

Hubungan Antara Rasa Bersyukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin

Lira Puspita¹, Itryah²

^{1,2} Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

E-mail: lirapuspita171216@gmail.com¹, itryah@binadarma.ac.id²

Abstract : *This study aimed to determine the relationship between gratitude and subjective well-being among civil servant elementary school teachers (PNS SD) in Sukamoro Village, Talang Kelapa District, Banyuasin Regency. The study used a quantitative correlational approach. Participants consisted of 142 PNS elementary school teachers selected through random sampling. Data were collected using Likert scales measuring gratitude and subjective well-being. The instruments were tested before the main data collection; 55 gratitude items and 53 subjective well-being items were retained as valid items, with Cronbach's alpha coefficients of 0.976 and 0.967, respectively. Data analysis used normality and linearity tests followed by simple linear regression. The results showed that both variables were normally distributed and had a linear relationship ($F = 239.672$; $p = 0.000$). Simple linear regression produced $r = 0.795$, $R^2 = 0.631$, and $p = 0.000$. Thus, gratitude was significantly and positively related to subjective well-being among PNS elementary school teachers. Gratitude contributed 63.1% to the variance in subjective well-being, while 36.9% was associated with other factors not examined in this study.*

Keywords: *gratitude; subjective well-being; civil servant teachers; elementary school*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 142 guru PNS SD yang dipilih melalui random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala Likert untuk mengukur rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif. Setelah uji coba, diperoleh 55 aitem valid pada skala rasa bersyukur dan 53 aitem valid pada skala kesejahteraan subjektif, dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,976 dan 0,967. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan kedua variabel berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear dengan nilai $F = 239,672$ dan $p = 0,000$. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan nilai $r = 0,795$, $R^2 = 0,631$, dan $p = 0,000$. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif pada guru PNS SD. Rasa bersyukur memberikan sumbangan sebesar 63,1% terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan 36,9% berkaitan dengan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Kata kunci: rasa bersyukur; kesejahteraan subjektif; guru PNS; sekolah dasar

1. PENDAHULUAN

Guru memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pendidikan karena tugasnya tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga mendidik, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Tuntutan tersebut membuat guru perlu menjalankan berbagai tanggung jawab secara berkelanjutan. Dalam kondisi tertentu, tuntutan pekerjaan dapat berkaitan dengan kondisi psikologis guru, termasuk bagaimana guru menilai kehidupannya dan mengalami emosi positif maupun negatif.

Received: Juni 20, 2026; Revised: Juli 29, 2026; Accepted: Agustus 23, 2026;

Online Available: September 30, 2026; Published: September 12, 2026

Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya yang mencakup evaluasi kognitif dan pengalaman afektif. Dalam penelitian ini, kesejahteraan subjektif mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup, kepuasan kerja, kepuasan pendapatan, hubungan interpersonal, pencapaian hidup, dan harapan masa depan, serta afek positif dan afek negatif. Kondisi kesejahteraan subjektif penting diperhatikan karena berkaitan dengan cara guru memaknai pekerjaan dan pengalaman sehari-hari.

Berdasarkan observasi awal pada guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro, ditemukan beberapa kondisi yang menunjukkan adanya tantangan dalam kesejahteraan subjektif. Guru menghadapi siswa yang sulit diatur, berbicara ketika pembelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas, mengganggu teman, serta membutuhkan bimbingan lebih intensif, terutama pada kelas awal. Selain tugas mengajar, guru juga perlu menyiapkan bahan ajar, memeriksa tugas, menyusun administrasi, dan menyelesaikan laporan perkembangan siswa.

Wawancara awal terhadap empat guru menunjukkan adanya keluhan mengenai kurangnya apresiasi, kelelahan, hubungan sosial yang kurang harmonis, tekanan dari orang tua siswa, serta beban administratif. Meskipun demikian, para guru juga menyebutkan hal-hal yang tetap mereka syukuri, seperti status sebagai PNS, gaji, jarak sekolah yang dekat, kesesuaian pekerjaan dengan latar pendidikan, dan dukungan dari atasan maupun rekan kerja.

Rasa bersyukur menjadi salah satu faktor psikologis yang relevan untuk dikaji. Watkins (2013) menjelaskan rasa bersyukur melalui perasaan cukup (*sense of abundance*), apresiasi terhadap hal-hal sederhana (*simple appreciation*), dan apresiasi terhadap orang lain (*appreciation for others*). Rasa bersyukur dapat membantu individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif yang dimiliki dan menghargai bantuan maupun pengalaman baik yang diterima. Dalam konteks guru, kemampuan tersebut dapat membantu guru memaknai pengalaman kerja secara lebih positif.

