

**Pengaruh *Perceived Stress* Terhadap *Psychological Well-Being* dengan
Qonaah sebagai Moderator Guru Honorer
di Jawa Timur**

TESIS



OLEH:

MOH FAHMI ILMAN NAFIA

NIM 240401210003

MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2026

**Pengaruh *Perceived Stress* Terhadap *Psychological Well-Being* dengan
Qonaah sebagai Moderator Guru Honorer
di Jawa Timur**

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Psikologi (M. Psi)

Oleh:

MOH FAHMI ILMAN NAFIA
NIM 240401210003

MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PERCEIVED STRESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
DENGAN QANA'AH SEBAGAI MODERATOR GURU HONORER DI JAWA TIMUR

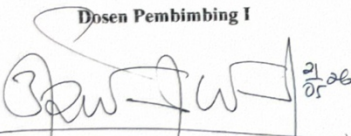
TESIS

Oleh:

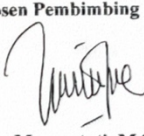
Moh Fahmi Ilman Nafia
240401210003

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I


Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505142000032003

Dosen Pembimbing II


Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog
NIP. 197502202003122004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

TESIS
PENGARUH *PERCEIVED STRESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DENGAN QONA'AH SEBAGAI MODERATOR PADA GURU HONORER
DI JAWA TIMUR

Oleh:
Moh Fahmi Ilman Nafia
24040121003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama



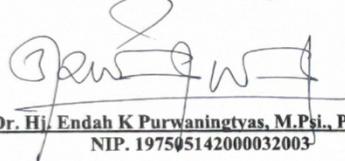
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog
NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji



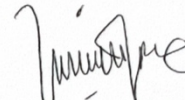
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog
NIP. 197007242005012003

Dosen Pembimbing I



Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505142000032003

Dosen Pembimbing II



Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog
NIP. 197502202003122004

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Tanggal 24 Juni 2026

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
DIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh Fahmi Ilman Nafia

NIM : 240401210003

Program Studi : Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "Pengaruh *Perceived Stress* Terhadap *Psychological Well-Being* dengan Qonaah sebagai Moderator pada Guru Honorer di Jawa Timur" adalah hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Malang, 20 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METAL', and 'TEL'. The serial number '3AANX360694120' is visible at the bottom of the stamp.

Moh Fahmi Ilman Nafia

NIM. 240401210003

MOTTO

“Tatkala kau memiliki sifat Qanaah, saat itulah antara kau dan seorang raja setara.”
-Imam Syafii-

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya ini sebagai salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT dan sebagai bukti cinta kepada Nabi Muhammad SAW, teladan utama sepanjang zaman.

Terima kasih kepada diri saya sendiri yang terus berjuang dan bertahan hingga sampai di titik ini, meskipun banyak cobaan dan rintangan yang dihadapi selama proses penyelesaian tesis ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh keluarga yang telah memberikan doa, semangat, dukungan, dan kasih sayang yang begitu hangat dan tulus.

Kepada Abah Khudori (Alm) dan khususnya Ibu Dra. Siti Malikhah tercinta yang doa-doanya tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah perjalanan ini, semoga segala lelah dan pengorbanan yang telah diberikan mendapatkan balasan berupa Surga-Nya.

Kepada seluruh guru, dosen, dan semua pihak yang telah mendoakan dan berbagi ilmu selama ini, terima kasih atas segala kebaikan yang tidak ternilai harganya.

Kepada teman-teman Taman Baca Mahanani dan seluruh rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan semua pelajaran hidup yang telah diberikan selama ini.

Semoga karya ini bermanfaat dan menjadi amal jariyah yang terus mengalir pahalanya. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhānahu wa Ta'ālā atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, sehingga tesis yang berjudul "*Pengaruh Perceived Stress Terhadap Psychological Well-Being dengan Qonaah sebagai Moderator pada Guru Honorer di Jawa Timur*" ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan utama umat manusia dan pembawa risalah kebenaran hingga akhir zaman. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CARRM., CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di lembaga yang mulia ini.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan fasilitas dan dukungan akademik selama proses studi.
3. Ibu Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, koreksi, dan bimbingan yang konstruktif sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan lebih baik.
5. Bapak/Ibu Ketua Penguji dan Penguji Utama atas segala masukan, arahan, serta evaluasi yang telah diberikan. Kritik dan saran yang disampaikan menjadi kontribusi penting dalam penyempurnaan penelitian ini sehingga dapat tersusun dengan lebih baik.
6. Seluruh Dosen Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendedikasikan

ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingannya kepada penulis selama masa studi.

