



The Relationship Spirituality and Gratitude With Subjective Well-Being in Special School Teachers in Yogyakarta City

Fadhlila Hazrotus Sholiha¹, Tri Winarsih²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Abstract : This study aims to determine the relationship between spirituality and gratitude with subjective well-being among Special Needs School Teachers in Yogyakarta City. Special Needs School teachers face significant challenges in educating children with special needs, both in terms of emotional demands, workload, and limitations in communication, so their subjective well-being is an important aspect to study. This study used a quantitative approach with a correlational method. The research subjects were 122 special needs school teachers in Yogyakarta City who were selected through a purposive sampling technique. Data collection was carried out using three psychological scales, namely the subjective well-being scale, the spirituality scale, and the gratitude scale. The data analysis of this study used multiple regression tests with the results showing a positive and significant relationship between spirituality and gratitude with subjective well-being in special needs school teachers ($R = 0.693, p = 0.000$). The findings of this study indicate that spirituality has a positive and significant relationship with subjective well-being with a value of $r = 0.635$. In addition, gratitude also has a positive and significant relationship with subjective well-being with a value of $r = 0.521$. This study concluded that spirituality and gratitude play a significant role in maintaining teachers' subjective well-being in special education settings. Spirituality had a 29.6% effective contribution to subjective well-being, while gratitude contributed 18.4%. Simultaneously, these two variables contributed a total of 48% to improving subjective well-being, while the remaining 52% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : Subjective Well-Being; Spirituality; Gratitude; Special Needs Teachers; Positive Psychology.

Hubungan *Spirituality* dan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Yogyakarta

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Yogyakarta. Guru SLB memiliki tantangan yang tinggi dalam mendidik anak berkebutuhan khusus, baik dari segi tuntutan emosional, beban kerja maupun keterbatasan dalam komunikasi, sehingga kesejahteraan subjektif mereka menjadi aspek penting untuk dikaji. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 122 guru SLB di Kota Yogyakarta yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga skala psikologis, yaitu skala *subjective well-being*, skala *spirituality*, dan skala *gratitude*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi berganda dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru SLB ($R = 0.693, p = 0.000$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *spirituality* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *subjective well-being* dengan nilai $r = 0,635$. Selain itu, *gratitude* juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *subjective well-being* dengan nilai $r = 0,521$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *spirituality* dan *gratitude* berperan penting dalam menjaga *subjective well-being* guru di lingkungan pendidikan khusus. *Spirituality* memiliki sumbangsih efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 29,6%, sedangkan *gratitude* memberikan sumbangsih efektif sebesar 18,4%. Secara simultan, kedua variabel tersebut menyumbang total 48% terhadap peningkatan *subjective well-being*, sedangkan 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Subjective Well-Being*; *Spirituality*; *Gratitude*; Guru SLB; Psikologi Positif.

Article history

Received: mm dd, yyyy

Revised: mm dd, yyyy

Accepted: mm dd, yyyy

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution ([CC-BY](#)) license



Corresponding Author: Fadhlila Ahzrotus Sholiha; email fadhilahazrotus@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kunci utama dalam meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM), tak terkecuali bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Tenaga pendidik di Sekolah Luar Biasa (SLB) mempunyai fungsi krusial dalam menyediakan layanan pembelajaran untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Mereka tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga bekerja sebagai konselor, terapis, dan pembimbing yang membantu peserta didik mengembangkan potensi serta kemampuan yang mereka miliki. Namun, profesi ini tidak lepas dari berbagai tantangan yang dialami, seperti keterbatasan kurangnya tenaga pendidik, tekanan dari orang tua peserta didik yang terkadang menuntut banyak hal dari anak-anak mereka, rendahnya penghargaan finansial, serta beban kerja emosional yang tinggi saat bekerja sebagai tenaga pendidik (Lutfiyah, 2018). Ketidakseimbangan antara beban kerja dan dukungan yang diterima seringkali berdampak pada munculnya stres, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi dalam diri individu. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kesejahteraan psikologis bagi guru SLB agar tetap dapat menjalankan perannya secara optimal.

