

Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Tertinggal di Aceh Utara Ditinjau dari Status Pernikahan

Subjective Well-Being of Teachers in Underprivileged Schools in North Aceh: A Study Based on Marital Status

Sri Utamini¹, Nur Afni Safarina², Widi Astuti³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the differences in subjective well-being among teachers in underprivileged schools in North Aceh based on marital status. The research method used is a quantitative method with a comparative research design. Data collection in this study utilized a subjective well-being scale modified from the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS), which were adapted by Akhtar (2019). The subjects of this study consisted of 274 teachers from underprivileged schools in North Aceh. The sampling technique employed was non-probability sampling, combining quota sampling to determine the number of samples per district and snowball sampling to facilitate access to respondents in hard-to-reach areas. The results of the study show that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the hypothesis (H_0) is rejected, which means that there is a difference in subjective well-being in school teachers who are left behind by marital status in North Aceh.*

Keywords: *Subjective Well-Being, Teachers, Marital Status.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah tertinggal di Aceh Utara ditinjau dari status pernikahan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang telah dimodifikasi dari Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) yang telah diadaptasi oleh Akhtar (2019). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 274 guru sekolah tertinggal di Aceh Utara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability dengan kombinasi quota sampling untuk menentukan jumlah sampel per kecamatan dan snowball sampling untuk memfasilitasi akses ke responden di daerah sulit di jangkau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak, yang berarti adanya perbedaan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah tertinggal ditinjau dari status pernikahan di Aceh Utara.

Kata kunci: Kesejahteraan Subjektif, Guru, Status Pernikahan

Pendahuluan

Guru adalah profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam mendidik, mengajar, membimbing, dan mengevaluasi siswa di berbagai jenjang pendidikan, termasuk pendidikan dasar dan menengah (Imran, 2010). Namun, banyak guru enggan mengajar di daerah terpencil karena berbagai alasan, seperti minimnya fasilitas dan hiburan (Diah & Pradna, 2012). Keterbatasan sarana dan prasarana, sulitnya akses, serta rendahnya kualitas sumber daya manusia (SDM) siswa, menjadi tantangan tersendiri bagi guru di sekolah-sekolah tertinggal yang tidak dirasakan oleh guru di daerah yang lebih maju (Diah & Pradna, 2012).

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), sekitar 75% sekolah di Indonesia belum mencapai standar kualitas pendidikan, dengan hampir 40.000 sekolah yang teridentifikasi (Luthfia et al., 2023). Di Aceh Utara, beberapa kecamatan seperti Langkahan, Pirak Timu, dan Paya Bakong memiliki sekolah-sekolah yang masuk dalam kategori tertinggal (Dinas Pendidikan Aceh Utara, 2024).

Kondisi kerja yang menantang di sekolah-sekolah tertinggal ini menuntut para guru untuk terus berinovasi dalam pembelajaran guna mengatasi keterbatasan yang ada (Eliza et al., 2023). Namun,

adaptasi terhadap keterbatasan ini sering kali menimbulkan beban kerja berlebih yang berdampak pada kesehatan mental pendidik (Brotheridge & Grandey, 2002). Keadaan ini mencerminkan apa yang disebut sebagai kesejahteraan subjektif sebagai faktor kinerja individu, apabila memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu bekerja dengan baik (Bryson, Forth & Stokes, 2014). Kesejahteraan subjektif adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap kehidupan mereka, baik dari segi kognitif, seperti kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan dan kepuasan hidup secara keseluruhan, maupun dari segi afektif, yang berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan negatif (Diener, 2009). Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung puas dengan kondisi hidupnya, sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif (Eddington & Shuman, 2005).

Berbagai faktor dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, di antaranya adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, kepuasan kerja kesehatan, agama, waktu luang, hubungan sosial dan kompetensi (Compton, 2005). Salah satu faktor yang signifikan adalah status pernikahan, di mana individu yang menikah cenderung memiliki dukungan sosial dan dukungan ekonomi yang lebih tinggi (Diener et al., 2005). Penelitian oleh Hafnidar dan

Zahara (2023) juga menemukan adanya perbedaan kesejahteraan subjektif pada nelayan berdasarkan status pernikahan, di mana individu yang menikah memiliki dukungan sosial yang lebih besar. Namun, penelitian mengenai kesejahteraan subjektif guru di daerah tertinggal berdasarkan status pernikahan masih terbatas.