7. Seluruh guru honorer di Jawa Timur yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan kontribusi sebagai responden dalam penelitian ini. Pengabdian dan dedikasi Bapak/Ibu guru honorer menjadi inspirasi utama yang melatarbelakangi penelitian ini.
8. Orang tua, terutama ibu saya Dra. Siti Malikhah, kakak saya Ahmad Nawang Hadyatma serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah putus sepanjang perjalanan studi penulis.
9. Rekan-rekan Program Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala bentuk dukungan, semangat, dan kerja sama yang telah diberikan selama masa studi.
10. Teman-teman Taman Baca Mahanani yang telah memberikan semangat, dukungan, serta menjadi ruang berbagi ilmu dan inspirasi bagi penulis selama proses penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan dan terdapat berbagai kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi penyempurnaan penelitian ini. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam konteks kesejahteraan psikologis guru honorer, serta menjadi amal jariyah yang bernilai di sisi Allah SWT.

Malang, 20 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Definisi Variabel.....	14
1. <i>Psychological Well-Being</i>.....	14
a. Pengertian	14
b. Dimensi	15
c. Faktor-faktor	18
2. <i>Perceived Stress</i>	22
a. Pengertian	22
b. Dimensi	22
c. Faktor-faktor	24

3. Qonaah.....	26
a. Pengertian	25
b. Aspek-aspek.....	27
c. Faktor-faktor	29
B. Pengaruh Antar Variabel.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Identifikasi Variabel Penelitian	39
1. Variabel Independen.....	39
2. Variabel Moderator.....	39
3. Variabel Dependen	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
1. <i>Psychological Well-Being</i>	39
2. <i>Percieved Stress</i>	40
3. Qonaah.....	40
E. Populasi dan Sample Penelitian.....	40
1. Populasi	40
2. Sampel	41
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Analisis Data	50
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Pelaksanaan Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	72

BAB V	83
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert <i>Psychological Well-Being</i>	43
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	44
Tabel 3.3 Skala Likert <i>Perceived Stress</i>	44
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> <i>Perceived Stress</i>	44
Tabel 3.5 Skala Likert Qonaah	45
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Qonaah	45
Tabel 3.7 Uji Validitas	46
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	48
Tabel 4.1 Analisis Data Variabel	54
Tabel 4.2 Faktor Pembentuk Utama Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	56
Tabel 4.3 Faktor Pembentuk Utama Variabel <i>Perceived stress</i>	57
Tabel 4.4 Faktor Pembentuk Utama Variabel Qonaah	58
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	59
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	60
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Pekerjaan Lain	61
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Variabel <i>Perceived Stress</i>	62
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Perceived Stress</i>	62
Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi <i>Perceived Stress</i> berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi <i>Perceived Stress</i> berdasarkan Pekerjaan Lain	64
Tabel 4.13 Norma Kategorisasi Variabel Qonaah	65
Tabel 4.14 Hasil Kategorisasi Variabel Qonaah	65
Tabel 4.15 Hasil Kategorisasi Qonaah berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4.16 Hasil Kategorisasi Qonaah berdasarkan Pekerjaan Lain	67
Tabel 4.17 Uji Normalitas	68
Tabel 4.18 Uji Multikolinieritas	70

Tabel 4.19 Uji Korelasi	71
Tabel 4.20 Uji Moderasi	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 4.4 <i>Scatter Plot Perceived Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	69
Gambar 4.5 <i>Scatter Plot Qonaah</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan *Professional Judgment*

Lampiran 2 Skala *Psychological Well-Being*

Lampiran 3 *Perceived Stress Scale-10*

Lampiran 4 Skala Qonaah

Lampiran 5 Uji Statistik

ABSTRAK

Moh Fahmi Ilman Nafia. NIM 240401210003. Pengaruh *Perceived Stress* Terhadap *Psychological Well-Being* dengan Qonaah sebagai Moderator pada Guru Honorer di Jawa Timur. Pembimbing I: Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog. Pembimbing II: Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog.

Kata kunci: *Psychological Well-Being*, *Perceived Stress*, Qonaah, Guru Honorer

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis individu yang berkaitan dengan kemampuan menjalani kehidupan secara optimal. Guru honorer di Jawa Timur menghadapi tekanan struktural, sehingga berpotensi meningkatkan *perceived stress* yang pada akhirnya menurunkan *psychological well-being*. Kemudian Qonaah diperkirakan berperan sebagai faktor protektif yang mampu menjaga kesejahteraan psikologis guru honorer di tengah tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being* dengan Qonaah sebagai moderator Guru Honorer di Jawa Timur. Metode penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori pada 400 responden yang dipilih menggunakan *Lemeshow Sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Ryff's Psychological Well-Being Scale* ($\alpha = 0,843$), *Perceived Stress Scale* PSS-10 ($\alpha = 0,724$), dan Skala Qonaah ($\alpha = 0,827$). Analisis data menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan bantuan aplikasi Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being*, *perceived stress*, dan Qonaah seluruhnya didominasi kategori sedang (69,8%; 69,8%; 73,2%). *Perceived stress* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($B = -0,216$, $p = 0,002$). Qonaah berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *psychological well-being* ($B = 0,575$, $p < 0,001$). Adapun interaksi *Perceived Stress* $\times$ Qonaah tidak signifikan ($B = 0,013$, $p = 0,112$), sehingga Qonaah tidak terbukti sebagai moderator melainkan bekerja sebagai prediktor independen yang secara langsung dan konsisten meningkatkan *psychological well-being* guru honorer. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan nilai Qonaah melalui program intervensi psikospiritual sebagai strategi protektif bagi kesejahteraan psikologis guru honorer.