Kesejahteraan psikologis dapat dipahami melalui konsep *subjective well-being* (SWB), yakni penilaian individu terhadap kehidupannya dari aspek perasaan dan pemikiran yang digunakan untuk menguraikan kesejahteraan psikologis dalam kajian psikologi positif (Diener et al., 1999). Seorang individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan memiliki kemampuan dan kapasitas untuk dapat merasakan berbagai hal positif dalam hidupnya, seperti kepuasan hidup yang mendalam, emosi-emosi yang positif, serta kebahagiaan yang dirasakan ketika menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga pendidik di Sekolah Luar Biasa atau SLB (Oktaviani, 2021). Sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah atau berada di bawah standar, maka individu tersebut akan cenderung mengalami kondisi *burn out* atau kelelahan emosional, yang pada akhirnya dapat menurunkan dan mempengaruhi kualitas serta performa dalam pekerjaannya sehari-hari (Afifah, 2022). Diener et al., (2015) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk memberi penilaian positif terhadap berbagai peristiwa dan kondisi dalam hidupnya. Guru Sekolah Luar Biasa (SLB), dituntut untuk menciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan dan nyaman agar mereka dapat menikmati kehidupannya meskipun menghadapi tugas yang berat dan beragam. Studi menunjukkan bahwa guru SLB yang sehat cenderung lebih siap dan efektif dalam menangani anak-anak dengan masalah kesehatan mental maupun kebutuhan khusus. Bagaimana seseorang mampu melihat dirinya dan kehidupannya bergantung pada kualitas pribadi. Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Listian & Alhamdu (Jasman & Prasetya, 2023), yang menyebutkan bahwa orang yang bahagia akan lebih banyak merasakan emosi positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang, serta jarang mengalami emosi negatif seperti sedih dan amarah. Kemampuan seseorang dalam menempatkan emosi positif pada kehidupannya menandakan mereka memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *spirituality* (spiritualitas). Spiritualitas memberikan makna dan arah hidup, serta menjadi sumber kekuatan batin bagi individu dalam menghadapi tantangan (Aditama, 2017). Elkins et al., (1988) menyatakan bahwa spiritualitas menumbuhkan emosi positif seperti harapan, kasih, pengampunan, dan rasa syukur, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa spiritualitas yang tinggi berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (Kristinigtyas & Ediati, 2020). Selain *spirituality*, faktor lain yang menjadi pendukung tingginya *subjective well-being* seorang individu adalah *gratitude* atau kebersyukuran. McCullough et al., (2002) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan bentuk pengakuan dan apresiasi pada diri individu terhadap kebaikan yang diterimanya dari kehidupan. Sikap bersyukur ini dapat meningkatkan emosi yang positif dalam diri seseorang, dapat mengurangi stres, dan dapat memperkuat hubungan sosial dalam lingkungannya. Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa

adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif (Ayudahly & Kusumaningrum, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian mengenai *subjective well-being* pada guru SLB maish menunjukkan adanya kesenjangan. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti *subjective well-being* guru SLB dalam kaitannya dengan faktor eksternal seperti stres kerja, *burnout*, dan lingkungan kerja (Oktaviani, 2021; Afifah, 2022), tetapi belum secara mendalam mengkaji faktor internal seperti *spirituality* dan *gratitude* sebagai penopang kesejahteraan subjektif individu. Pada variabel *spirituality*, penelitian yang dilakukan oleh (Kristinigtyas & Ediati, 2020 ; Derang & Novitarum, 2023) berfokus pada mahasiswa atau kelompok populasi, sehingga belum menggambarkan secara spesifik bagaimana spiritualitas beroperasi pada guru SLB yang menghadapi tuntutan emosional dan beban psikologis yang berbeda. Sementara pada variabel *gratitude*, penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan positif dengan *subjective well-being* (Ayudahly & Kusumaningrum, 2019); Mutmainah & Fauziah, 2019), namun penelitian tersebut masih menempatkan *gratitude* sebagai variabel tunggal dan belum menguji kontribusinya secara simultan bersama spiritualitas dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif individu. Selain itu, sebagian besar penelitian yang telah dilakukan kebanyakan masih menjurus pada mahasiswa, pekerja umum, atau sampel non-guru, serta sebagian penelitian dilakukan di wilayah kabupaten atau institusi pendidikan dengan tekanan kerja relatif lebih rendah. Kondisi ini belum merepresentasikan karakteristik guru SLB di wilayah perkotaan seperti Kota Yogyakarta, yang memiliki dinamika kerja, intensitas tuntutan akademik, dan tekanan emosional yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji hubungan antara *spirituality* dan *gratitude* secara simultan dengan *subjective well-being* pada guru SLB di Kota Yogyakarta. Pendekatan ini memberikan kontribusi ilmiah baru dengan melihat bagaimana dua aspek psikologis positif tersebut bekerja bersamaan dalam mempengaruhi *subjective well-being*, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan guru dalam pendidikan khusus.