Penelitian terdahulu dalam skripsi ini juga menunjukkan adanya keterkaitan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif. Suseno dan Pramithasari (2019) membahas kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru, sedangkan Saputri (2025) serta Sriwahyuni et al. (2025) meneliti hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada guru. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah guru PNS tingkat sekolah dasar di Kelurahan Sukamoro Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Sampel penelitian berjumlah 142 guru PNS SD dan dipilih secara random sampling. Sebelum penelitian utama, dilakukan uji coba alat ukur pada 98 guru PNS SD yang berbeda dari sampel penelitian utama. Pengumpulan data menggunakan dua skala Likert. Skala kesejahteraan subjektif dan Skala rasa bersyukur. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan regresi linier sederhana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik dan Deskripsi Data

Hasil deskripsi statistik menunjukkan bahwa mean empirik rasa bersyukur sebesar 148,64 dengan SD 18,739, sedangkan mean hipotetik sebesar 142 dengan SD 16. Pada kesejahteraan subjektif, mean empirik sebesar 145,99 dengan SD 15,730, sedangkan mean hipotetik sebesar 149 dengan SD 13.

Tabel 1. Uji Deskriptive

Variabel	Skor yang diperoleh (empirik)				Skor yang diperoleh (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
Rasa Bersyukur	148.64	18.739	94	190	142	16	55	220
Kesejahteraan Subjektif	145.99	15.730	110	188	149	13	53	212

Sumber: Data penelitian, 2026.

Hasil deskripsi statistik menunjukkan bahwa mean empirik rasa bersyukur sebesar 148,64 dengan SD 18,739, sedangkan mean hipotetik sebesar 142 dengan SD 16. Pada kesejahteraan subjektif, mean empirik sebesar 145,99 dengan SD 15,730, sedangkan mean hipotetik sebesar 149 dengan SD 13.

3.2 Uji Asumsi

Uji normalitas menunjukkan bahwa data rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif berdistribusi normal. Nilai Kolmogorov-Smirnov untuk rasa bersyukur sebesar 0,544 dengan $p = 1,195$, sedangkan kesejahteraan subjektif sebesar 0,929 dengan $p = 0,115$. Keduanya berada di atas 0,05 sehingga data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Rasa Bersyukur	0,544	1,195	Normal
Kesejahteraan Subjektif	0,929	0,115	Normal

Sumber: Data penelitian, 2026.

Hasil uji normalitas, variabel Rasa Bersyukur dan Kesejahteraan Subjektif memiliki nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang menunjukkan distribusi normal. variabel Rasa Bersyukur memiliki $P = 1,195 > 0,05$ dengan $KS-Z = 544$, sementara variabel Kesejahteraan Subjektif memiliki $P = 0,115 > 0,05$ dengan $KS-Z = 0,929$ dengan demikian, kedua variabel terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	F	P	Ket
Kesejahteraan Subjektif (X) dengan Rasa Bersyukur (Y)	239.672	0,000	Linier

Uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 239,672 dengan $p = 0,000$. Karena $p < 0,05$, hubungan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif pada Guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin dinyatakan linear.

Tabel 4. Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Nilai r	r ²	P	Ket
Kesejahteraan Subjektif Rasa Bersyukur	0,795	0,631	0,000	Sangat Signifikan

Sumber: Data penelitian, 2026.

Hasil regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,795$ dengan $p = 0,000$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif. Koefisien determinasi $R^2 = 0,631$ menunjukkan bahwa rasa bersyukur memberikan sumbangan sebesar 63,1% terhadap variasi kesejahteraan subjektif, sedangkan 36,9% berkaitan dengan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Rasa Bersyukur dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai $r = 0,795$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Nilai tersebut

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan subjektif, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai $R^2 = 0,631$ menunjukkan bahwa rasa bersyukur memberikan sumbangan sebesar 63,1% terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan kategorisasi, dari 142 responden terdapat 68 guru (47,9%) yang memiliki rasa bersyukur tinggi dan 74 guru (52,1%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas guru memiliki rasa bersyukur yang rendah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian guru belum sepenuhnya mampu menghargai berbagai hal positif, dukungan, kesempatan, maupun pencapaian yang diperoleh dalam kehidupan dan pekerjaan. Rendahnya rasa bersyukur dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan profesi guru, seperti beban administrasi, penyusunan perangkat pembelajaran, penilaian hasil belajar, pencapaian target kurikulum, serta tuntutan untuk beradaptasi terhadap perubahan kebijakan pendidikan dan penggunaan teknologi.

Pada variabel kesejahteraan subjektif, sebanyak 70 guru (49,3%) berada pada kategori tinggi dan 72 guru (50,7%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas responden juga berada pada kategori kesejahteraan subjektif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum sepenuhnya memiliki evaluasi positif terhadap kehidupannya, baik dalam aspek kepuasan hidup maupun pengalaman afektif. Tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab profesional dapat menjadi salah satu kondisi yang memengaruhi kepuasan hidup dan pengalaman emosi guru apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikologis maupun sosial yang memadai.