ABSTRACT

Moh Fahmi Ilman Nafia. NIM 240401210003. The Effect of Perceived Stress on Psychological Well-Being with Qonaah as a Moderator among Honorary Teachers in East Java. Supervisor I: Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog. Supervisor II: Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog.

Keywords: Psychological Well-Being, Perceived Stress, Qonaah, Honorary Teachers

Psychological well-being refers to an individual's psychological condition related to the ability to live life optimally. Honorary teachers in East Java face structural pressures that potentially increase *perceived stress*, which in turn reduces *psychological well-being*. Qonaah is estimated to serve as a protective factor capable of maintaining the psychological well-being of honorary teachers amidst these pressures. This study aims to examine the effect of *Perceived Stress* on Psychological Well-Being with Qonaah as a moderator among honorary teachers in East Java. This study employed a quantitative approach with an explanatory design involving 400 respondents selected using *Lemeshow Sampling*. Instruments used included *Ryff's Psychological Well-Being Scale* ($\alpha = 0.843$), *Perceived Stress Scale* PSS-10 ($\alpha = 0.724$), and the Qonaah Scale ($\alpha = 0.827$). Data were analyzed using *Moderated Regression Analysis* (MRA) with Jamovi software. The results showed that the levels of *psychological well-being*, *perceived stress*, and Qonaah were all predominantly in the moderate category (69.8%; 69.8%; 73.2%). *Perceived stress* had a significant negative effect on psychological well-being ($B = -0.216$, $p = 0.002$). Qonaah had a highly significant positive effect on psychological well-being ($B = 0.575$, $p < 0.001$). The interaction of *Perceived Stress* $\times$ Qonaah was not significant ($B = 0.013$, $p = 0.112$), indicating that Qonaah did not function as a moderator but rather as an independent predictor that directly and consistently enhances the psychological well-being of honorary teachers. These findings imply the importance of strengthening Qonaah values through psychospiritual intervention programs as a protective strategy for the psychological well-being of honorary teachers.

ملخص

محمد فهمي إلمان نافيا. رقم القيد: 240401210003. تأثير الضغط النفسي المُدرَك على الرفاهية النفسية مع القناة كمتغير معتدل لدى المعلمين غير الرسميين في جاوى الشرقية. المشرف الأول: الدكتورة الحاجة إنداه ك. فوروانجتياس، الماجستير في علم النفس. المشرف الثاني: الدكتورة ريتنو مانغيسوتي، الماجستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، الضغط النفسي المُدرَك، القناة، المعلمون غير الرسميون

تشير الرفاهية النفسية إلى الحالة النفسية للفرد المتعلقة بقدرته على عيش حياة مثلى. يواجه المعلمون المتقاعدون في جاوة الشرقية ضغوطاً هيكلية قد تزيد من مستوى الضغط المُدرَك، مما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى تراجع الرفاهية النفسية لديهم. ويُقدَّر أن القناة — بوصفها موقفاً نفسياً يتمثل في الرضا بما لدى الفرد دون أن يفقد دافعيته للسعي والعمل — تؤدي دوراً وقائياً في الحفاظ على الرفاهية النفسية للمعلمين المتقاعدين في مواجهة هذه الضغوط. تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير الضغط المُدرَك على الرفاهية النفسية مع القناة بوصفها متغيراً معديلاً لدى المعلمين المتقاعدين في جاوة الشرقية. اعتمدت الدراسة المنهج الكمي وشملت Lemeshow Sampling بتصميم تفسيري على 400 مستجيب تم اختيارهم باستخدام أسلوب PSS-10 ($\alpha = 0,843$) ومقياس الضغط المُدرَك ($\alpha = 0,827$) ومقياس القناة ($\alpha = 0,724$) (MRA) وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المعتدل. أظهرت النتائج أن مستويات الرفاهية النفسية والضغط المُدرَك والقناة جميعها Jamovi بمساعدة برنامج تقع في الفئة المتوسطة (69,8%؛ 69,8%؛ 73,2%). وأثبت الضغط المُدرَك تأثيراً سلبياً ودالاً إحصائياً في حين أثبتت القناة تأثيراً إيجابياً وبالغ الدلالة عليها ($B = -0,216$ ، $p = 0,002$) على الرفاهية النفسية ($B = 0,013$ ، $p < 0,001$) أما التفاعل بين الضغط المُدرَك والقناة فلم يكن دالاً إحصائياً ($B = 0,575$ ، $p = 0,112$) مما يدل على أن القناة لم تثبت بوصفها متغيراً معديلاً، بل عملت بوصفها متنبأً مستقلاً يُعزز الرفاهية النفسية للمعلمين المتقاعدين بصورة مباشرة ومتسقة. تؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز قيم القناة من خلال برامج التدخل النفسي الروحي بوصفها استراتيجية وقائية للحفاظ على الرفاهية النفسية للمعلمين المتقاعدين.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep psikologis yang mencerminkan sejauh mana individu mampu menjalani kehidupannya secara optimal dan bermakna. Ryff dan Keyes mendefinisikan PWB sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh teraktualisasinya seluruh kapasitas psikologis individu secara optimal. Kondisi tersebut dapat diidentifikasi melalui kemampuan individu dalam menerima keseluruhan aspek dirinya secara utuh, baik yang bersifat positif maupun limitatif, mencakup rekonsiliasi terhadap pengalaman masa lalu serta penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat PWB yang tinggi juga dicirikan oleh kejelasan tujuan dan arah hidup, kapasitas dalam membangun relasi interpersonal yang sehat dan fungsional, otonomi dalam proses pengambilan keputusan, serta efektivitas dalam merespons dan mengelola berbagai tuntutan lingkungan secara adaptif. (Ryff, C. D., & Keyes, 1995)

