

RASA SYUKUR, DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN GURU DI MASA PANDEMI

¹Listia Qisthy, ²Riana Sahrani, ³Fransisca I. R. Dewi

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat, 11440
¹listia.707209204@stu.untar.ac

Received: 20 Desember 2022

Revised: 15 Februari 2023

Accepted: 8 Maret 2023

Abstrak

Di masa pandemi COVID-19, banyak negara memberlakukan protokol kesehatan dan beberapa kali melakukan lock down. Hal ini menyebabkan perubahan kegiatan belajar, sehingga membutuhkan metode pengajaran khusus. Guru dituntut menjadi kreatif dalam menyampaikan materi melalui media pembelajaran online (daring). Demikian juga, pengajar dan siswa yang awalnya belajar secara tatap muka, kini dipaksa untuk belajar dari rumah secara daring. Hal ini dapat menyebabkan guru merasa tertekan. Rasa syukur (gratitude) dan dukungan sosial yang diterima (perceived social support) dapat membantu guru mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gratitude guru dan perceived social support guru terhadap teacher subjective well-being di masa pandemi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner elektronik yang ditujukan bagi 202 guru yang mengajar di sekolah tingkat menengah dengan range usia 20-46 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Gratitude Questionnaire Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support (R-MSPSS), dan Teacher Subjective Well-Being Questionnaire (TSWQ). Sebagai hasil penelitian, gratitude memiliki peranan yang signifikan terhadap variabel teacher subjective well sama halnya dengan perceived social support. Besar peranan dimensi PSS terhadap variabel TSWQ hanya tampak pada dimensi family yang memiliki nilai positif dan signifikan. Perceived social support dan gratitude memiliki peran positif dan signifikan terhadap teacher subjective well-being. Semakin tinggi nilai perceived social support dan gratitude, maka semakin tinggi pula teacher subjective well-being.

Kata kunci: *gratitude, perceived social support, teacher subjective well-being*

Abstract

During the COVID-19 pandemic, many countries implemented health protocols and implemented lockdowns several times. This causes changes in learning activities, thus requiring special teaching methods. Teachers are required to be creative in conveying material through online (online) learning media. Likewise, teachers and students who initially studied face-to-face are now forced to study from home online. This can cause teachers to feel pressured. Gratitude and social support received (perceived social support) can help teachers overcome the problems they face. This study aims to determine the role of teacher gratitude and teacher perceived social support for teacher subjective well-being during a pandemic. This research was conducted using an electronic questionnaire aimed at 202 teachers who teach at secondary level schools with an age range of 20-46 years. The measurement tools used are the Gratitude Questionnaire Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support (R-MSPSS), and the Teacher Subjective Well-Being Questionnaire (TSWQ). As a result of the study, gratitude has a significant role in the teacher's subjective well variable, as well as perceived social support. The role of the PSS dimension in the TSWQ variable is only seen in the family dimension which

has a positive and significant value. Perceived social support and gratitude have a positive and significant role in teacher subjective well-being. The higher the value of perceived social support and gratitude, the higher the subjective well-being.

Keywords: *gratitude, perceived social support, teacher subjective well-being*

PENDAHULUAN

Di masa pandemi COVID-19, banyak negara memberlakukan protokol kesehatan dan beberapa kali melakukan *lock down*. Hal ini menyebabkan perubahan kegiatan belajar, sehingga membutuhkan metode pengajaran khusus. Guru dituntut menjadi kreatif dalam menyampaikan materi melalui media pembelajaran *online* (daring). Demikian juga, pengajar dan siswa yang awalnya belajar secara tatap muka, kini dipaksa untuk belajar dari rumah secara daring (Rahayu, Shaleh, & Damayanti, 2022).

Penelitian yang sudah dilakukan pada saat pandemi menunjukkan sebagian besar tenaga pengajar mengalami beban kerja dan stres yang lebih tinggi (Marek, Chew, & Wu, 2021). Pada studi yang dilakukan terhadap 2.023 guru musik, didapatkan derajat *well-being* yang lebih rendah dan derajat depresi yang lebih tinggi pada saat pandemi COVID-19 bila dibandingkan dengan sebelum pandemi (Miksza, Parkes, Russell, & Bauer, 2020).

