dukungan sosial mengacu pada bantuan dan dukungan yang diterima individu dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan ini meningkatkan emosi positif dan meningkatkan harga diri, yang pada akhirnya mengarah pada kesejahteraan secara keseluruhan. Secara keseluruhan Sumber yang dikutip adalah publikasi (Poegoeh & Hamidah, 2016). Dukungan sosial juga dapat mengurangi perilaku dan perasaan buruk, sekaligus mengurangi tingkat stres. Selain itu, dukungan sosial secara signifikan memberikan kontribusi terhadap pengembangan rasa percaya diri pada individu, memungkinkan mereka untuk secara efektif menghadapi keadaan yang menantang. Remaja yang menerima dukungan sosial dari lingkungannya mengembangkan ketahanan yang lebih besar terhadap stres dan rasa percaya diri yang lebih besar saat menghadapi masalah, yang kemudian meningkatkan kebahagiaan hidup mereka secara keseluruhan. Sumber yang dikutip adalah karya (Brannon & Feist, 2010).

Temuan pengumpulan data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ronen (2007) tentang kesejahteraan subjektif remaja di pesantren yang menghadapi risiko konflik. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial menunjukkan pengaruh yang lebih besar. Sebaliknya, dukungan

sosial dari teman sebaya mungkin memiliki arti yang lebih besar bagi remaja yang didaftarkan ke sekolah berasrama oleh orang tuanya karena masalah rumah tangga.

Optimisme, sebagai konstruksi kognitif, merupakan komponen kedua yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Hal ini mencakup keyakinan umum terhadap hasil yang baik, yang didasarkan pada penilaian logis terhadap kemungkinan seseorang mencapai kesuksesan dan keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mencapainya. Individu yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan kepuasan yang lebih besar secara keseluruhan terhadap kehidupan mereka. Individu yang memiliki evaluasi diri yang positif akan menunjukkan penguasaan yang kuat terhadap kehidupannya, sehingga menumbuhkan aspirasi dan harapan optimis terhadap masa depan. Kesejahteraan psikologis dapat terbina ketika pola pikir optimis individu sejalan dengan kenyataan (Sari & Maryatmi, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nuraini, 2020), ditemukan bahwa optimisme mempunyai pengaruh yang baik dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang optimis menunjukkan peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif karena keyakinan mereka yang teguh terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Pandangan optimis sangat berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif seseorang. Siswa yang optimis menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan kesejahteraan subjektif mereka bahkan dalam menghadapi keadaan buruk. (Sabiq & Miftahuddin, 2018) mengutarakan pemikiran serupa, menyatakan bahwa optimisme dikaitkan dengan kesehatan. Menurut mereka, cara pandang seseorang mempengaruhi perilakunya dalam melakukan tindakan untuk menjaga kesehatannya. Lebih lanjut, ia menegaskan bahwa optimisme memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif perawat. Secara khusus, optimisme memainkan peran penting dalam menjaga tingkat

kesejahteraan subjektif dalam menghadapi stresor.

Menurut penelitian yang dilakukan (Irianti, 2020), optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Pola pikir optimis adalah mempertahankan pandangan positif dan secara konsisten berupaya memperbaiki masa kini guna menciptakan masa depan yang lebih cerah. Individu dengan pola pikir optimis cenderung menuju masa depan yang lebih baik, sehingga menghasilkan sensasi kepuasan dan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksana & Shaleh, 2017), penelitian mereka menunjukkan adanya korelasi penting antara optimisme, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif. Ia menegaskan bahwa mereka yang memiliki pandangan optimis memainkan peran penting dalam memupuk kebahagiaan, sehingga mengurangi pengalaman stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Maryatmi, 2019) menemukan bahwa optimisme mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa di SMA Marsudirini Bekasi. Ia berkeyakinan bahwa terbentuknya kebahagiaan tidak terlepas dari optimisme yang dibutuhkan untuk terus menerus menuntut ilmu. Kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif siswa dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang memiliki standar pendidikan yang relatif tinggi serta persaingan akademik dan non-akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo & Nawangsih, 2021) disebutkan bahwa mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya (SWB) dengan menumbuhkan rasa percaya diri, semangat, dan harapan optimis selama proses perkuliahan. Optimisme berdampak positif pada peningkatan Kesejahteraan Subjektif di kalangan siswa yang mengikuti kursus online.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Kevin L. Rand et al., 2020) mengemukakan bahwa optimisme berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif siswa. Optimisme secara signifikan mempengaruhi tingkat kenikmatan, rasa kebermaknaan, dan

kepuasan hidup secara keseluruhan. Konsisten dengan temuan (Ju et al., 2013), hasil pemodelan persamaan struktural menunjukkan adanya korelasi positif antara optimisme dan tujuan hidup serta kesejahteraan subjektif. Terlebih lagi, hubungan antara optimisme dan kesejahteraan sebagian dipengaruhi oleh kehadiran makna dalam kehidupan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa optimisme merupakan faktor penentu kesejahteraan.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan (Rosenfeld, 2019), optimisme secara konsisten diidentifikasi sebagai faktor penting dalam memprediksi kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Individu yang optimis terbukti mengalami kesehatan fisik yang lebih baik, termasuk penurunan risiko terkena penyakit, dan rasa kepuasan hidup yang lebih besar. Konsisten dengan sudut pandang (Isaacowitz, 2005), perempuan yang menunjukkan pesimisme yang lebih besar dan menanggung stres kronis lebih mungkin menunjukkan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Hal ini, pada gilirannya, meningkatkan kepuasan mereka dalam menafsirkan dan menavigasi kehidupan mereka. Selain optimisme, konsep diri yang positif juga dapat berdampak pada perkembangan kesejahteraan subjektif (Dewanti et al. 2021; Kurnianita 2018; Stromback et al. 2020).