Secara teoritis *Psychological Well-Being* yang dikembangkan Ryff, tidak hanya dipahami sebagai pengalaman emosi positif atau perasaan bahagia semata. Pendekatan ini menekankan perspektif eudaimonik, yaitu yakni suatu orientasi kesejahteraan yang menitikberatkan pada aktualisasi diri, optimalisasi potensi, serta keterlibatan individu secara bermakna dalam kehidupannya. Berdasarkan perspektif tersebut, Ryff mengemukakan enam dimensi utama *Psychological Well-Being*, yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Keenam dimensi ini menggambarkan bagaimana individu berfungsi secara psikologis dalam menjalani kehidupannya. (Ryff, C. D., & Keyes, 1995)

Pada konteks profesi guru, kondisi *Psychological Well-Being* memiliki peran penting karena berkaitan dengan kualitas kinerja serta interaksi dalam proses pembelajaran. Guru yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi cenderung menunjukkan stabilitas emosi yang lebih baik, memiliki semangat kerja yang tinggi, serta mampu menjalankan perannya secara kreatif dan disiplin dalam mendampingi perkembangan peserta didik. Kondisi tersebut memungkinkan guru untuk menjaga energi emosionalnya, mempertahankan motivasi dalam mengajar, serta bekerja secara efektif dalam lingkungan pendidikan. (Annisa Risma Aulia, 2023) Sebaliknya, guru dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah lebih rentan mengalami kelelahan emosional, kehilangan dorongan internal untuk mengajar, serta menunjukkan penurunan kualitas dalam proses pembelajaran. Kondisi ini dapat memengaruhi efektivitas proses pembelajaran serta hubungan antara guru dan peserta didik dalam lingkungan pendidikan. (Izzati, 2022)

Namun demikian, kondisi *Psychological Well-Being* guru di lapangan sering kali menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, khususnya bagi guru honorer. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, populasi guru honorer di Indonesia tercatat melampaui angka 1,6 juta orang yang tersebar di berbagai daerah, baik pada satuan pendidikan negeri maupun swasta. Dari jumlah tersebut, sebagian besar di antaranya menerima imbalan kerja yang masih berada di bawah ambang batas upah minimum regional (UMR), bahkan tidak sedikit yang hanya memperoleh penghasilan sekitar dua ratus ribu rupiah per bulan. Realitas ini mengindikasikan bahwa mayoritas guru honorer di Indonesia masih dihadapkan pada tekanan ekonomi yang cukup berat dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab profesionalnya. (Rheandita Vella Aresta, 2025) Kondisi yang lebih memprihatinkan justru terungkap dari temuan empiris pada level lokal. Penelitian yang dilakukan oleh Rizma Dewi Permata Sari bersama tim penelitiannya mengungkapkan bahwa guru honorer di SDN Klandaran, Kecamatan Plosoklaten, Kabupaten

Kediri hanya menerima honorarium sebesar kurang lebih Rp150.000 per bulan. Nominal tersebut tidak memadai untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari, sehingga tidak sedikit guru honorer yang pada akhirnya terpaksa mencari sumber penghasilan lain di luar aktivitas mengajar demi menopang keberlangsungan hidupnya.(Rizma Dewi Permata Sari Khayatudin, 2024).