Untuk menggali lebih dalam mengenai gambaran kesejahteraan subjektif guru, peneliti telah melakukan survei awal pada 30 responden, yaitu guru sekolah tertinggal di Aceh Utara. Hasil survei menunjukkan bahwa pada aspek kognitif (kepuasan hidup) 62% guru yang belum menikah merasakan ketidakpuasan dengan kehidupan mereka, sementara hanya 12% guru yang sudah menikah merasakan hal yang sama. Pada aspek positif guru yang sudah menikah memiliki nilai 7%, sementara guru yang belum menikah memiliki nilai 25%. Dengan indikator perasaan yang menyenangkan seperti tertarik, semangat, antusias, bangga dan sebagainya. Sedangkan di aspek negatif menunjukkan guru yang sudah menikah memiliki *persentase* 68% dan guru yang belum menikah memiliki *persentase* 37%. Dengan indikator perasaan yang tidak menyenangkan, seperti tertekan, kesal, bersalah, takut dan sebagainya. Pada aspek afektif ini menunjukkan guru yang sudah menikah lebih sering mengalami perasaan

yang tidak menyenangkan (negatif) dibandingkan dengan guru yang belum menikah. Hal ini dapat berhubungan dengan tanggung jawab tambahan atau tekanan dalam kehidupan mereka, seperti kewajiban keluarga atau tuntutan pekerjaan

Menurut Diener et al., (2005) salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu ialah pernikahan. Sehingga dari pemaparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti kesejahteraan subjektif pada guru sekolah tertinggal.

Metode

Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komperatif, yang mana tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat kesejahteraan subjektif ditinjau dari status pernikahan pada guru sekolah tertinggal di Aceh Utara.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 274 guru, yang terdiri dari 137 guru yang sudah menikah dan 137 guru yang belum menikah di sekolah tertinggal Aceh Utara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam *non-probability* dengan kombinasi *quota sampling* untuk menentukan jumlah sampel per kecamatan dan *snowball sampling* untuk memfasilitasi akses responden di daerah sulit di jangkau.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif yang telah dimodifikasi skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang telah diadaptasi oleh Akhtar (2019). Skala kesejahteraan subjektif dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (2005) yang terdiri dari

aspek kepuasan hidup (kognitif) dan aspek afektif (positif dan negatif).

Uji skala kesejahteraan subjektif dilakukan kepada 50 responden. Uji validitas menggunakan *Corrected Aitem Total*. Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 32 aitem terdapat 30 aitem yang valid dan 2 aitem yang gugur. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Koefisien reliabilitas skala kesejahteraan subjektif sebesar 0.949.

Hasil

Penelitian melakukan kategorisasi skor yang digunakan pada variabel kesejahteraan subjektif adalah kategorisasi berdasarkan signifikan perbedaan. Kategorisasi berdasar signifikan perbedaan bertujuan untuk mengelompokan responden dalam kategori rendah dan tinggi (Azwar, 2012). Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Kategorisasi *Kesejahteraan Subjektif*

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 94.66 - 1.31$	Rendah	129	47.1%
$X < 94.66 + 1.31$	Tinggi	128	46.7%
	Tidak terkategori	17	6.2%
Total		274	100%

Hasil kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan bahwa guru sekolah tertinggal cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Tabel 2.
Kategorisasi *Berdasarkan Status Pernikahan*

SWB	Sudah Menikah		Belum Menikah			
	Kategori	F	%	Kategori	F	%
	Rendah	63	46%	Rendah	82	59.9%
	Tinggi	60	43.8%	Tinggi	54	39.4%
	Tidak terkategori	14	10.2%	Tidak terkategori	1	.7%
	Total	137	100%	Total	137	100%

Hasil kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan bahwa guru yang sudah menikah cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan guru yang belum

Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Tertinggal di Aceh Utara Ditinjau dari Status Pernikahan

menikah. Hal ini dikarenakan dalam hubungan pernikahan memberikan dukungan melalui dukungan emosional dan sosial. Berikutnya, peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan demografi responden. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Sudah Menikah			Belum Menikah		
	Kategori	F	%	Kategori	F	%
Laki-laki	Rendah	17	54.8%	Rendah	33	55.9%
	Tinggi	13	41.9%	Tinggi	26	44.1%
	Tidak terkategori	1	3.2%	Tidak terkategori	-	-
	Total	31	100%	Total	59	100%
Perempuan	Rendah	47	44.3%	Rendah	47	60.3%
	Tinggi	49	46.2%	Tinggi	26	33.3%
	Tidak terkategori	10	9.4%	Tidak terkategori	5	6.4%
	Total	106	100%	Total	78	100%

Hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin diatas guru perempuan yang sudah menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, sebaliknya guru perempuan yang belum menikah menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan berperan penting dalam membentuk persepsi kebahagiaan dan kepuasan hidup, terutama pada guru perempuan yang sering kali melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi ketika memiliki dukungan emosional dan sosial. Namun untuk guru laki-laki situasinya terbalik yang sudah menikah justru memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah sementara yang belum menikah lebih tinggi.

Tabel 4.
Kategorisasi Berdasarkan Usia

Usia	Sudah Menikah			Belum Menikah		
	Kategori	F	%	Kategori	F	%
Dewasa awal (20-40) tahun	Rendah	17	43.6%	Rendah	79	59.4%
	Tinggi	17	43.6%	Tinggi	46	34.6%
	Tidak terkategori	5	12.8%	Tidak terkategori	8	6%
	Total	39	100%	Total	133	100%
Dewasa madya (40-60) tahun	Rendah	46	46.9%	Rendah	1	25%
	Tinggi	43	43.9%	Tinggi	1	25%
	Tidak terkategori	9	9.2%	Tidak terkategori	2	50%
	Total	98	100%	Total	4	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi usia diatas pada masa dewasa awal (20-40) tahun guru yang sudah menikah menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi, sementara guru yang belum menikah pada rentang usia yang sama memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan keberadaan pasangan pada usia dewasa awal dapat memberikan dukungan emosional dan sosial, sedangkan belum memiliki pasangan bisa

membuat individu lebih rentan terhadap tekanan sosial, kesepian dan ketidakpastian hidup. Untuk masa dewasa madya (40-60) tahun guru yang sudah menikah juga memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, sedangkan guru yang belum menikah di usia yang sama menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah. Ini menegaskan bahwa usia sendiri merupakan fase perkembangan yang kerap disertai perubahan perspektif dan penyesuaian pengalaman hidup, yang semuanya turut mempengaruhi cara individu menilai kebahagiaan dan kepuasan hidupnya dengan status pernikahan sebagai faktor pendukung yang signifikan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah tertinggal berdasarkan status pernikahan di Aceh Utara. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan pada 274 guru sekolah tertinggal di Aceh Utara menggunakan uji Mann-Whitney, diperoleh nilai signifikansi sebesar .000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara guru yang sudah menikah dan guru yang belum menikah dalam kesejahteraan subjektif. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Perbedaan ini muncul karena dukungan emosional dan sosial dari pasangan membantu guru yang menikah mengatasi tekanan pekerjaan serta keterbatasan sarana dan prasarana. Pola ini terlihat sama di aspek kesejahteraan subjektif, jenis kelamin dan usia menunjukkan bahwa dukungan dari pernikahan sangat penting untuk kesejahteraan subjektif guru di tengah kondisi tersebut. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Miranda &

Amna (2016) bahwa individu menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah. Lebih lanjut, temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Hafnidar dan Zahara (2023) yang menemukan adanya perbedaan kesejahteraan subjektif berdasarkan status pernikahan, di mana individu yang menikah memiliki dukungan sosial yang lebih besar.

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap kehidupan mereka, baik dari segi kognitif, seperti kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan dan kepuasan hidup secara keseluruhan, maupun dari segi afektif, yang berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan negatif. Hasil penelitian ini berdasarkan status pernikahan memperlihatkan bahwa guru yang sudah menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang belum menikah. Hal tersebut dikarenakan guru yang sudah menikah memiliki dukungan

sosial, moral serta finansial yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu yang telah menikah cenderung memiliki tingkat integrasi sosial yang lebih baik karena mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah, kondisi ini turut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif (Amanto & Dush, 2005). Bagi guru-guru yang mengajar di sekolah tertinggal dengan keterbatasan sarana dan prasarana (Diah & Pradna, 2012), dukungan dari pasangan tidak hanya membantu meredakan stres, tetapi juga mengurangi rasa cemas, kesepian dan tekanan hidup lainnya, sehingga kondisi psikologis seseorang menjadi lebih stabil.