Religiusitas adalah penentu ketiga kesejahteraan subjektif. Menurut (Tina & Utami, 2018), terdapat korelasi positif antara tingkat religiusitas individu dengan kesejahteraan subjektifnya. Dengan kata lain, semakin religius seseorang, maka semakin besar pula kesejahteraannya, sedangkan mereka yang memiliki tingkat religiusitas rendah mempunyai tingkat kesejahteraan yang lebih rendah. Religiusitas mengacu pada intensitas dan keyakinan individu dalam keyakinannya kepada Tuhan. Menurut Wahyudin (2018), religiusitas mengacu pada hubungan individu dengan Tuhan, yang mengarah pada kesediaan untuk memenuhi keinginan

Tuhan dan menjauhkan diri dari tindakan yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tina & Utami, 2018) menunjukkan bahwa religiusitas merupakan prediktor signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Studi tersebut menemukan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, sedangkan individu dengan tingkat religiusitas yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khairudin & Mukhlis, 2019), penelitian mereka menunjukkan adanya korelasi penting antara religiusitas dan dukungan sosial, serta kesejahteraan subjektif, di kalangan remaja. Oleh karena itu, terdapat korelasi positif antara tingkat ketaatan beragama dan dukungan sosial serta tingkat kesejahteraan subjektif remaja. (Utami, 2012) juga menemukan bahwa religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada siswa berkorelasi positif. Terdapat korelasi positif antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif, artinya semakin meningkat religiusitas maka kesejahteraan subjektif pun meningkat. Sebaliknya, ketika religiusitas menurun, kesejahteraan subjektif juga menurun. Rizkillah et al, (2021) juga menemukan bahwa religiusitas keluarga memiliki korelasi positif yang besar dengan kesejahteraan subjektif dalam keluarga. Tingkat religiusitas yang lebih tinggi dalam sebuah keluarga berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dalam keluarga tersebut.

Harga diri yang tinggi merupakan komponen keempat yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Dengan menumbuhkan rasa harga diri yang kuat, instruktur akan diperlengkapi untuk mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Dia akan mencapai kapasitas untuk menerima diri sendiri dan menjalani kehidupan yang memuaskan. Harga diri merupakan komponen yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, seperti yang dinyatakan oleh Diener, Oishi & Lucas (2003). Harga diri adalah penilaian diri yang dibuat individu, biasanya terkait dengan

rasa harga diri mereka. Hal ini mencerminkan sikap mereka setuju atau tidak setuju dan menunjukkan sejauh mana mereka menganggap diri mereka mampu, signifikan, berprestasi, dan dihargai (Coopersmith, 1976). Studi yang dilakukan oleh Schimmack dan Diener (2002) menemukan bahwa harga diri eksplisit merupakan prediktor kuat kesejahteraan subjektif di semua domain (Kurnianita, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan Karatas & Tagay (2012), terdapat korelasi langsung antara kesejahteraan subjektif dan harga diri. Bagi penggemar anime, mereka yang dapat mengenali dan menerima minat dan hobinya sebagai hal yang berbeda secara alami akan mengekspresikan diri mereka secara otentik, sehingga menumbuhkan rasa harga diri yang kuat. Hal ini, pada gilirannya, membantu mencegah mereka terpengaruh oleh dampak negatif stigma sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Apaolaza et al., 2013), harga diri dan emosi kesepian mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Pada saat yang sama, harga diri berkorelasi dengan kesejahteraan, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Valkenburg et al., 2006).

Menurut Rand dkk, (2020), penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki kemampuan untuk mempengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan subjektif. Optimisme memiliki kemampuan untuk meramalkan perubahan faktor-faktor negatif dalam kesejahteraan subjektif seseorang, seperti yang ditunjukkan oleh (Genç & Arslan, 2021). Remaja dengan pola pikir optimis memiliki sudut pandang yang baik, mempunyai keyakinan bahwa hasil positif akan terjadi di masa depan, dan terdorong untuk mengerahkan upaya bahkan ketika dihadapkan pada tantangan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo et al., 2017) menunjukkan bahwa remaja yang optimis mengalami kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar dibandingkan dengan remaja pesimis yang cenderung mudah menyerah dan merasa putus asa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rasa optimisme yang kuat dapat memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental, mengurangi stres psikologis, dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Genç & Arslan, 2021; Kevin L. Rand et al., 2020). Studi yang dilakukan oleh Srivastava & Singh (2015) menunjukkan bahwa optimisme dan harga diri memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan subjektif individu. Kehadiran harga diri dan optimisme berperan penting dalam menentukan tingkat kepuasan yang dialami remaja. Optimisme dan harga diri memberikan pandangan positif dan rasa percaya diri terhadap masa depan. Optimisme ditandai dengan mempertahankan ekspektasi positif, menjaga keyakinan terhadap masa depan, dan memandang tugas berat sebagai tantangan yang dapat diatasi. Optimisme adalah keterampilan pribadi yang penting untuk dikembangkan guna meningkatkan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Tingkat optimisme yang tinggi dapat memberikan dampak yang signifikan pada remaja, menimbulkan perasaan menyenangkan dan menangkal suasana hati yang buruk serta emosi yang terkait dengan stres.

Untuk mencapai rasa kepuasan dan kesejahteraan subjektif dalam pekerjaannya, individu seperti guru SMPN di Kecamatan Mendoyo memerlukan dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri. Para guru yang mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pemerintah ini sangat menikmati pekerjaannya sebagai pendidik karena bantuan yang mereka terima. Para guru di SMPN sekitar Kecamatan Mendoyo menunjukkan rasa optimisme yang kuat dalam menyelesaikan tugasnya sehingga mendapatkan rasa puas. Selain itu, para pengajar di SMPN se-Kabupaten Mendoyo juga memiliki rasa harga diri yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya karena memiliki visi dan misi yang jelas dalam melaksanakan tugasnya.

Penulis melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Dukungan Sosial, Optimisme, Religiusitas, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo".

METODE

Penelitian dilakukan di SMPN Kecamatan Mendoyo. Penelitian ini termasuk dalam topik penelitian kuantitatif dengan pendekatan “ex post facto”. Tidak ada variabel yang dimanipulasi dalam penelitian ini, karena kondisi variabel yang dianalisis bersifat observasi atau berkelanjutan. Data penelitian terdiri dari lima variabel, yang meliputi satu variabel terikat dan empat variabel bebas. Variabel independen terdiri dari dukungan sosial (X1), optimisme (X2), religiusitas (X3), dan harga diri (X4). Variabel yang diukur adalah kesejahteraan subjektif (Y). Sebanyak 220 instruktur dari sekolah SMPN di Kecamatan Mendoyo mengikuti survei tersebut. Sampel adalah bagian terpilih dari suatu populasi yang dianggap mewakili keseluruhan populasi. Itu diperoleh melalui proses tertentu (Agung, 2018). Besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin dengan margin of error 5 persen jika jumlah populasi melebihi 100 (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel yang digunakan adalah 164. Metode pengumpulan data yang

digunakan adalah metode kuesioner. Data penelitian dikategorikan berdasarkan variabel individu, antara lain dukungan sosial, optimisme, religiusitas, harga diri, dan kesejahteraan subjektif. Statistik yang digunakan dalam analisis data dalam penelitian ini adalah teknik regresi sederhana, regresi ganda, dan korelasi parsial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan ukuran sampel sebanyak 164 partisipan. Temuan dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam variabel berikut: dukungan sosial (X1), optimisme (X2), agama (X3), harga diri (X4), dan kesejahteraan subjektif (Y). Untuk memahami secara menyeluruh mengenai sebaran skor setiap variabel, berikut informasi skor maksimum, skor minimum, nilai rata-rata, simpangan baku, varians, median, modus histogram, dan kategori masing-masing variabel. Tabel 1 menampilkan ringkasan statistik deskriptif yang diperoleh dari pengolahan data menggunakan IBM SPSS 26.0.