Urgensi pada penelitian ini terletak pada pentingnya menjaga kesimbangan guru SLB sebagai kunci keberhasilan dalam pendidikan khusus atau pendidikan inklusif, dengan memahami adanya hubungan antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being*. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meninjau adanya hubungan yang positif antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah, mampu memberikan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan, konselor sekolah, serta mampu membuat kebijakan dalam merancang program untuk peningkatan kesejahteraan guru-guru yang mengajar di lingkungan pendidikan khusus maupun pendidikan inklusi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan yang positif antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 122 guru SLB yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria guru aktif yang telah mengajar selama minimal satu tahun dan bersedia mengisi instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri atas tiga skala psikologis, yaitu skala *Subjective Well-Being* yang disusun berdasarkan aspek kepuasan hidup dan afek positif-negatif menurut (Diener et al., 1999). Skala *spirituality* diadaptasi berdasarkan aspek menurut Elkins et al., (1988) yang mencangkup aspek transenden, kepuasan spiritual, kesucian hidup, misi hidup, altruisme, hasil dari spiritualitas, makna dan tujuan hidup, dan idealisme kesadaran akan adanya penderitaan. Adapun skala *Gratitude* mengacu pada aspek yang diadaptasi oleh McCullough et al., (2002) yang memuat dimensi *simple appreciation factor*, *appreciation for other factor*, and *lack of sense of deprivation factor*. Masing-masing dari tiga skala ini menggunakan model skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Seluruh instrumen telah diuji validitas dengan menggunakan korelasi butir-total (rit). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap item yang digunakan terdistribusi valid dengan nilai rit lebih besar dari 0,30. Selain itu, uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa skala *subjective well-being* memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,910$, skala *Spirituality* sebesar $\alpha = 0,894$, dan skala *Gratitude* sebesar $\alpha = 0,876$. Nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa reliabilitas ketiga instrumen berada pada tingkat yang tinggi, sehingga instrumen tersebut layak dipakai untuk mengumpulkan data penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara tatap muka dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk cetak di sekolah-sekolah yang menjadi target penelitian dan telah mendapat izin dari responden. Analisis data ini melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi berganda yang diuji menggunakan *SPSS 25 for windows* untuk melihat kontribusi *spirituality* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 122 guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta yang berasal dari tujuh instansi sekolah, yaitu SLB Negeri 2 Yogyakarta, SLB A Yaketunis, SLB G-AB HKI, SLB Negeri 1 Yogyakarta, SLB Samara Bunda, SLB Pembina Yogyakarta, dan SLB/E Prayuwana. Pengumpulan data dilakukan dengan cara luring (tatap muka) dengan metode penyebaran kuesioner berbentuk fisik kepada para responden di masing-masing sekolah yang sudah ditentukan. Responden pada penelitian ini adalah Guru-Guru SLB yang bekerja di kota Yogyakarta dengan minimal lama bekerja 1 tahun.

Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari tiga skala penelitian, yaitu skala *Subjective Well-Being*, Skala *Spirituality*, dan Skala *Gratitude*. Kuesioner penelitian ini terdiri atas 36 pernyataan aitem untuk mengukur variabel *subjective well-being* yang disusun sendiri oleh peneliti, 21 pernyataan aitem untuk mengukur variabel *spirituality* yang disusun sendiri oleh peneliti, dan 22 pernyataan aitem untuk mengukur variabel *gratitude* yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya yang kemudian sudah disesuaikan oleh peneliti. Setiap skala disusun menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Responden diminta untuk memberikan jawaban secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden yang mereka rasakan selama bekerja sebagai guru di Sekolah Luar Biasa (SLB).

Data yang diperoleh dari tiga skala dalam penelitian ini dianalisis melalui teknik analisis regresi berganda dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) guna mengetahui hubungan antara variabel *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru SLB di Kota Yogyakarta. Berikut adalah data responden dalam penelitian ini:

Tabel 1. Frekuensi Subjek

Variabel	Frekuensi	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	38,5%
Perempuan	75	61,5%
Lama Bekerja (Tahun)		
1-6 Tahun	27	22,1%
7-12 Tahun	23	18,9%
13-18 Tahun	24	19,7%
19-24 Tahun	30	24,6%
25-34 Tahun	18	14,8%
Asal Instansi (Sekolah)		
SLBN 1 Yogyakarta	25	20,5%
SLBN 2 Yogyakarta	20	16,4%
SLBN Pembina Yogyakarta	31	25,4%
SLB A Yaketunis	12	9,8%
SLB G-AB HKI	12	9,8%
SLB Samara Bunda	9	7,4%
SLB/E Prayuwana	13	10,7%

Variabel	Frekuensi	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	38,5%
Perempuan	75	61,5%
Jumlah	122	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan kepada guru Sekolah Luar biasa di Kota Yogyakarta didapatkan 122 responden. Dapat diketahui bahwa penelitian ini mendapatkan 47 (38,5%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 75 (61,5%) responden perempuan. Subjek penelitian ini memiliki lama bekerja yang berbeda-beda, yaitu berada pada rentang 1 tahun hingga 34 tahun dengan jumlah terbanyak pada masa kerja direntang 19-24 tahun sebanyak 30 responden dengan persentase 24,6% dan jumlah paling sedikit pada masa kerja rentang 25-34 tahun sebanyak 18 responden dengan nilai persentase 14,8%. Berdasarkan asal instansi, responden terbanyak berasal dari SLBN Pembina Yogyakarta dengan responden sebanyak 31 orang dan dengan nilai persentase sebesar 25,4%, kemudian diikuti oleh SLBN 1 Yogyakarta dengan responden sebanyak 25 orang dan dengan nilai persentase sebesar 20,5%, serta SLBN 2 Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 20 orang dan dengan nilai persentase sebesar 16,4%. Sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada SLB Samara Bunda dengan jumlah responden sebanyak 9 orang dan dengan persentase 7,4%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Subjective Well-Being

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Percentase
Tinggi	$X > 102,5$	102	83,6%
Sedang	$77,5 \leq X \leq 102,5$	20	16,4%
Rendah	$X < 77,5$	0	0%
Total		122	100%

Tabel di atas memaparkan bahwa nilai yang diperoleh mayoritas guru SLB di Kota Yogyakarta pada variabel *subjective well-being* berada pada kategori tinggi sebanyak 102 responden (83,6%), 20 responden (16,4%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi empirik responden melampaui ekspektasi dari teoritis yang menandakan bahwa faktor-faktor pendukung variabel *subjective well-being* relatif kuat dalam penelitian ini.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Spirituality

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Percentase
Tinggi	$X > 62,6$	110	90,2%
Sedang	$45,4 \leq X \leq 62,6$	12	9,8%
Rendah	$X < 45,4$	0	0%
Total		122	100%

Tabel di atas memaparkan bahwa nilai yang diperoleh mayoritas guru SLB di Kota Yogyakarta pada variabel *spirituality* berada pada kategori tinggi sebanyak 110 responden (90,2%), 12 responden (9,8%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi empirik responden melampaui ekspektasi dari teoritis yang menandakan bahwa variabel *spirituality* relatif kuat dalam penelitian ini.