Meskipun sebenarnya pemerintah telah berupaya memperbaiki kondisi kesejahteraan guru honorer melalui sejumlah skema insentif tambahan. Seperti di tahun 2023, pemerintah mengumumkan kebijakan pemberian bantuan bagi guru taman posyandu senilai Rp100.000 per bulan. Kemudian bagi guru yang bertugas di kelompok bermain dan taman kanak-kanak, terdapat peningkatan insentif dari semula Rp100.000 menjadi Rp200.000 per bulan. Sementara itu, guru honorer pada jenjang SD dan SMP turut mendapatkan penyesuaian insentif dari Rp200.000 menjadi Rp300.000 per bulan, yang mulai diberlakukan pada tahun 2024.(Chusna, 2023)

Namun, insentif tersebut belum sepenuhnya mampu mengatasi persoalan kesejahteraan ekonomi guru honorer. Banyak guru honorer harus mencari pekerjaan tambahan seperti membuka les privat, berjualan di kantin sekolah, bahkan bekerja sebagai ojek online untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal tersebut juga di perkuat oleh pernyataan pra-riset yakni F:

“Sebenarnya kalau ekonominya cukup, mengajar bukanlah sebuah beban. Yang jadi beban itu kita udah capek ngajar masih mikir habis ini ngajar atau masih mikirin pekerjaan lainnya after ngajar itu yang bikin capek. Seandainya jadi guru gajinya cukup mungkin ada kepuasan tersendiri di situ dan kelelahannya pun jadi hal yang wajar.”

Kondisi tersebut sangatlah memprihatinkan ditambah lagi adanya kesenjangan kesejahteraan pada guru PNS dan honorer. Tuntutan Guru honorer untuk menjalankan profesionalisme yang sama dengan guru berstatus ASN, tetapi tidak memperoleh dukungan finansial yang memadai. Kondisi ekonomi yang tidak memadai merupakan salah satu sumber tekanan paling nyata bagi guru honorer. Ketidakstabilan finansial kerap memengaruhi kondisi emosional dan mental secara berkelanjutan, sehingga

berkontribusi signifikan terhadap penurunan *psychological well-being* individu (Sesillia, 2020). Situasi ini dapat memunculkan kelelahan psikologis dan penurunan kepuasan dalam menjalankan profesi sebagai pendidik, sebagaimana diungkapkan oleh informan A dalam wawancara pra-riset:

"Selama jadi guru 2 tahun, pertama tenang, semakin kesini setahun berjalan melelahkan ternyata"

Tekanan tersebut tidak berhenti pada persoalan finansial. Beban administratif yang berlebihan turut diidentifikasi sebagai sumber stres signifikan yang memperburuk kondisi psikologis guru honorer. Observasi Amanah Nurgena Risda (2024) mengungkap tiga persoalan utama yang dihadapi tenaga pendidik: beban kerja berlebih dan tuntutan multitugas mulai dari jam mengajar yang tinggi hingga kewajiban administratif yang rumit, minimnya apresiasi dan dukungan institusi sehingga kontribusi mereka kerap dianggap tidak berarti, serta perlakuan tidak menyenangkan bahkan tindakan *bullying* dari siswa (Risda, 2024). Informan A menggambarkan kondisi ini secara lebih gamblang:

"yang lebih menguras energi lebih ke beban administrasinya, bukan mengajarnya, kurikulumnya ganti-ganti mesti survei ah begini begitu, yang menguras energi, kalau mengajarnya enjoy-enjoy aja"

Pada penelitian Safitri dan Santoso (2022) menemukan bahwa penumpukan beban administratif semacam ini menciptakan rasa kewalahan (*overload*) dan keterbatasan kontrol terhadap pekerjaan, yang secara langsung menghambat dimensi *environmental mastery* dalam *psychological well-being* karena guru merasa tidak lagi mampu mengatur lingkungan kerjanya secara efektif. (Safitri & Santoso, 2022)

Meskipun demikian, tidak semua guru merasakan tingkat tekanan psikologis yang sama meskipun berada dalam kondisi kerja yang relatif serupa. Fenomena perceraian pada guru yang baru diangkat sebagai Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) menunjukkan bahwa respons individu terhadap tekanan hidup dapat bervariasi. Perubahan status

ekonomi yang memberikan stabilitas finansial dan kemandirian sering kali mendorong individu untuk mengevaluasi kembali berbagai aspek kehidupannya, termasuk relasi interpersonal. Kondisi tersebut dalam beberapa kasus, justru memberikan rasa kontrol yang lebih besar terhadap kehidupan pribadi dan memungkinkan individu mengambil keputusan yang dianggap mampu meningkatkan *Psychological Well-Being*. (Egi Tria Lestari, 2022) Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman stres tidak hanya ditentukan oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh bagaimana individu menafsirkan dan memaknai situasi yang dihadapi.