Tabel 1. Rangkuman Statistik Dari Variabel Dukungan Sosial, Optimisme, Religiusitas, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo

	Dukungan			Kesejahteraan	
	social	Optimisme	Religius	Harga diri	subjektif
Mean	114,0183	117,7683	137,2622	129,1951	108,1159
Std. Error of Mean	,53526	,55605	,49718	,50731	,51233
Median	113,0000	117,0000	136,0000	128,0000	107,0000
Mode	110,00	116,00	135,00	125,00	107,00
Std. Deviation	6,85474	7,12087	6,36696	6,49670	6,56109
Variance	46,987	50,707	40,538	42,207	43,048
Range	30,00	33,00	28,00	45,00	30,00
Minimum	100,00	102,00	125,00	101,00	95,00
Maximum	130,00	135,00	153,00	146,00	125,00

Rangkuman statistik di atas memberikan gambaran mengenai ciri sebaran skor jawaban responden masing-masing variabel dalam penelitian ini. Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal. Penelitian ini menggunakan IBM SPSS 26 for Windows

untuk menunjukkan normalitas, dengan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai keluarannya. Terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial (X1), optimisme (X2), agama (X3), harga diri (X4), dan kesejahteraan subjektif (Y). Data penelitian tidak menunjukkan adanya permasalahan multikolinearitas, autokorelasi, maupun

heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dapat dilakukan apabila seluruh uji persiapan telah dipenuhi. Teknik analisis regresi sederhana digunakan untuk menilai hipotesis pertama, kedua, dan ketiga. Untuk mengevaluasi hipotesis keempat, peneliti menggunakan pendekatan analisis regresi berganda yang selanjutnya dilanjutkan dengan korelasi parsial. Untuk memberikan pengenalan singkat tentang analisis regresi

dan regresi berganda, yang melibatkan mempelajari hubungan antara variabel terikat dan satu atau lebih variabel bebas, lihat Tabel 2 yang disajikan di bawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Analisis Regresi dan Regresi Ganda dukungan social (X1), optimisme (X2), religiusitas (X3), harga diri (X4), dan kesejahteraan subjektif (Y)

Variabel	Persamaan garis regresi	r_{xy}	$r_{parsial}$	R_y	F hit	R_y^2	SE (%)	Ket
X1 – Y	$Y = 12,845 + 0,836 X1$	0,873	0,319	-	-	-	16,11	Sig
X2 – Y	$Y = 13,769 + 0,801 X2$	0,869	0,364	-	-	-	18,05	Sig
X3 – Y	$Y = 23,440 + 0,958 X3$	0,930	0,519	-	-	-	37,66	Sig
X4 – Y	$Y = 6,554 + 0,888 X4$	0,879	0,387	-	-	-	19,98	Sig
X1X2X3 – Y	$Y = 22,122 + 0,178 X1 + 0,192 X2 + 0,419 X3 + 0,231 X4$	-	-	0,960	473,228	0,923	92,44	Sig

Teknik yang digunakan adalah korelasi orde kedua, khususnya korelasi parsial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara satu variabel independen dengan variabel dependen,

dengan tetap menjaga variabel independen lainnya tetap konstan. Hasil yang diperoleh dari analisis yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.00 for Windows disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial Variabel Dukunagn Sosial, Optimisme, Religiusitas Dan Harga Diri dengan Kesejahteraan Subjektif

Korelasi parsial	Koefisien korelasi	t hitung	t tabel	Keterangan
r_{1y-234}	0,319	4,247	1,69726	Signifikan
r_{2y-134}	0,364	4,929	1,69726	Signifikan
r_{3y-124}	0,519	7,657	1,69726	Signifikan
r_{4y-123}	0,387	5,294	1,69726	Signifikan

Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif

Melalui pengujian hipotesis, ditentukan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh positif dan besar terhadap kesejahteraan subjektif. Hubungan tersebut diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 12,845 + 0,836 X1$, dengan nilai F reg sebesar 518,922. Koefisien korelasinya sebesar 0,873 dan memberikan kontribusi sebesar 76,2%. Sederhananya, sistem dukungan sosial yang lebih kuat berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Variabel dukungan sosial mempunyai pengaruh signifikan (SE) sebesar 16,11% terhadap kesejahteraan subjektif guru

SMPN di Kecamatan Mendoyo. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai prediktor yang dapat diandalkan mengenai kesejahteraan subjektif guru di sekolah SMPN di Kabupaten Mendoyo. Dengan kata lain, dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan guru di sekolah SMPN di Kecamatan Mendoyo secara keseluruhan.

Melihat hasil penelitian diatas bahwasannya secara signifikan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Guru-guru memainkan peran penting dalam membentuk masa depan generasi muda.

Namun, pekerjaan guru seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan yang dapat berdampak pada kesejahteraan mereka. Salah satu faktor yang mampu membantu guru mengatasi tekanan ini adalah dukungan sosial yang mereka terima dari berbagai sumber. Kesejahteraan subjektif guru melibatkan aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tingkat stres. Hal ini memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas pengajaran yang mereka sampaikan dan berdampak pada pertumbuhan siswa. Dukungan sosial, yang dapat berasal dari teman, keluarga, kolega, atau komunitas sekolah, mencakup berbagai bentuk seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan bantuan informasi. Masing-masing bentuk bantuan ini dapat berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru.

Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Dukungan sosial dapat membantu guru mengurangi tingkat stres yang dialami. Ketika guru merasa didukung oleh rekan-rekan kerja, kepala sekolah, dan komunitas sekolah, maka lebih mampu mengatasi tekanan yang muncul dalam pekerjaan. Dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan kerja guru. Ketika merasa dihargai dan diberikan pengakuan, guru-guru cenderung lebih puas dengan pekerjaannya, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas pengajaran dan hasil belajar siswa. Dukungan emosional dari rekan-rekan kerja dan komunitas sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan emosional guru. Guru-guru akan merasa lebih bahagia dan lebih termotivasi dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Kesejahteraan subjektif guru yang tinggi berdampak positif pada kinerja di kelas. Guru yang merasa bahagia dan puas dengan pekerjaan cenderung memberikan pengajaran yang lebih baik dan lebih efektif. Dukungan sosial juga dapat membantu mengurangi risiko burnout, yang merupakan masalah serius di antara guru. Dengan dukungan yang tepat, guru lebih mampu mengatasi beban kerja yang tinggi dan stres yang berkelanjutan.

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo, penting untuk mempromosikan dan memfasilitasi dukungan sosial. Adapun beberapa hal yang perlu dilakukan ialah membangun ikatan yang kuat di antara staf sekolah dan mempromosikan kolaborasi yang sehat. Dengan memberikan akses ke pelatihan dan pengembangan profesional, guru dapat merasa lebih kompeten dalam pekerjaannya, yang dapat meningkatkan kesejahteraan dilingkungan sekolah. Memastikan bahwa guru merasa bebas untuk berbicara tentang masalah dan keprihatinan masing-masing adalah kunci. Ini membantu mengidentifikasi masalah lebih awal dan mencari solusi bersama. Memberikan pengakuan dan apresiasi atas prestasi guru dapat meningkatkan kesejahterannya. Selain itu dapat menyediakan akses ke dukungan konseling bagi guru yang mungkin membutuhkannya.

Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Guru yang merasa didukung oleh rekan-rekan kerja, keluarga, dan komunitas sekolah cenderung lebih bahagia, puas, dan mampu mengatasi stres dalam melakukan pekerjaan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan lembaga pendidikan untuk memberikan prioritas pada pengembangan komunitas yang mendorong dukungan guru dan menjamin akses mereka terhadap bantuan yang diperlukan. Dengan meningkatkan kesejahteraan guru, kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa secara keseluruhan dapat ditingkatkan.

Untuk meningkatkan kualitas pendidikan bagi anak-anak, sekolah dan lembaga pendidikan harus memprioritaskan pengembangan komunitas pendukung yang memfasilitasi pertumbuhan profesional guru dan menyediakan sumber daya yang diperlukan. Dengan meningkatkan kesejahteraan guru, seluruh kualitas pendidikan dapat ditingkatkan, sehingga menghasilkan lingkungan belajar yang lebih produktif dan bermakna bagi siswa. Berbagai penelitian menunjukkan korelasi langsung antara jumlah dukungan sosial yang diterima seseorang dan kesejahteraan

subjektifnya. Terdapat korelasi positif antara besarnya dukungan sosial yang diterima dengan tingkat kesejahteraan subjektif. Tujuan penelitian yang dilakukan (Solehuddin et al., 2017) adalah untuk mengetahui dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif remaja yang kehilangan orang tuanya. Menurut penelitian yang dilakukan (Putri, 2016), tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif pada remaja muda. Penelitian yang dilakukan oleh Sulastridkk, (2014) berupaya menguji dampak dukungan sosial dan pilihan mata pencaharian terhadap kesejahteraan subjektif keluarga di usia pensiun. Tujuan penelitian yang dilakukan Wijayanti dkk, (2020) untuk menguji pengaruh sifat remaja, faktor keluarga, dukungan sosial, dan interaksi ibu-anak terhadap kesejahteraan subjektif remaja di rumah tangga tempat kedua orang tuanya bekerja. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Laurita dkk, (2021) untuk menguji dampak dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Dari pemikiran di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penentu kesejahteraan subjektif. Jika seorang individu menerima dukungan sosial dalam jumlah besar, yang ditandai dengan ekspresi kepedulian, empati, perhatian, dan bahkan kekhawatiran, hal ini secara efektif akan memberikan bantuan emosional kepada orang yang bersangkutan.

Kontribusi Optimisme terhadap Kesejahteraan Sosial

Melalui pengujian hipotesis diketahui bahwa optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hubungan tersebut diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 13,769 + 0,801 X_2$, dengan nilai F reg sebesar 501,868. Koefisien korelasi sebesar 0,869 menunjukkan hubungan positif yang kuat. Kontribusi hubungan ini sebesar 75,6%. Sederhananya, tingkat optimisme yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Variabel optimisme mempunyai pengaruh yang signifikan (standard error) sebesar 18,05% terhadap kesejahteraan subjektif

guru SMPN di Kecamatan Mendoyo. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi indikator yang dapat diandalkan untuk memprediksi kesejahteraan subjektif guru di sekolah SMPN di Kecamatan Mendoyo. Dengan kata lain, optimisme mempunyai peranan penting dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan guru di sekolah SMPN di Kecamatan Mendoyo secara keseluruhan.

Efektivitas penelitian ini dalam menyangkal hipotesis nol dapat dikaitkan dengan pemahaman yang ada bahwa optimisme memiliki kapasitas untuk mempengaruhi kesejahteraan subjektif instruktur di lembaga pendidikan. Optimisme adalah sikap mental yang cenderung melihat masa depan dengan harapan positif dan keyakinan bahwa hal-hal akan berjalan lebih baik. Sikap optimis mencakup aspek keyakinan bahwa individu mampu mengatasi tantangan dan kesulitan yang mungkin muncul dalam hidup mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa optimisme dapat memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu. Optimis adalah keyakinan bahwa individu dapat mencapai tujuan mereka, mengatasi hambatan, dan mencapai hasil yang positif dalam berbagai aspek kehidupan. Optimis memiliki keyakinan bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil yang baik. Optimisme sejati juga mencakup pemahaman realistis terhadap situasi. Ini tidak hanya berarti melihat dunia melalui lensa positif, tetapi juga memiliki pemahaman yang jujur tentang tantangan dan hambatan yang mungkin dihadapi.