Tabel 4. Kategori Variabel Gratitude

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Percentase
Tinggi	$X > 66,5$	31	25,4%
Sedang	$49,5 \leq X \leq 66,5$	88	72,1%
Rendah	$X < 49,5$	3	2,5%
Total		122	100%

Tabel di atas memaparkan bahwa nilai yang diperoleh guru SLB di Kota Yogyakarta pada variabel *gratitude* pada kategori tinggi sebanyak 31 responden (25,4%), 88 responden (72,1%) berada pada kategori sedang, dan 3 responden (2,5%) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi empirik responden selaras dengan ekspektasi dari teoritis yang menandakan bahwa variabel *gratitude* lumayan kuat dalam penelitian ini.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data residual	0,061	0,200	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas yang dilakukan dengan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi pada uji normalitas ialah $0,200 > 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa data yang diujikan dikatakan normal atau berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Liniearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
<i>Subjective well-being * Spirituality</i>	77,167	0,000	1,538	0,070	Linear
<i>Subjective well-being * Gratitude</i>	59,241	0,000	1,211	0,249	Linear

Berdasarkan hasil pengujian linieritas yang tertera pada tabel 6, dapat diketahui bahwa pada tabel *linearity* antara skala *spirituality* dengan *subjective well-being* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$, yang mengindikasikan adanya hubungan linear antara variabel *spirituality* dengan *subjective well-being*. Di samping itu, tabel *Deviation from linearity* memperlihatkan nilai signifikansi $0,70 > 0,05$, yang menandakan tidak adanya penyimpangan pada hubungan antara variabel *spirituality* dengan *subjective well-being*. Kemudian diketahui pula bahwa tabel *linearity* antara skala *gratitude* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, yang mengindikasikan terdapatnya hubungan linear antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*. Selain itu, tabel *Deviation from linearity* menampilkan nilai signifikansi $0,249 > 0,05$, yang menunjukkan tidak terdapatnya penyimpangan pada hubungan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*.

Tabel 7. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Spirituality</i>	0,634	1,577	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Gratitude</i>	0,634	1,577	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada tabel 12 didapatkan bahwa pada kedua variabel (*spirituality* dan *gratitude*) mendapatkan nilai *Tolerance* dan nilai *VIF* yang sama, yaitu dengan nilai *Tolerance* $0,634 (0,634 > 0,10)$ dan nilai *VIF* $1,577 (1,577 < 10)$. Hal ini menunjukkan bahwa dalam model regresi ini tidak terjadi multikolinieritas, sehingga masing-masing variabel bebas (*independent*) dianggap bebas dari hubungan linier yang tinggi dengan variabel bebas (*independent*) lainnya dan layak digunakan dalam analisis regresi berganda.

Tabel 8. Uji Korelasi (Pearson Correlation)

Variabel	Pearson Correlation	Sig (p)	Keterangan
X1 (<i>spirituality</i>) dengan Y (<i>subjective well-being</i>)	0,647	0,000	Signifikan
X2 (<i>gratitude</i>) dengan Y (<i>subjective well-being</i>)	0,589	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Correlation*, *subjective well-being* (Y) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *spirituality* (X1) dengan nilai koefisien $r = 0,647$ ($p < 0,05$), serta dengan *gratitude* (X2) dengan nilai koefisien $r = 0,589$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *spirituality* dan *gratitude* pada guru SLB, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang mereka rasakan.