Guru yang khususnya memasuki usia tua dituntut untuk beradaptasi dengan teknologi, dan mempersiapkan strategi mengajar secara daring. Pada saat bersamaan semua guru memiliki kecemasan terkait kesehatan dalam situasi pandemi terhadap dirinya sendiri, keluarganya, serta orang-

orang terdekatnya. Sebagian besar guru dituntut oleh beban kerja yang tinggi, namun dukungan yang rendah dari sekolah. Kurangnya fasilitas yang dimiliki oleh guru, seperti keterbatasan gawai dan terbatasnya jaringan internet, mengharuskan guru mengeluarkan sumber daya finansial pribadi untuk membeli kuota internet, bahkan membeli gawai. Belum lagi pada guru wanita, mereka memiliki peran ganda. Selain membuat strategi pembelajaran, penilaian tugas sekolah, mereka juga harus berbagi peran sebagai ibu rumah tangga di rumah. Oleh karena itu, semakin lama pandemi berlangsung maka guru akan mengalami stress dan kejenuhan (Rahayu, Amalia, & Maula, 2020).

Siahaan (dalam Indasari dkk., 2020) mengemukakan bahwa guru perlu penyesuaian terhadap berbagai tantangan dalam mengajar di masa pandemi, yang dapat memicu permasalahan terkait dengan kesehatan mental, *well-being* guru dan emosi. Kehidupan guru yang sehat, bahagia dan sukses di tempat kerja atau sekolah di namakan *well-being* dan terus berkembang hingga memunculkan konstruk khusus bagi guru yakni *teacher subjective well-being* (Renshaw, Long, & Cook, 2015).

Sementara itu, Seligman (2003) mendefinisikan *gratitude* atau rasa syukur

sebagai bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima. *Gratitude* atau rasa syukur dapat meningkatkan personal *well-being* pada individu yang akan memenuhi kebutuhan psikologis dasar yaitu *competence, autonomy, dan relatedness* (Kneezel & Emmons, 2006). Menurut Emmons dan McCullough (2004), individu dengan rasa syukur yang tinggi dapat membuat dirinya lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungan. Sementara itu, individu dengan rasa syukur yang rendah, maka akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. Rasa syukur juga merupakan bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, ahlak yang baik, kebiasaan, *personality trait* yang akan mempengaruhi seseorang untuk merespon dan bereaksi terhadap situasi.

Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Muthia dkk. (2018) pada guru di Yogyakarta diketahui semakin banyak guru bersyukur, dan menanamkan rasa syukur dalam hidup maka guru akan merasakan *well-being* dalam hidupnya. Di dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chan (2012) mengenai kontribusi rasa syukur pada *teacher subjective well-being* di Hong Kong, disebutkan bahwa *gratitude* memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan *well-being* pada guru. Dengan strategi “*count your blessings*” atau dapat disebut juga mengarahkan guru untuk menghitung

banyaknya berkah yang diterima dan merefleksikan aspek kehidupan, di mana guru harus banyak bersyukur.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dikatakan dalam penelitian oleh Dani, Tentama, Situmorang (2002) dapat digambarkan bahwa guru di masa pandemi yang memiliki rasa syukur akan berusaha melihat sesuatu yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang menguntungkan, sehingga akan mempengaruhi peningkatan *teacher subjective well-being*. Faktor lain yang mempengaruhi *teacher subjective well-being* selama masa pandemi COVID-19 adalah dukungan sosial. Kerentanan terhadap masalah psikologis selama masa pandemi COVID-19 dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya kurangnya dukungan sosial (Brooks dkk., 2020).

Dukungan sosial adalah penyediaan sumber psikologis dan material dari jaringan sosial yang ditujukan untuk bermanfaat bagi kemampuan individu dalam mengatasi stres (Cohen, dalam Oktarina, Cahyadi, & Susanto, 2021).

Dukungan sosial dapat mengarahkan guru untuk menggunakan *coping* yang lebih efektif dan juga melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang dianggap membebani guru (Thoits, dalam Oktarina dkk., 2021). Berdasarkan fungsi di atas, maka dukungan dari orang-orang terdekat yang diterima guru, meski tidak sedang merasa tertekan, dapat berdampak langsung bagi *teacher subjective well-being*. Dukungan sosial dapat diukur

dengan dua cara, yaitu mengukur *received social support* untuk melihat dukungan yang diterima oleh individu, dan mengukur dukungan sosial untuk melihat penilaian individu mengenai dukungan yang diterima (Lakey & Cohen, 2000). Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah perasaan dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh guru. Kehadiran keluarga, teman, maupun rekan kerja dapat mempengaruhi pemaknaan guru terhadap situasi yang mungkin dianggap sebagai tekanan dan membuat guru merasa lebih berdaya dalam menghadapi tantangan. Menurut Lam (2019), dukungan sosial memiliki banyak hubungan dengan keadaan psikologis seseorang.