Pada konteks psikologi, tekanan yang dirasakan guru sering kali dipahami melalui konsep *perceived stress*, yaitu persepsi subjektif seseorang terhadap tekanan hidup yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. (Junenda et al., 2024) Secara teoretis, Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa stres pada dasarnya merupakan produk dari proses *cognitive appraisal*, yakni evaluasi subjektif yang dilakukan individu dalam menimbang besarnya tuntutan lingkungan yang dihadapi relatif terhadap sumber daya yang ia miliki untuk merespons tuntutan tersebut. Pada kondisi eksternal ini stress tidak lahir dengan sendirinya, melainkan stres akan muncul manakala individu mempersepsikan situasi yang dihadapinya sebagai ancaman atau beban yang melampaui kapasitas coping yang dimilikinya, sehingga terjadi ketimpangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan adaptif yang tersedia. (Lazarus, 1984) Berdasarkan kerangka *appraisal* tersebut, Cohen dan rekan-rekan mengembangkan konsep *perceived stress* yang kemudian dioperasionalkan melalui instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS). Secara konseptual, *perceived stress* mencakup tiga aspek utama, yaitu *unpredictable* yang menggambarkan ketidakpastian terhadap peristiwa kehidupan, *uncontrollable* yang menunjukkan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi yang terjadi, serta *overloaded* yang merefleksikan kondisi ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan yang berlebihan. Namun, hasil analisis faktor dalam berbagai studi validasi PSS-10 menunjukkan bahwa

ketiga aspek tersebut secara empiris terorganisasi menjadi dua dimensi psikometrik utama, yaitu *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*.(A. R. Hakim et al., 2024)

Studi meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa ketidakpastian penghasilan, pendapatan yang rendah, serta ketidakstabilan pekerjaan secara signifikan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta menurunkan kemampuan regulasi emosi individu. Pada konteks ini, tekanan finansial tidak hanya berfungsi sebagai beban eksternal, tetapi juga sebagai *stressor psikososial* yang dapat melemahkan ketahanan psikologis individu melalui mekanisme penilaian kognitif yang negatif terhadap kondisi hidup yang dihadapi. (H. Nasution et al., 2025) serta guru yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung menunjukkan penurunan kepuasan hidup, berkurangnya kemampuan regulasi emosi, serta meningkatnya kerentanan terhadap gangguan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dipersepsikan individu, semakin rendah tingkat *Psychological Well-Being* yang dimilikinya (Tabassum et al., 2025) Penelitian Syakina et al. (2021) juga membuktikan secara empiris bahwa stres kerja merupakan prediktor negatif yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis ($B = -0.39$; $p < 0.01$), di mana peningkatan persepsi stres pada individu secara konsisten diikuti oleh penurunan kondisi psikologisnya.(Syakina et al., 2021) Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan yang memadai, maka kondisi ini dapat berdampak secara nyata pada *Psychological Well-Being* guru serta berpotensi memengaruhi kualitas proses pembelajaran di sekolah.(Sukma, 2023)

Berdasarkan masalah kesejahteraan psikologis yang di hadapi oleh guru honorer tersebut biasanya terdapat faktor protektif yang mampu membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Salah satu sumber daya psikologis yang sering dikaitkan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan adalah spiritualitas. Penelitian empiris menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai mekanisme

koping yang membantu individu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif sehingga mampu menjaga *Psychological Well-Being*. (Istamala, 2025). Indonesia sendiri dikenal sebagai negara yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi, tercermin dari kehidupan masyarakat yang kuat dipengaruhi oleh nilai-nilai keagamaan dan keyakinan spiritual dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi tersebut juga tercermin dalam dasar negara, yaitu Pancasila, khususnya sila pertama yang menegaskan pentingnya nilai Ketuhanan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara (Ubaidillah et al., 2023). Pada perspektif psikologi, nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi dan mengelola berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif (D. Nasution, 2025).

Meskipun demikian, kajian mengenai spiritualitas dalam penelitian psikologi telah berkembang cukup luas dan sering kali menggunakan konstruk yang bersifat umum. Pendekatan tersebut memang penting, namun masih menyisakan ruang untuk mengkaji nilai-nilai spiritual yang lebih spesifik yang hidup dalam keagamaan masyarakat. Salah satu konsep yang memiliki relevansi kuat dalam konteks ini adalah Qonaah, yaitu sikap merasa cukup dan menerima kondisi yang dimiliki tanpa kehilangan semangat untuk tetap berusaha. (Hidayat Ma'ruf, 2021)

Pada konteks *perceived stress*, tekanan psikologis sering muncul dari kesenjangan antara harapan individu dan realitas yang dihadapi. Ketika individu menilai bahwa tuntutan kehidupan melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka tekanan psikologis akan semakin meningkat. (Acoba, 2024). Pada situasi tersebut, sikap Qonaah memungkinkan individu menata kembali cara memaknai kondisi kehidupannya. Sikap merasa cukup dan menerima keadaan dapat membantu individu menyesuaikan standar ekspektasi terhadap realitas yang dihadapi, sehingga kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan dorongan untuk terus mengejar standar yang semakin tinggi dapat berkurang. (Kamalia & Ari, 2022). Melalui mekanisme tersebut, intensitas tekanan psikologis yang dirasakan dapat

menjadi lebih terkendali. Fenomena ini juga terlihat pada wawancara pra-riset yang di utarakan oleh S:

“seorang guru harus selalu menjadi teladan dan sumber inspirasi bagi murid-muridnya. Sehingga, harus selalu bersyukur, merasa cukup, dan puas agar kondisi yang dialami tidak menghambat profesionalnya di sekolah”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sikap Qonaah dipandang sebagai cara untuk menjaga kestabilan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam pekerjaan. Secara konseptual, Qonaah dipahami sebagai sikap menerima keadaan dengan apa adanya namun tetap disertai dengan usaha yang maksimal dalam menjalani kehidupan.(Fabriar, 2020).

Qonaah, dapat dikaji sebagai konstruk psikologi yang memengaruhi kesejahteraan mental, sekaligus dapat ditelusuri melalui ajaran Al-Qur'an, pada Surah Al-Baqarah Ayat 155, yang menyatakan:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.” (Kementerian Agama, 2025)

Ayat ini menegaskan pentingnya kesabaran dan penerimaan terhadap ujian hidup, yang sejalan dengan konsep Qonaah sebagai sikap cukup dan lapang dada.

Selain itu, hadits Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam menegaskan:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَفَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“Sungguh beruntung orang yang berislam, memperoleh kecukupan rezeki dan dianugerahi qonaah atas segala pemberian” (HR. Tirmidzi).

Hadis ini menerangkan tentang keutamaan Qonaah (merasa cukup) diriwayatkan oleh al-Tirmidzi (w. 279 H) dari jalur al-Abbas al-Duri (w.

271 H) Abdullah bin Yazid al-Muqri (w. 213 H) Said bin Abi Ayyub (w. 161 H) Syuraḥbil bin Syarik, Abi Abdirrahman al-Ḥubuli (w. 100 H), Abdullah bin Amr bin al-Aṣ (w. 63 H) dari Rasulullah SAW. Berdasarkan kritik sanad dan matan, hadis ini memiliki kualitas Ṣaḥiḥ li Gairihi, dan maknanya menunjukkan bahwa Qonaah adalah anugerah Allah yang diberikan kepada hamba yang ikhlas (*aslama*) dan mencukupi diri dengan rezeki yang halal (*kafafan*), bukan kepada yang bermalas-malasan. (Afip Subarkah, 2023). Kemudian Buya Hamka memandang Qonaah sebagai penerimaan penuh atas apa yang dimiliki, upaya ikhtiar yang halal, kesabaran menghadapi ketentuan, tawakal kepada Allah, dan menjauhkan diri dari godaan dunia yang bersifat fana. Kerangka Qonaah tersebut menghasilkan tiga aspek yakni menerima apa adanya dan bersyukur, penerimaan ini berakar pada rasa cukup atas seluruh nikmat yang dianugerahkan Allah SWT, yang dalam praktiknya tampak melalui perilaku bersyukur. Aspek kedua yang teridentifikasi adalah sabar dan berserah, yang merepresentasikan salah satu wujud utama akhlak Qonaah dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Sementara itu, aspek ketiga, yakni selalu berusaha, menggambarkan karakter individu yang tetap melakukan ikhtiar sebagai bagian integral dari akhlak Qonaah (Ahya, 2019).

Studi empiris menunjukan sikap qanaah menghadirkan kestabilan emosional dan kejernihan kognitif, sehingga seseorang mampu tetap tenang sekaligus konsisten berikhtiar tanpa kehilangan orientasi tujuan. (Meilenda et al., 2024). Sementara itu, dalam penelitian Astried Khoironnisa (2024) menemukan bahwa Qonaah memiliki hubungan yang cukup dan positif terhadap *self-acceptance*. Mengindikasikan ketika remaja memiliki tingkat Qonaah yang lebih kuat, tingkat *Self-Acceptance* juga meningkat. Sebaliknya, bila Qonaah melemah, kemampuan remaja untuk menerima diri sendiri turut menurun. (Khoironnisa, 2024).