Tabel 9. Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien korelasi (R)	R Square	Sig (p)	Keterangan
<i>Subjective Well-Being</i> dengan <i>Spirituality</i> dan <i>Gratitude</i>	0,693	0,480	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda dapat diketahui bahwa secara simultan, *spirituality* dan *gratitude* memiliki hubungan positif dan signifikansi dengan *subjective well-being* pada guru SLB di kota Yogyakarta dengan nilai signifikansi nilai F lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig.F} = 0,000 < 0,05$). Selanjutnya secara parsial, *spirituality* dan *gratitude* juga menunjukkan hubungan yang positif dengan *subjective well-being* dengan signifikansi nilai t lebih kecil dari 0,05 ($\text{Sig. } t = 0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis awal yaitu adanya hubungan positif antara *spirituality* dengan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta terbukti dan dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel terikat (*spirituality* dan *gratitude*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *subjective well-being* pada Guru SLB di Kota Yogyakarta.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara *spirituality* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada tenaga pendidik Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta. Hipotesis utama yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi positif antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru SLB di Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengujian regresi berganda dalam studi ini, ditemukan bahwa *spirituality* dan *gratitude* memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada guru SLB di Kota Yogyakarta dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa *spirituality* dan *gratitude* berperan penting dalam membentuk *subjective well-being* pada guru SLB, sehingga para tenaga pendidik di Sekolah Luar Biasa yang memiliki tingkat *spirituality* dan *gratitude* yang tinggi cenderung mampu memaknai tugas dan tanggung jawab yang diberikan sebagai bentuk pengabdian bukan hanya sekedar pekerjaan yang membutuhkan nilai secara materi saja. Nilai-nilai *spirituality* dan *gratitude* ini juga akan membantu guru-guru mampu menerima setiap tantangan serta mampu membimbing setiap keterbatasan yang peserta didik miliki dengan lebih sabar dan ikhlas, sehingga bisa memunculkan perasaan yang puas dan bahagia dalam menjalani profesi sebagai tenaga pendidik di Sekolah Luar Biasa (SLB).

Berdasarkan temuan hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan penelitian ini juga selaras dengan pandangan yang dikemukakan oleh Diener (2009) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, di mana faktor internal mencakup makna hidup, orientasi nilai, dan tingkat spiritualitas individu. Seseorang yang memiliki tingkat *spirituality* yang tinggi cenderung memiliki ikatan yang lebih erat dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Arung & Aditya (2021) juga memperlihatkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki makna dan tujuan hidup yang lebih jelas, sehingga para tenaga pendidik akan merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan

dalam menjalani kehidupan serta pekerjaannya. Pada hasil uji yang telah dilakukan, didapatkan nilai *spirituality* dengan *subjective well-being* menunjukkan hasil yang positif dan signifikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kristinigtyas dan Ediati (2020), ditemukan bahwa ada keterkaitan dan keterhubungan yang positif antara *spirituality* (spiritualitas) dengan *subjective well-being*. Hasil ini memperlihatkan bahwa seseorang dengan tingkat spiritualitas tinggi akan mengalami kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, dikarenakan spiritualitas yang tinggi memberikan makna dan tujuan dalam hidup yang akan menolong individu untuk dapat menjalani kehidupannya dengan positif dan mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang lebih optimis.

Sementara itu, *gratitude* juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Individu yang memiliki *gratitude* (rasa syukur) yang tinggi cenderung lebih mampu dalam mengambil pembelajaran dari setiap pengalaman yang diperoleh bahkan pada kondisi yang tidak stabil, individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi juga akan merasakan emosi yang positif dalam dirinya seperti bahagia, rasa puas, dan tenang. Rasa syukur (*gratitude*) juga akan mendorong individu untuk fokus pada hal-hal yang baik yang dijalannya daripada kekurangan dan tantangan yang sedang dihadapinya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Watkins, dkk (Wibisono, 2017) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki rasa syukur (*gratitude*) yang tinggi maka akan memiliki *subjective well-being* yang baik pula, hal ini dikarenakan individu yang bersyukur cenderung akan memiliki karakteristik yang mampu menghargai setiap perjalanan dan kejadian dalam hidup maupun dalam pekerjaannya. Karakteristik yang dimiliki oleh individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi ialah individu yang bisa menghargai bantuan orang lain, menghargai atas setiap terjadinya hal baik maupun buruk dalam hidupnya yang akan dijadikan sebuah pemaknaan hidup, serta individu yang mengetahui betapa pentingnya mengekspresikan rasa syukur dalam bentuk sekecil apapun sehingga individu tersebut akan lebih mudah merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup.