Dukungan sosial dapat berubah-ubah tergantung kebutuhan individu dan situasi yang sedang dialami. Penelitian Hauken dan Larsen (2020) yang dilakukan di Norwegia menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, depresi, kegelisahan, meningkatkan harga diri, efikasi diri, dan meningkatkan *well-being*. Rasa takut terhadap COVID-19 berdampak negatif terhadap efikasi diri secara umum dan dukungan sosial yang diterima guru. Rasa takut yang lebih besar terhadap COVID-19 berkaitan dengan efikasi diri dan dukungan sosial yang lebih rendah. Sementara dukungan sosial yang lebih besar terkait dengan efikasi diri yang besar pula (Carkit & Yenen, 2021). Di masa pandemi COVID-19 guru tetap mendapatkan kenyamanan dalam

mengajar serta merasa memiliki tujuan hidup. Dengan demikian, mereka yang merasa menerima dukungan sosial akan sangat mungkin mengalami hasil yang baik dalam hidup (Cohen & Wills, 1985).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hascher, Beltman, dan Mansfield (2021) menunjukkan bahwa tingkat *well-being* dapat dikatakan rendah disebabkan beberapa faktor, seperti beban kerja yang tinggi, menjaga jarak secara sosial, dan perasaan tidak adanya kompetensi. Rasa syukur guru yang rendah adalah aspek yang paling buruk dari pembelajaran jarak jauh dan berkaitan pula dengan memburuknya *well-being* yang dimiliki guru. Faktor yang mendukung para guru untuk mempertahankan *well-being* mereka adalah sumber daya di sekolah, dukungan dari sesama guru atau kepala sekolah, dan juga bersamaan dengan aspek-aspek individu seperti *resilience*, *coping strategies* dan struktur kerja yang jelas. Oleh sebab itu, rasa syukur dan dukungan sosial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *well-being* guru.

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, peneliti berasumsi adanya peranan antara rasa syukur dan dukungan sosial terhadap *teacher subjective well-being* guru, sehingga peneliti ingin meneliti berdasarkan fenomena di masa pandemi. Didukung dengan fenomena yang terjadi, peneliti menganggap bahwa rasa syukur dan dukungan sosial memiliki peran terhadap *teacher subjective well-being*.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam guru yang mengajar di jenjang sekolah manapun, baik TK, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, yang mengajar di sekolah Jabodetabek maupun luar Jabodetabek, dengan *range* usia 20-46 tahun sebanyak 202 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* berupa *purposive sampling*. Tipe sampling non probabilitas dengan menggunakan *purposive sampling* adalah tipe yang menggunakan sample sesuai dengan kemudahan saat pengambilan data dan populasi dengan tujuan tertentu yakni didasarkan adanya fenomena kurangnya kesejahteraan guru di masa pandemi.

Alat ukur dari variabel rasa syukur yang peneliti gunakan dikembangkan oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002). *Gratitude Questionnaire* merupakan alat ukur multidimensional dengan 6 item *self-report*. Terdapat empat aspek pada rasa syukur, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Reliabilitas alat ukur yang dikembangkan oleh McCullough dkk. (2002) adalah 0.87. Kemudian, alat ukur ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti serta dilakukan *expert judgement* untuk dinilai oleh dosen ahli. Peneliti pun melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen rasa syukur yang telah diterjemah ke bahasa Indonesia. Sebanyak 202 data yang diolah oleh peneliti menggunakan LISREL 8.8 dengan metode *Confirmatory Factor Analysis*

(CFA) menunjukkan skala ini memiliki nilai *construct reliability* (CR) sebesar 0.882.

Alat ukur dari *teacher well-being* diukur dengan Teacher Subjective Well-Being Questionnaire (TSWQ) yang dibuat oleh Renshaw dkk. (2015). Alat ukur ini memiliki korelasi interitem yang baik dan internal konsistensi yang kuat (Renshaw dkk., 2015). TSWB merupakan alat ukur multidimensional dengan 8-item *self-report*. Alat ukur TSWB telah diadaptasi dan diterapkan pada guru-guru sekolah menengah di Jakarta, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen TSWB dan menunjukkan koefisien alfa sebesar 0.84 oleh Winesa dan Saleh (2020). Kemudian pada tahap berikutnya sebanyak 202 data yang diolah oleh peneliti menggunakan LISREL 8.8 dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan skala ini memiliki nilai *construct reliability* (CR) sebesar 0.789.