Kemudian analisis penelitian berdasarkan aspek kepuasan hidup (kognitif) yang menunjukkan bahwa guru yang sudah menikah memiliki kesejahteraan subjektif lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang belum menikah. Dukungan pasangan membuat guru dapat menghadapi tantangan keterbatasan sarana prasarana di sekolah tertinggal. Hal ini juga diperkuat oleh Putra (2020) yang menyatakan bahwa individu yang menikah lebih mungkin memiliki sumber daya sosial dan ekonomi yang menopang kepuasan hidup. Sedangkan guru yang belum menikah mungkin mencerminkan kurangnya dukungan

emosional, serta tekanan sosial atau pribadi terkait status lajang. Dalam konteks Indonesia, pernikahan seringkali dianggap sebagai pencapaian penting dalam hidup, sehingga status belum menikah bisa menimbulkan tekanan tersendiri yang memengaruhi kepuasan hidup. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan teori kebutuhan dasar manusia Maslow (1943), di mana kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (yang sering terpenuhi dalam pernikahan) merupakan prasyarat untuk mencapai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Maslow, 1943).

Sementara itu pada spek afektif menunjukkan bahwa guru yang sudah menikah memiliki tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mereka sering mengalami perasaan-perasaan yang menyenangkan, seperti semangat, antusias, penuh perhatian dan sebagainya. Sebaliknya mayoritas guru yang belum menikah berada dikategori rendah, mungkin disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial yang mendalam dan dukungan emosional yang teratur, yang dapat membuat mereka merasa lebih kesepian atau kurang bersemangat dalam menjalani rutinitas. Eddington & Shuman (2005) menegaskan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih banyak mengalami emosi positif dan lebih jarang merasakan emosi negatif.

Penelitian ini menemukan bahwa status pernikahan memengaruhi kesejahteraan subjektif guru secara berbeda tergantung jenis kelaminnya. Guru perempuan yang sudah menikah lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang belum menikah. Hal ini sejalan dengan temuan Miranda & Amna (2016) yang menyatakan bahwa individu menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, karena pernikahan memberi mereka dukungan emosional dan sosial yang kuat untuk menghadapi tantangan kerja dan hidup. Namun, untuk guru laki-laki situasinya terbalik yang sudah menikah justru memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, sementara yang belum menikah lebih tinggi.

Fenomena ini mungkin karena guru laki-laki yang menikah merasa sangat tertekan sebagai pencari nafkah utama dengan gaji minim di sekolah tertinggal, menimbulkan beban finansial dan psikologis. Sebaliknya, guru laki-laki yang belum menikah menikmati kebebasan finansial dan pribadi yang lebih besar tanpa beban keluarga, sehingga kesejahteraan mereka lebih tinggi. Jadi, dampak pernikahan terhadap kesejahteraan sangat bergantung pada kondisi ekonomi dan peran yang diharapkan dari jenis kelamin mereka dalam pernikahan.

Peran status pernikahan ini semakin terlihat jelas ketika dianalisis berdasarkan usia yang merupakan salah satu faktor kesejahteraan subjektif (Compton, 2005). Pada kelompok dewasa awal (20-40 tahun) guru yang sudah menikah menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi, sementara guru yang belum menikah pada usia yang sama cenderung rendah. Masa dewasa awal adalah periode transisi di mana individu dituntut untuk menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya (Hurlock, 2017). Pola serupa juga terlihat pada kelompok dewasa madya (40-60 tahun), di mana guru yang sudah menikah juga cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, sedangkan yang belum menikah tetap menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah. Hurlock (2017) menjelaskan bahwa masa dewasa madya adalah periode di mana individu biasanya berada dalam puncak tanggung jawab pribadi dan sosial, serta mulai mengalami perubahan fisik dan penyesuaian terhadap realita kehidupan. berdasarkan hasil diatas menunjukan menekankan pentingnya hubungan sosial dan dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan, adanya perbedaan signifikan dalam kesejahteraan subjektif antara guru yang sudah menikah dan guru yang belum menikah di sekolah tertinggal di Aceh Utara. Meskipun secara keseluruhan kesejahteraan subjektif guru sekolah tertinggal di Aceh Utara ini cenderung berada pada tingkat rendah, yang mengindikasikan ketidakpuasan hidup, seringnya merasakan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan dan jarangya merasakan perasaan-perasaan yang menyenangkan.