Hubungan antara kedua variabel dapat dipahami melalui aspek rasa bersyukur, yaitu *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation for others*. Guru yang mampu merasa cukup atas apa yang dimiliki, menghargai hal-hal sederhana, serta mengapresiasi bantuan dan dukungan dari orang lain cenderung lebih mampu melihat pengalaman kehidupannya secara positif. Kondisi tersebut dapat mendukung kepuasan hidup, meningkatkan pengalaman emosi positif, dan membantu guru menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jans-Beken (2021) yang menunjukkan bahwa rasa syukur berkaitan dengan emosi positif, kepuasan hidup, optimisme, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hubungan sosial. Selain itu, Itryah (2022) menunjukkan bahwa faktor lain seperti *work-life balance* juga berperan terhadap rasa syukur pada guru perempuan.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya berkaitan dengan rasa bersyukur, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa bersyukur yang dimiliki guru, semakin tinggi pula kecenderungan kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, rendahnya rasa bersyukur dapat berkaitan dengan kecenderungan guru lebih berfokus pada kekurangan dan tuntutan yang dihadapi sehingga evaluasi terhadap kehidupan menjadi kurang positif. Oleh karena itu, rasa bersyukur menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan subjektif Guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada guru PNS SD di Kelurahan Sukamoro Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Hasil analisis memperoleh $r = 0,795$ dan $p = 0,000$. Nilai R^2 sebesar 0,631 menunjukkan bahwa rasa bersyukur memberikan sumbangan sebesar 63,1% terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan 36,9% berkaitan dengan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(1), 85–97.
- Ahmad Firas Naufal, Muhimmatul Hasanah, & Ima Fitri Sholichah. (2024). Pengaruh rasa syukur terhadap kebahagiaan guru di sekolah. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 2(1), 31–41. <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3952>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2).
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105–127.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429.
- Alsa, A., & Khilmiyah, A. (2022). Increasing gratitude for female teachers through aspects of work-life balance and religiosity. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8).
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Arikunto, S. (2008). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

- Ayudahlya, R., & Ayu, F. (n.d.). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 24(1). <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Chang, E. C. (2009). An examination of optimism, pessimism, and subjective well-being in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 178–201.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Annual Review of Psychology*, 69, 253–280.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2019). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., pp. 248–267). Oxford University Press.
- Fajriani, I. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, kepuasan kerja dan kesejahteraan pada guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1), 67–76.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
- Indah Sri, L. (n.d.). Rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Banyuasin. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–69. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.644>
- Itryah. (2022). The role of work-life balance on gratitude of female teachers in high schools. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Statistik pendidikan 2023*.
- Kovács, B., & Martos, T. (2017). Gratitude and well-being: A review of findings and implications. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 917–939.

- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1945>
- 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.
- Murisal, M., & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). *Education at a glance 2019: OECD indicators*. OECD Publishing.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1, 321–344.
- Pamungkas, D. A. D., & Wibowo, D. H. (2024). Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada guru honorer. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 7(1), 75–84. <https://doi.org/10.23887/jippg.v7i1.77065>
- Parameswari, I. (n.d.). Pembinaan psikologi Polri guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia Polri. *Airlangga Development Journal*. <https://e-journal.unair.ac.id/ADJ>
- Pramithasari, D. A., Utami, M. S., & Saputri, G. F. (2019). Hubungan rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 12–20.
- Purwanto, A., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2021). Impact of work from home on Indonesian teachers' performance during the COVID-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235–6244.
- Rahifah, D. R., Julistia, R., & Hafnidar. (2024). Perbedaan kesejahteraan subjektif pada guru SD berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Pegawai Pemerintahan dengan Perjanjian Kerja (PPPK) di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 270–279.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Gratitude and subjective well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 58–65.
- Romdin. (2020). *Kesejahteraan subjektif guru honorer sekolah dasar negeri di Gugus 02 Kecamatan Tigaraksa* [Tesis, Universitas Negeri Jakarta].
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

- Saputri, H. (2025). Hubungan antara kebersyukuran dengan subjective well-being pada guru honorer di Kabupaten Pringsewu. *Nathiqiyah*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1.1142>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Shihab, M. Q. (2018). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Lentera Hati.
- Sriwahyuni, N. D., Faruq, F., & Sari, C. A. K. S. (2025). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif guru honor: Sebuah pendekatan kuantitatif di Pakel. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 110–118. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9112>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>
- Teymoori, A., & Nazari, A. M. (2020). The relationship between gratitude and subjective well-being. *Journal of Research in Psychological Health*, 14(1), 1–10.
- UNESCO Institute for Statistics. (2022). *Education statistics: Global monitoring indicators*.
- Utami, M. S. (n.d.). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Psikologi*, 39(1).
- Utomo, M. S. F. (2023). Hubungan antara kebersyukuran dengan subjective well-being pada karyawan CV X. *WACANA*, 15(2).
- Veirissa, P. M. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 1–12.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1–13.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
- Wulandari, D., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 7(2), 1–6.