Alat ukur dari variabel dukungan sosial yang peneliti gunakan adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* oleh Zimet dkk. (1988) yang kemudian diadaptasi oleh Ho dan Chan (2017) menjadi *Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (R-MSPSS), dan kemudian sudah diadaptasi kembali yang diujikan kepada guru-guru di kota Bandung oleh Oktarina dkk. (2021) dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan yang dialami termasuk gejala dan peristiwa stres. R-MSPSS memiliki nilai Cronbach's alpha total

sebesar 0.89. Kemudian pada tahap berikutnya sebanyak 202 data yang diolah oleh peneliti menggunakan LISREL 8.8 dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) memiliki nilai *construct reliability* (CR) sebesar 0.789.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program LISREL. Analisis data ini menggunakan beberapa teknik. Pertama, peneliti melakukan kaji etik dan *expert judgement* pada butir alat ukur, peneliti menguji reliabilitas dan validitas setiap butir pada setiap dimensi masing-masing variabel dengan pendekatan CFA. Kedua, peneliti melakukan uji normalitas pada setiap variabel. Ketiga, peneliti melakukan uji structural model dengan menggunakan pendekatan SEM (*Structural Equation Model*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

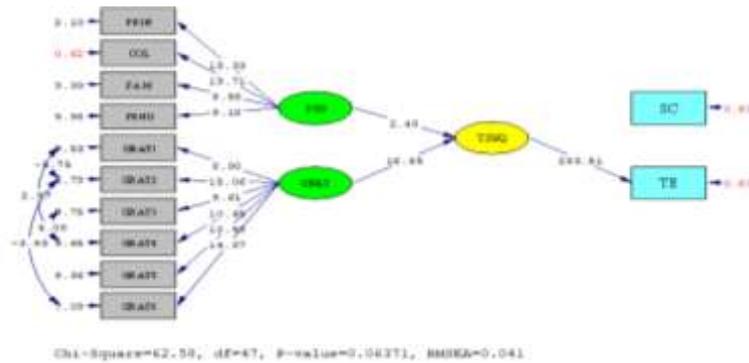
Temuan-temuan yang terkait dengan gambaran variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan pada Tabel 1, berisikan data perihal gambaran variabel *teacher subjective-well being*, variabel rasa syukur, dan variabel dukungan sosial.

Gambar 1 menunjukkan bahwa pengujian model dari penelitian kecocokan model sudah *fit* (model memiliki kecocokan yang sangat baik) karena nilai *Chi-Square* = 62.58, *P-value* = 0.06371, dan RMSEA = 0.041. Berdasarkan hasil uji peran pada diagram *t-value*, maka diperoleh hasil variabel dukungan sosial memiliki peranan yang signifikan terhadap variabel *teacher subjective well-being*. Hal ini dapat dilihat dari nilai *t* atau *t-value* = 2.48 > 1.96 yang artinya nilai *t* hitung atau *t-value* pada uji peran ini lebih besar dari 1.96. Kemudian untuk peran rasa syukur terhadap variabel *teacher subjective well-being* juga memiliki peran yang signifikan dan positif.

Hal ini dapat dilihat dari nilai *t* atau *t-value* = 16.65 > 1.96 yang artinya nilai *t* hitung atau *t-value* pada uji peran ini lebih besar dari 1.96. Selain itu, besar peranan rasa syukur dan dukungan sosial terhadap *teacher subjective well-being* juga dapat dilihat menggunakan nilai $R^2 = 0.84$ yang secara persentase dinyatakan sebesar 84%. Jadi, dengan demikian rasa syukur dan dukungan sosial memiliki peran positif dan signifikan.

Tabel 1. Gambaran Variabel dan Frekuensi Kategorisasinya

Variabel	Tingkat	Frekuensi	Persentase
<i>Teacher well-being</i>	Rendah	41	20.3
	Sedang	122	60.4
	Tinggi	39	19.3
Total		202	100
Rasa syukur	Rendah	33	16.3
	Sedang	131	64.9
	Tinggi	38	18.8
Total		202	100
Dukungan sosial	Rendah	43	21.3
	Sedang	117	57.9
	Tinggi	42	20.8
Total		202	100



Gambar 1. Diagram Confirmatory Factor Analysis (CFA)