Individu yang optimis cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Menjadi lebih mampu mengatasi kegagalan dan krisis, serta cenderung merasa lebih bersyukur atas apa yang mereka miliki. Optimisme telah terbukti memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Individu dengan pandangan optimis umumnya menunjukkan penurunan tingkat kesedihan, penurunan kecemasan, dan peningkatan kemampuan untuk mengatasi stres. Optimisme juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Individu yang optimis lebih cenderung mendukung dan berkontribusi

positif dalam hubungan di sekolah antara guru, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah, optimisme dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja dan produktivitas. Individu yang optimis cenderung lebih termotivasi dan berfokus pada pencapaian tujuannya. Optimisme adalah sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan dan krisis. Individu yang optimis lebih cenderung menemukan cara untuk mengatasi rintangan dan tetap positif dalam situasi sulit.

Dalam konteks kesejahteraan subjektif, optimisme memainkan peran kunci dalam membentuk bagaimana individu merasakan dan menilai kualitas hidup mereka. Optimisme adalah sikap mental yang mencakup keyakinan akan keberhasilan dan pemahaman realistis tentang situasi. Ada hubungan yang kuat antara optimisme dan kesejahteraan subjektif, yang mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, kesehatan mental yang lebih baik, kualitas hubungan interpersonal yang lebih tinggi, peningkatan kinerja, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Individu dengan pandangan optimis umumnya mengalami tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Mereka memiliki pandangan positif terhadap pengalaman hidup mereka, dan ini berkontribusi pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Selain itu, optimisme berdampak positif pada kesehatan mental, menunjukkan berkurangnya tingkat keputusasaan dan kecemasan. Optimisme juga dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan mendukung.

Dalam lingkungan kerja, individu yang optimis cenderung lebih termotivasi dan berfokus pada pencapaian tujuan. Mereka memiliki keyakinan yang lebih besar dalam mengatasi tantangan, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja dan produktivitas. Optimisme juga berperan sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan dan krisis. Individu yang optimis lebih mampu mencari solusi, menemukan cara untuk mengatasi

rintangan, dan tetap positif dalam situasi sulit.

Optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi pendidikan dan pengetahuan, dukungan sosial, pengalaman hidup, dan pemikiran positif. Peningkatan upaya akademis dan peningkatan keterampilan pemecahan masalah berpotensi meningkatkan optimisme. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memelihara dan memperkuat sikap optimis. Pengalaman hidup positif dan kesuksesan sebelumnya dapat memperkuat optimisme. Latihan pemikiran positif, seperti mempraktikkan rasa syukur, afirmasi positif, dan fokus pada hal-hal yang baik dalam hidup, juga dapat membantu meningkatkan sikap optimis.

Meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui pengembangan sikap optimis memerlukan usaha yang berkelanjutan. Pembangunan kemampuan optimisme melalui konseling psikologis, pelatihan keterampilan psikologis, dan praktik refleksi positif adalah langkah yang dapat diambil. Fokus pada pengembangan resiliensi juga penting, karena resiliensi memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan dengan optimisme. Dukungan sosial yang sehat dan berkelanjutan adalah faktor penting dalam mempertahankan optimisme. Peningkatan kesejahteraan subjektif individu dapat dicapai melalui pendidikan dan peningkatan kesadaran akan pentingnya menumbuhkan optimisme dan menjaga sikap mental bahagia. Berbagai penelitian mendukung penelitian tersebut, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Karjuniwati (2020) dengan judul "Dampak pelatihan regulasi emosi terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada pengangguran di Yogyakarta." Penelitian yang dilakukan Irianti (2020) diberi judul "Gambaran Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Tunggal di Masa Dewasa Pertengahan". Zuriati (2017) melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Kanker di Bedah Ina RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2016." Tobing (2014) melakukan penelitian dengan judul "Kesejahteraan Subjektif pada Relawan

Skizofrenia dari Yayasan Sosial Bersama Adulam Ministry (JAM) di Samarinda". Penelitian bertajuk "Kesehatan Psikologis dan Optimisme di Kalangan Pengangguran Lulusan di Zimbabwe" ini dilakukan oleh peneliti Mutambara, Makanyanga, dan Mudhovozi (2018) dari luar Indonesia. Dari pemikiran di atas, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan faktor penentu kesejahteraan subjektif.

Kontribusi Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif

Melalui uji hipotesis diketahui bahwa religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hubungan tersebut diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 23,440 + 0,958 X_3$, dengan nilai F reg sebesar 1038,254. Koefisien korelasi sebesar 0,930 menunjukkan hubungan positif yang kuat. Kontribusi sebesar 86,5% menunjukkan bahwa variabel ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap hasil keseluruhan. Sederhananya, tingkat religiusitas yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Variabel religiusitas mempunyai pengaruh yang signifikan (standard error) sebesar 37,66% terhadap kesejahteraan subjektif SMPN di Kecamatan Mendoyo. Religiusitas dapat menjadi prediktor yang dapat diandalkan terhadap kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Dengan kata lain, religiusitas berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo.

Temuan penelitian ini secara efektif menolak hipotesis nol, karena religiusitas mendorong perilaku dan memberikan pengaruh, yang mengarah pada modifikasi perilaku yang memfasilitasi pencapaian tujuan yang diinginkan. Religiusitas merujuk pada tingkat keterlibatan dan keyakinan individu dalam praktik agama atau spiritualitas. Praktik agama sering kali menjadi sumber dukungan sosial bagi individu. Di lingkungan guru, komunitas agama dapat menjadi tempat di mana merasa didukung dan diberdayakan. Kekuatan sosial ini dapat membantu guru mengatasi stres, merasa lebih aman, dan lebih puas dengan pekerjaannya. Agama

sering memberikan kerangka kerja etis dan moral yang membantu individu dalam mengatur hidupnya. Dalam dunia pendidikan yang seringkali menuntut waktu dan energi yang besar, guru dapat menggunakan prinsip-prinsip agama untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini akan berdampak positif pada kesejahteraan subjektif.

Keyakinan agama sering memberikan makna dalam pekerjaan seseorang. Guru yang merasa bahwa pekerjaan mereka adalah panggilan dan cara untuk berkontribusi pada masyarakat mungkin akan merasa lebih bermakna dalam pekerjaan mereka. Ini akan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Kontribusi religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif guru di SMP se-Kecamatan Mendoyo adalah bahwa faktor religiusitas memainkan peran yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan subjektif individu, dalam hal ini para guru. Religiusitas merupakan faktor yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan subjektif guru. Berdasarkan konteks sosial, budaya, dan agama di Kecamatan Mendoyo, religiusitas mewakili landasan moral dan etis yang kuat bagi individu. Religiusitas dapat menghadirkan berbagai dampak positif pada kehidupan guru, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan subjektif.