Pada uji yang telah dilakukan menggunakan regresi berganda, diperoleh nilai *R Square* senilai 0,480. Pada hasil ini didapatkan sebesar 48%, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* seseorang bisa dijelaskan dengan tingginya tingkat *spirituality* dan *gratitude*, sementara itu 52% nya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti dukungan sosial, penerimaan diri, kepribadian, *work-life balance*, kondisi lingkungan kerja, termasuk pula finansial (Ryff, 2021). Berdasarkan hasil yang telah ditemukan, menunjukkan bahwa *gratitude* (kebersyukuran) dapat meningkatkan *subjective well-being* seorang guru SLB melalui kemampuannya dalam melihat pengalaman hidup sebagai hal yang positif, mampu menerima setiap situasi atau cobaan dengan perasaan yang ikhlas, serta mampu melihat setiap tantangan sebagai pembelajaran hidup. Penemuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berperan penting dalam membentuk *subjective well-being* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta, dengan faktor *spirituality* yang memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan faktor *gratitude*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa didapatkan hubungan yang positif dan signifikan antara *spirituality* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta. Hal ini juga menunjukkan bahwa guru yang memiliki tingkat *spirituality* dan *gratitude* (kebersyukuran) yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. *Spirituality* memiliki peran yang penting dalam membantu guru memaknai setiap pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam pekerjaannya untuk menjadi sebuah pembelajaran hidup dan pengabdian, bukan hanya semata sebagai tuntutan profesi saja. Sementara itu, *gratitude* juga memiliki peranan yang mampu memperkuat *subjective well-being* seorang guru SLB dengan menumbuhkan rasa untuk menerima keadaan dengan ikhlas, menghargai setiap proses yang dijalani dalam pekerjaan, serta mampu memandang setiap yang terjadi dalam hidup sebagai suatu pengalaman hidup yang dan diambil dari

sisi positifnya. Oleh karena itu, nilai-nilai *spirituality* dan *gratitude* menjadi aspek yang berperan dalam membentuk suatu *subjective well-being* seorang guru SLB, yang pada akhirnya hal ini dapat mendukung mereka dalam menjalankan tugas dan mampu mendidik murid-muridnya dengan lebih tulus, ikhlas, dan bahagia tanpa melihat dari sisi materi saja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Tri Winarsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi berlangsung, serta kepada Bapak Agus Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji atas kritik dan sarannya yang sangat berarti bagi penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan jajaran Program Studi Psikologi serta Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta atas ilmu, bimbingan, dan fasilitas yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Penulis persembahkan terima kasih yang terdalam kepada Ayahanda Muhamad Hasbi, S.Pd., M.M dan Ibunda Lailil Mahfudloh, S.Pd atas cinta, pengorbanan, serta dukungan moral, emosional, dan material yang tiada henti. Penulis juga berterima kasih kepada adik-adik tercinta, Muhammad Azzam Fathur Rizal, Muhammad Zidan Faithur Rasyid, dan Muhammad Zhafran Zayn atas motivasi dan kebahagiaan yang selalu menguatkan. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada seluruh guru dan pihak Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dan berkontribusi dalam penelitian ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2). <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Afifah, F. (2022). *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Konsep Diri dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap subjective well being mahasiswa tingkat akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9112>
- Derang, I., & Novitarum, L. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Swasta Assisi Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2863-2878. <https://doi.org/10.53625/jcjurnalcakrawalilmiah.v2i7.5271>
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- 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., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elkins, D. N., Hedstrom, J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(5), 18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>

- Jasman, N. V., & Prasetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di Kota Jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1087–1098. <https://doi.org/10.33578/mbi.v17i6.234>
- Kristinigtyas, G. A. L. U. H., & Ediati, A. (2020). *Hubungan Spiritualitas dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Universitas Diponegoro.
- Lutfiyah, C. (2018). *Pengaruh emotional intelligence, gratitude dan pendapatan terhadap subjective well-being pada Guru SLB*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mutmainah, S., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal (Doctoral dissertation, Undip). <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33216>
- Oktaviani, N. R. (2021). *Hubungan tingkat gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017*. UIN Malang.
- Ryff, C. D. (2021). Spirituality and well-being: Theory, science, and the nature connection. *Religions*, 12(11), 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>
- Wibisono, M. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*.