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru dapat merasakan *teacher subjective well-being* karena adanya peran dari rasa syukur dan dukungan sosial yang berperan pada guru. Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Chan (2012) mengenai kontribusi rasa syukur pada *teacher subjective well-being* yang terjadi di Hong Kong. Rasa syukur memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan *well-being* pada guru dan dapat disebut juga mengarahkan guru untuk menghitung banyaknya berkah yang diterima dan merefleksikan aspek kehidupan di mana guru harus banyak bersyukur. Penelitian dan Larsen (2020) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, depresi, kegelisahan, meningkatkan berbagai hal positif seperti harga diri, efikasi diri, dan meningkatkan *well-being*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa, bahwa dukungan sosial dan *gratitude* memiliki peran positif dan signifikan terhadap *teacher subjective well-being*. Dengan demikian maka semakin tinggi

dukungan sosial dan rasa syukur, maka akan meningkatkan juga *teacher subjective well-being*. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai dukungan sosial dan rasa syukur maka membuat rendah *teacher subjective well-being*. Berdasarkan hasil analisis data tambahan, diperoleh hasil bahwa dukungan dari keluarga merupakan dukungan yang signifikan dalam membentuk peningkatan *teacher subjective well-being*. Ditemukan juga bahwa variabel yang lebih memiliki peran adalah rasa syukur. Hal ini menggambarkan kondisi guru di masa pandemi bahwa rasa bersyukur akan keadaan yang ada memang memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi berbagai perubahan yang mendadak dan ketidakpastian kondisi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid of the evidence. *The Lancet*, 395(10227),

- 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Carkit, E., & Yenen T. E. (2021). Fear of COVID-19 and general self-efficacy among Turkish teachers: Mediating role of perceived social support. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02306-1>
- Chan, W. D., (2012). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.00>
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-257. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dani, T., Situmorang, Z., N., & Tentama, F. (2021). Hubungan kebersyukuran dan work life balance terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi. *Talenta*, 7(1), 112-121. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.19746>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher well-being and resilience: Towards an integrative model. *Educational Research*, 64(4), 416-439. <https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1980416>
- Hauken, M., & Larsen, T., (2020). Young adult cancer patients' experiences of private social network support during cancer treatment. *Journal of Clinical Nursing*, 28(15-16), 2953-2965. <https://doi.org/10.1111/jocn.14899>
- Ho, S. K., & Chan, E. S. (2017). Modification and validation of the multidimensional scale of perceived social support for Chinese school teachers. *Cogent Education*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1277824>
- Kneezel, T. T., & Emmons, R. A. (2006). Personality and spiritual development. In E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, & P. L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (pp. 266-278). SAGE, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412976657.n19>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. *A guide for health and social scientists* (pp. 29-52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Lam, B. (2019). *Social support, well-being, and teacher development*. Singapore: Springer.
- Marek, M., Chew, C., & Wu, W. (2021). Teacher experiences in converting

- classes to distance learning in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Distance*, 19(1), 89-109.
- McCullough, M. E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Muthia, S. M., Fahmi, Z. A., Al-Farizi, F., & Widiasmara, N. (2018). Gratitude and teacher subjective well-being among teacher in Yogyakarta. *IMRF Biannual Peer Reviewed*, 2349-1353.
- Miksza, P., Parkes, P., Russell, A. J., & Bauer, W. (2020). The well-being of music educators during the pandemic spring of 2020. *Psychology of Music*, 50(4) 1152-1168.
- Oktarina, T. D., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Adaptasi multidimensional scale of perceived social support pada guru di kota Bandung. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 289-296.
- Rahayu, A., Amalia, A., Maula, L. (2020). Analisis kesulitan guru dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di sekolah dasar. *Jurnal PGSD*, 6(2), 1-6. <https://doi.org/10.32534/jps.v6i2.1534>
- Rahayu, A., Shaleh, A., & Damayanti, I. (2022). Gratitude, social media used, and subjective well-being: Meaning of life female teacher on pandemic as moderators. *Social Science*. <https://doi.org/10.3390/xxxxx>
- Renshaw, T. L., Long, A. C., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the teacher subjective well-being questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289. <https://doi.org/10.1037/spq0000112>
- Indasari, R. S., Wijaya, A. W., Layuk, M., Sambo, S. M., & Indrawati, M. (2020). *Buku saku dukungan psikososial bagi guru dan siswa tangguh di masa pandemi COVID-19*. Wahana Visi Indonesia: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16, 126-127.
- Winesa, A. S., & Saleh, Y. A. (2020). Resiliensi sebagai predictor teaching well-being. *Journal Education of Learning*. 11(2), 116-128. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1446>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2