Penelitian ini menemukan bahwa guru yang sudah menikah memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, yang disebabkan oleh dukungan emosional, stabilitas dan rasa aman yang diberikan oleh hubungan pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Miranda & Amna (2016) dan Hafnidar dan Zahara (2023) yang menekankan pentingnya pernikahan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Akan tetapi kesejahteraan subjektif individu akan menurun ketika individu tersebut mengalami perceraian, tidak memiliki dukungan sosial yang baik dan tidak memiliki pengan baik (Diener & Ryan, 2009).

Berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif juga memperlihatkan bahwa guru yang sudah menikah lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang belum

menikah. Menunjukkan pola yang serupa hasil deskripsi berdasarkan usia dan jenis kelamin, namun untuk guru laki-laki situasinya terbalik yang sudah menikah justru memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah sementara yang belum menikah lebih tinggi. Fenomena ini mungkin karena guru laki-laki yang menikah merasa sangat tertekan sebagai pencari nafkah utama dengan gaji minim di sekolah tertinggal, menimbulkan beban finansial dan psikologis. Beban finansial dan tanggung jawab keluarga dapat menimbulkan tekanan dan mengurangi kebahagiaan mereka, yang mencerminkan temuan bahwa pernikahan tidak selalu menjamin peningkatan kesejahteraan bagi laki-laki.

Saran

Bagi Dinas Pendidikan penelitian ini sebagai dasar merumuskan kebijakan dan program yang lebih berpihak pada peningkatan kesejahteraan guru di daerah tertinggal. Seperti memfasilitasi forum komunikasi antar guru, meningkatkan akses informasi, memperhatikan fasilitas sarana dan prasarana.

Bagi Kepala Sekolah Disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan nyaman bagi semua guru. Karena dukungan sosial itu penting, sekolah bisa mengadakan kegiatan rekreasi bersama seperti atau mendorong inisiatif guru.

Peneliti disarankan semua guru untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Luangkan waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti hobi atau olahraga. Selain itu penting untuk membangun dukungan dari teman, keluarga dan rekan kerja, sehingga memiliki tempat

untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan bantuan saat dibutuhkan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif dan kuantitatif eksperimen agar dinamika permasalahan lebih terlihat serta data yang diperoleh akan lebih detail dan mendalam.

Referensi

- Amanto, P.R & Dush, C. M. K. (2005) Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. DOI: [10.1177/0265407505056438](https://doi.org/10.1177/0265407505056438)
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruktif Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Azwar, S. (2012). Reabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Brotheridge, C.M. & Grandey, A.A. 2002. Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of 'people's work'. *Journal of Vocational Behavior*, 60, 17–39. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1815>
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2014). Does worker wellbeing affect workplace performance. Department of Business Innovation and Skills, London. DOI: [10.2139/ssrn.2655044](https://doi.org/10.2139/ssrn.2655044)
- Compton, W. C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. USA: Thomson Learning, Inc.
- Diah, R. A. K., & Pradna, P.P. (2012). Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017_Ringkasan.pdf
- Diener, E. (2005). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media. DOI: [10.1007/978-90-481-2350-6](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6)
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being (Vol. 37). <http://link.springer.com/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. DOI: [10.1146/annurev.psych.54.101601.145056](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056)
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective Well-being (Happiness). *Continuing Psychology Education*: 6 Continuing Education Hours.
- Eliza, N., Rusmawati, & Fatimah, U. (2023). Inovasi Pembelajaran Guru di Tengah Keterbatasan Sarana dan Prasarana di SD Negeri 02 Ponolawen. *Prosiding SEMAI: Seminar Nasional PGMI*, 2(1), 155-160.
- Hafnidar, H., & Zahara, C. I. (2023). Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Pada Nelayan Ditinjau Berdasarkan Status Pernikahan di Desa Ujong Blang Kota Lhokseumawe. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 518-527. DOI: <http://dx.doi.org/>
- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga

- Imran. (2010). *Pembinaan Guru Di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Luthfia, A. N., Wahiddiyah, N. P., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2023). Analisis Problematika Pendidikan Indonesia di Wilayah 3T. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*,1(4), 36-46. DOI: <https://doi.org/10.59061/guruku.v1i4.491>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Miranda, N., & Amna, Z. (2016). Perbedaan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Status Pernikahan Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*. 1(3).
- Putra, I. P., & PUSPITADEWI, N. W. S. (2020). Perbedaan subjective well-being ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1). DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i1.32033>