Salah satu aspek penting dari dampak religiusitas adalah dukungan sosial yang dihasilkannya. Praktik agama sering kali menghubungkan individu dengan komunitas yang memiliki nilai-nilai bersama. Komunitas agama dapat menjadi tempat di mana guru merasa didukung dan diberdayakan. Dukungan sosial ini menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana guru dapat berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi, mencari nasihat, atau sekadar merasa bahwa ada yang mendengarkan. Ini membantu guru mengatasi tekanan dan stres yang melekat pada pekerjaan mereka, dan pada gilirannya, meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Selain itu, religiusitas juga membantu dalam menciptakan keseimbangan hidup. Agama seringkali memberikan pedoman etis dan moral yang membantu individu

dalam mengatur hidup mereka. Guru di Kecamatan Mendoyo seperti di mana saja dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan memiliki prinsip-prinsip agama mereka sebagai panduan dapat membantu mereka mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini mengurangi risiko burnout dan penurunan kesejahteraan subjektif. Tentu saja, makna dalam pekerjaan adalah faktor kunci dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Keyakinan agama dapat memberikan perspektif mendalam tentang makna pekerjaan guru. Mereka mungkin melihat pekerjaan mereka sebagai panggilan atau sebagai cara untuk berkontribusi pada masyarakat dan membentuk masa depan generasi muda. Ini memberikan lapisan tambahan makna pada pekerjaan mereka, yang pada gilirannya, meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Namun, dalam mengintegrasikan religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru, penting untuk menghormati dan memahami keragaman agama di Kecamatan Mendoyo. Masyarakat ini mencakup berbagai keyakinan agama, dan penghargaan terhadap perbedaan tersebut adalah langkah penting untuk menciptakan lingkungan inklusif dan mendukung bagi semua guru, tanpa memandang latar belakang agama mereka. Masyarakat, lembaga pendidikan, dan pemerintah setempat seharusnya bekerja bersama untuk menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan inklusif bagi semua individu. Dalam menghadapi tantangan kompleks dalam dunia pendidikan, terutama di daerah yang kaya akan keragaman budaya dan agama seperti Kecamatan Mendoyo, peran religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru adalah aset berharga yang harus diperhitungkan. Hal ini bukan hanya berkaitan dengan kesejahteraan guru itu sendiri, tetapi juga berdampak pada kualitas pendidikan yang mereka berikan kepada generasi muda, yang merupakan fondasi masa depan bangsa. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kontribusi religiusitas harus diintegrasikan dalam upaya untuk memperbaiki sistem pendidikan di daerah ini.

Kontribusi Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif secara statistik antara harga diri dan kesejahteraan subjektif. Hubungan tersebut diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 6,554 + 0,888 X_4$, dengan nilai F-regresi sebesar 549,780. Koefisien korelasi sebesar 0,879 menunjukkan kontribusi sebesar 77,2%. Sederhananya, harga diri yang lebih tinggi akan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Variabel harga diri mempunyai pengaruh signifikan (SE) sebesar 19,98% terhadap kesejahteraan subjektif SMPN di Kecamatan Mendoyo. Harga diri dapat menjadi salah satu ukuran kesejahteraan subjektif guru SMPN di Kecamatan Mendoyo yang dapat diandalkan. Dengan kata lain, harga diri berperan besar dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo.

Hasil penelitian ini berhasil menolak hipotesis nol karena harga diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Pendidikan adalah tulang punggung perkembangan suatu bangsa. Guru, sebagai agen utama dalam proses pendidikan, memiliki peran yang sangat vital dalam membentuk dan memajukan generasi muda. Kualitas pengajaran dan kesejahteraan guru sangat erat kaitannya dengan kualitas pendidikan yang diberikan. Di Kecamatan Mendoyo, sebuah daerah yang kaya akan budaya dan nilai-nilai tradisional, kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo adalah hal yang sangat penting. Dalam konteks ini, salah satu endid yang dapat berkontribusi besar terhadap kesejahteraan subjektif guru adalah harga diri. Harga diri, dalam konteks ini, mengacu pada penilaian individu terhadap diri mereka sendiri dan perasaan mereka tentang nilai dan kebermaknaan hidup mereka. Harga diri adalah konsep psikologis yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan diri mereka sendiri dan merasa bahwa mereka memiliki nilai yang positif dalam masyarakat. Harga diri yang positif

biasanya berdampak positif pada kesejahteraan subjektif seseorang.

Dalam konteks endidikan, harga diri guru dapat sangat memengaruhi kualitas pengajaran mereka, interaksi dengan siswa, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Guru dengan harga diri yang rendah mungkin merasa kurang yakin dalam pengajaran mereka, kurang termotivasi, dan kurang mampu menghadapi tantangan yang endid dengan profesi mereka. Sebaliknya, guru dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi, memiliki kualitas pengajaran yang lebih baik, dan lebih baik dalam mengelola endid. Namun, bagaimana harga diri guru berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mereka di SMPN se-Kecamatan Mendoyo? Apakah endid-faktor tertentu dalam lingkungan endidikan daerah ini memengaruhi harga diri guru secara positif atau endidik? Mari kita eksplorasi beberapa aspek yang mungkin memengaruhi hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif guru di daerah ini. Harga diri dipengaruhi juga oleh dukungan endid. Di daerah dengan budaya yang kaya seperti Kecamatan Mendoyo, guru mungkin merasa lebih terhubung dengan komunitasnya. Dukungan dari rekan guru, siswa, dan keluarga mungkin dapat meningkatkan harga dirinya. Saling menghormati dan saling mendukung dalam lingkungan endidikan dapat menciptakan perasaan berharga dan dihormati di antara guru, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kesempatan untuk pengembangan endidikan dan pelatihan yang relevan juga dapat memengaruhi harga diri guru. Ketika guru memiliki kesempatan untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilan mungkin merasa lebih kompeten dan berharga dalam peran mereka. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Beban kerja yang berlebihan dan tekanan yang tinggi mungkin memiliki dampak endidik pada harga diri guru. Di daerah dengan tantangan endidikan khusus atau sumber daya terbatas, guru mungkin merasa terbebani dan kurang dihargai. Hal ini dapat merendahkan harga diri mereka dan pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan

subjektif. Kebijakan endidikan dan endid-faktor eksternal lainnya juga dapat memengaruhi harga diri guru. Misalnya, ketidakpastian dalam kebijakan endidikan, perubahan kurikulum, atau tekanan dari hasil tes dapat membuat guru merasa tidak dihargai atau tidak efektif. Ini dapat merusak harga diri mereka dan pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan subjektif. Dalam mengatasi kontribusi harga diri terhadap kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo, penting untuk memahami kompleksitas hubungan ini. Faktor-faktor lingkungan, endid, dan individu semuanya memainkan peran dalam membentuk harga diri guru dan kesejahteraan subjektif mereka. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru harus memperhatikan aspek-aspek ini. Kebijakan endidikan setempat harus mendukung pengembangan endidikan guru, mengurangi beban kerja yang tidak perlu, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Dukungan endid dari komunitas, rekan guru, dan siswa juga harus ditingkatkan. Mengadopsi pendekatan endidik untuk kesejahteraan guru, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan psikologis, adalah kunci dalam memastikan bahwa guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo memiliki harga diri yang tinggi dan kesejahteraan subjektif yang optimal. Kontribusi harga diri terhadap kesejahteraan subjektif guru adalah endid penting dalam meningkatkan kualitas endidikan di daerah ini. Guru yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan memiliki kualitas pengajaran yang lebih baik, yang pada akhirnya bermanfaat bagi siswa dan masyarakat setempat. Oleh karena itu, perlu perhatian lebih lanjut terhadap kesejahteraan guru dan upaya untuk memastikan bahwa mereka merasa dihargai dan berharga dalam peran mereka sebagai pendidik generasi muda.

Kontribusi Dukungan Sosial, Optimisme, Religiusitas, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri

secara bersama-sama mempunyai pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap kesejahteraan subjektif. Hubungan tersebut diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 22,122 + 0,178 X_1 + 0,192 X_2 + 0,419 X_3 + 0,231$, dengan nilai regresi sebesar 473,228 termasuk sangat signifikan ($\text{sig} = 0,00$). Hasilnya sangat signifikan, ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,960 yang menyumbang 92,3% dari keseluruhan kontribusi. Secara kolektif, faktor dukungan sosial, optimisme, agama, dan harga diri menyumbang 91,8% variasi kesejahteraan subjektif guru SMPN se-Kecamatan Mendoyo.

Dukungan sosial adalah elemen kunci yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Guru yang merasa didukung oleh rekan-rekan sejawat, siswa, dan komunitas sekolah dapat mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial bisa berupa dukungan emosional, dukungan instrumen, atau dukungan informasi. Guru yang merasa memiliki jaringan sosial yang kuat dan merasa didukung cenderung lebih bahagia, puas, dan termotivasi dalam melaksanakan tugas mereka. Dukungan sosial juga dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres dan perasaan negatif yang mungkin timbul dalam profesi guru.

Optimisme adalah pola pikir yang baik terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hasil positif akan terjadi. Guru dengan pandangan optimis umumnya mengalami kesejahteraan yang lebih subjektif. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan, bukan sebagai hambatan. Optimisme dapat membantu guru menghadapi tekanan dalam lingkungan pendidikan dengan lebih baik, dan ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif. Optimisme mungkin menjadi aset berharga dalam menghadapi perubahan dalam kurikulum, tuntutan dari berbagai pihak, dan tantangan-tantangan lainnya.

Religiusitas adalah faktor yang kuat dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif. Guru yang memiliki keyakinan agama yang kuat dan terlibat dalam praktik keagamaan mungkin memiliki sumber

dukungan tambahan dalam menghadapi stres dan tekanan. Keyakinan agama juga dapat memberikan makna dan tujuan dalam pekerjaan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Di lingkungan dengan latar belakang agama yang kuat seperti di Mendoyo, faktor ini mungkin memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan guru.

Harga diri adalah gambaran tentang sejauh mana seorang guru merasa berharga dan berarti dalam perannya. Guru dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Mereka merasa yakin dalam kemampuan mereka dan merasa dihargai oleh siswa, rekan kerja, dan komunitas sekolah. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, optimisme, dan religiusitas dapat secara positif memengaruhi harga diri guru. Guru yang merasa didukung dan dihargai akan cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

Penting untuk diingat bahwa variabel-variabel ini tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi satu sama lain. Misalnya, dukungan sosial yang diterima oleh guru dapat memengaruhi harga diri mereka. Ketika guru merasa didukung oleh komunitas sekolah dan merasa dihargai oleh siswa dan rekan kerja, harga diri mereka cenderung meningkat. Di sisi lain, optimisme dan religiusitas juga dapat berinteraksi dengan harga diri. Guru yang optimis dan memiliki keyakinan agama yang kuat mungkin memiliki harga diri yang lebih tinggi. Guna meningkatkan kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo. Perlu adanya program dukungan sosial yang kuat di sekolah. Ini bisa melibatkan pelatihan dalam mengembangkan hubungan yang sehat antara guru, siswa, dan rekan kerja. Program ini juga harus mendorong komunitas sekolah untuk mendukung guru dalam menjalankan tugas mereka. Guru dapat didorong untuk mengembangkan sikap optimisme. Pelatihan dan workshop yang fokus pada pengembangan optimisme dapat menjadi langkah positif. Ini dapat membantu guru dalam menghadapi tantangan-tantangan dengan sikap yang lebih positif. Dalam konteks budaya agama

yang kuat di daerah ini, penting untuk memahami dan mendukung praktik keagamaan guru. Ini dapat mencakup memberikan waktu dan ruang untuk praktik keagamaan, serta mendukung program-program yang mempromosikan nilai-nilai agama. Penting bagi sekolah dan pihak berwenang untuk mengakui dan menghargai kontribusi guru. Ini termasuk pengakuan atas kinerja mereka, pemberian insentif yang sesuai, dan penciptaan lingkungan kerja yang positif. Kesejahteraan subjektif guru di SMPN se-Kecamatan Mendoyo adalah faktor penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan di daerah ini. Dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri semuanya saling terkait dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Melalui langkah-langkah konkret seperti yang telah dijelaskan di atas, diharapkan kesejahteraan subjektif guru dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada pendidikan dan perkembangan siswa di daerah ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian dan perdebatan yang diuraikan di bagian sebelumnya, temuan berikut dapat diidentifikasi: Dukungan sosial memiliki dampak penting dan bermakna terhadap kesejahteraan subjektif guru, seperti yang ditunjukkan oleh persamaan garis regresi $Y = 32,039 + 0,837$. Optimisme memiliki dampak penting dan berarti terhadap kesejahteraan subjektif guru. Hubungan tersebut dapat diwakili oleh persamaan garis regresi $Y = 32,039 + 0,837$. Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif guru bersifat positif dan substansial yang ditunjukkan oleh persamaan garis regresi $Y = 32,039 + 0,837$. Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif guru bersifat positif dan signifikan. Persamaan garis regresinya adalah $Y = 32,039 + 0,837$. Gabungan pengaruh dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif guru bersifat positif dan substansial. Persamaan garis regresinya adalah $Y = 32,039 + 0,837$ %.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, optimisme, religiusitas, dan harga diri mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan

subjektif guru di Kecamatan Mendoyo, baik secara individu maupun bersama-sama. Oleh karena itu, keempat kriteria tersebut dapat dijadikan sebagai indikator untuk memprediksi derajat kesejahteraan subjektif guru di Kecamatan Mendoyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Q., & Natur, N. (2018). The relationship between violence in the family and adolescents aggression: The mediator role of self-control, social support, religiosity, and well-being. In *Children and Youth Services Review* (Vol. 91). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.06.016>
- Ahyani, fani kumalasari dan latifah nur. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani. 1(1).
- Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M., & Echebarria, C. (2013). The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1282–1289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002>
- Ariyanto, M. S., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2019). Pengaruh budaya organisasi terhadap subjective wellbeing pada guru perempuan Sekolah Menengah Kejuruan Kota Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 0(0), 242–249. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snm/puad/article/view/3430>
- Brannon, L., & Feist, J. (2010). *Health Psychology an Introducing to Behavioura and Health*. California: Wadsworth Cengage Learning.
- Compton, W. C. dan E. H. (2013). *Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing Second Edition* (2nd ed.).
- Coopersmith, S. (1976). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021).

- Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, R. B., & Dean, B. (2010). *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients* (Google eBook).
- Eddington, N. & Shuman, R. (2008). *Subjective Well Being (Happiness)*. Continuing Psychology Education Inc.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and Dispositional Hope to Promote College Students' Subjective Well-being in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Positive School Psychology*.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Huang, Z., Zhang, L., Wang, J., Xu, L., Liu, Z., Wang, T., Guo, M., Xu, X., & Lu, H. (2021). Social support and subjective well-being among postgraduate medical students: the mediating role of anxiety and the moderating role of alcohol and tobacco use. *Heliyon*, 7(12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08621>
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4865>
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality*, 39(2), 224–244. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.02.003>
- Ju, H., Shin, J. W., Kim, C. won, Hyun, M. ho, & Park, J. woo. (2013). Mediation effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56(2), 309–313. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.08.008>
- Karatas, Z., & Tagay, O. (2012). Self Esteem, Locus of Control and Multidimensional Perfectionism as the Predictors of Subjective Well Being. *International Education Studies*, 5(6), 131–137.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276.
- Laurita, A. De, & Rusli, D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Online Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3), 1–12.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Nisfiannor, M., & Rostiana, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1),

- 74–93.
- Nuraini. (2020). PENGARUH SELF-ESTEEM, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, DAN SENSE OF COMMUNITY TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PENGEMAR ANIME. *7(2)*, 20–29.
- Poegoeh, D. P., & Hamidah. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *Insan*.
- Prasetyo, A. H., Lestari, R., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2017). Subjective Well-Being Pada Siswa Smp. *Ilmiah Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Purnomo, N. A. S., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective wellbeing pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, *1(2)*, 1–21.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1(1)*, 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*.
- Rand, Kevin L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, *81*(September 2019), 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Rizkillah, R., & Anjar Wati, R. (2021). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Ibu Bekerja Informal Selama Pandemi Covid-19. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *8(02)*, 164–174. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.05>
- Rohmad, & Pratisti, W. . (2015). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceedings Seminar Nasional tentang Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective WellBeing of Adolescents in Boarding School Under Threat of War. *Journal of Traumatic Stress*, *20(6)*.
- Rosenfeld, A. J. (2019). The Neuroscience of Happiness and Well-Being: What Brain Findings from Optimism and Compassion Reveal. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *28(2)*, 137–146. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.002>
- Sabiq, Z., & Miftahuddin, M. (2018). Pengaruh Optimisme, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, *6(2)*, 183–196. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9174>
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, *2(1)*, 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) Dan Optimisme Dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi. *Ikraith-Humaniora*, *3(1)*, 23–29.
- Solehuddin, D., Dukungan, P., Terhadap, S., Subjektif, K., Yatim, R., Psikologi, F., Surabaya, U. A., Subjektif, K., Piatu, R. Y., & Pustaka, D. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Yatim Piatu. 59.
- Srivastava, T., Singh, A. P., & Agarwal, H. (2015). Modeling the Under-Actuated Mechanical System with Fractional Order Derivative. *Progress in Fractional Differentiation and*

- Applications, 1, 57–64.
- Strömbäck, C., Skagerlund, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2020). Subjective self-control but not objective measures of executive functions predicts financial behavior and well-being. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 27, 100339. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2020.100339>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulastri, S., & Hartoyo. (2014). Effect of Social Support and Livelihood Strategies on Subjective Well-Being of Family at Retirement Age Abstract. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, 7(2), 83–92.
- Sumanto. (2012). Emosi Positif, Sedikitnya Emosi Negatif, Kepuasan Hidup Secara Umum, Dan Kepuasan Hidup Spesifik Ternyata. *Informasi*, 17(02), 121–138.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan sosial dengan work life balance pada pekerja wanita yang telah menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297–7306.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>
- Tina, F. A., & Utami, M. S. (2018). Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 162. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36938>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, M. A. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior*.
- Wahyudin, P. L., & Wulandari, S. J. (2018). Dimensi Religiusitas Dan Pengaruhnya Terhadap Organizational Citizenship Behavior. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Akuntansi (JEBA)*, 20.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Public Health and Community Medicine*, 1(2016), 80–88.
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh Optimisme dan Social Support terhadap Subjective well-Being pada anggota bintara pelaksana polri. *Journal of Psychology*, 22(2), 241–254.
- Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>
- Zhang, X., Chen, X., Ran, G., & Ma, Y. (2016). Adult children's support and self-esteem as mediators in the relationship between attachment and subjective well-being in older adults. *Personality and Individual Differences*, 97, 229–233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.062>