Carl Rogers memahami *self-acceptance* sebagai kapasitas individu untuk mengakui dan menerima dirinya secara menyeluruh, mencakup aspek kekuatan maupun keterbatasan, tanpa sikap penolakan atau permusuhan

terhadap diri sendiri. Penerimaan tersebut bukanlah sikap menyerah, melainkan fondasi yang memungkinkan terjadinya perkembangan pribadi. (Carl R. Rogers, 1961). Individu dengan tingkat *self-acceptance* yang tinggi umumnya menunjukkan performa yang lebih optimal. Kemampuan menerima diri secara menyeluruh memperkuat kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan maupun tantangan dari luar, karena penilaian terhadap diri tidak lagi bergantung pada pengakuan atau persetujuan lingkungan. (Down et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Saputro yang dikutip oleh Saifuddin dan Nisa (2025) menunjukkan bahwa qonaah berperan dalam menurunkan tingkat stres individu. (Saifuddin & Nisa, 2025). Penelitian lain yang dilakukan oleh Khusumadewi (2025) juga menemukan bahwa teknik qonaah mampu meningkatkan skor *well-being* secara signifikan pada siswa pesantren. (Ari Khusumadewi, Mayang Pramesti, 2025).

Penelitian terdahulu mengenai *Perceived stress* dan *psychological well-being* pada guru seluruhnya masih menggunakan pendekatan korelasional (Leonardi & Astuti, 2023) (Pratiwi, 2025) (Manita et al., 2019) (Devita et al., 2025) sehingga temuan yang dihasilkan baru sebatas menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Pendekatan ini belum mampu menjelaskan seberapa besar pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* secara kausalitas padahal pemahaman tentang arah pengaruh tersebut merupakan dasar yang penting bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran.

Selain itu, mayoritas penelitian terdahulu mengukur stres menggunakan instrumen stres kerja yang terbatas pada dimensi situasional seperti beban kerja dan tekanan waktu (Leonardi & Astuti, 2023) (Pratiwi, 2025) sedangkan, *perceived stress* yang mengukur sejauh mana individu secara subjektif mempersepsikan dan menilai situasi hidupnya sebagai sesuatu yang mengancam belum banyak digunakan sebagai instrumen pengukuran. Padahal bagi guru honorer yang menghadapi ketidakpastian struktural secara terus-menerus, dimensi persepsi subjektif terhadap stres

justru lebih relevan dan komprehensif, karena tekanan yang mereka rasakan tidak selalu berasal dari beban kerja yang terukur secara objektif, melainkan dari cara mereka memaknai dan menghayati kondisi kerja yang tidak pasti tersebut. (Mulya, W. D. H., & Yuliantini, 2023)

Begitupun upaya untuk mengidentifikasi moderator dalam hubungan stres dan *psychological well-being* masih didominasi oleh konstruk yang bersifat umum dan berlandaskan psikologi Barat seperti religiusitas umum (Pratiwi, 2025) dan kebersyukuran (Manita et al., 2019). Terakhir, seluruh penelitian tersebut dilakukan pada populasi dengan status kepegawaian yang relatif stabil seperti guru tetap, karyawan outsourcing, dan anggota kepolisian, sehingga belum ada yang secara spesifik meneliti guru honorer sebagai populasi yang secara unik menanggung tekanan berlapis akibat ketidakpastian status kepegawaian, rendahnya penghasilan, dan tingginya beban kerja administratif yang menjadikan *perceived stress* mereka berbeda secara kualitatif dibandingkan populasi lainnya.

Berangkat dari keempat kesenjangan mendasar yang telah diidentifikasi tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* dengan menempatkan qonaah sebagai variabel moderator pada populasi guru honorer. Melalui upaya tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada dua tataran sekaligus, yakni kontribusi teoretis berupa penguatan dan pengayaan konstruk moderator yang berpijak pada nilai-nilai keislaman, serta kontribusi praktis berupa rekomendasi intervensi yang relevan dan kontekstual bagi peningkatan *psychological well-being* guru honorer. Intervensi dimaksud dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, antara lain pelatihan internalisasi nilai-nilai Islam dalam ranah profesional, program psikoedukasi berbasis spiritualitas, maupun pendampingan kelompok yang secara aktif mendorong penghayatan sikap menerima, bersyukur, dan berserah diri sebagai strategi penyangga dalam meredam dampak negatif *perceived stress* terhadap *psychological well-being* guru honorer.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Perceived stress*, *Psychological Well-Being* dan Qanaah guru honorer di Jawa Timur
2. Apakah *perceived stress* berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur?
3. Apakah Qonaah berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur?
4. Apakah Qonaah memoderasi pengaruh antara *perceived stress* dan *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *perceived stress* terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur.
2. Untuk mengetahui pengaruh Qonaah terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur.
3. Untuk menguji peran Qonaah sebagai variabel moderator antara pengaruh *perceived stress* dan *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teoretis bagi pengembangan keilmuan psikologi yang berakar pada nilai-nilai keislaman, utamanya dalam memetakan peran qonaah sebagai sumber daya psikologis yang berpotensi melindungi *psychological well-being* individu di tengah kondisi penuh tekanan. Di samping itu, hasil penelitian ini diharapkan turut memperluas cakrawala kajian ilmiah mengenai dinamika hubungan antara *perceived stress* dan *psychological well-being*, sekaligus memposisikan qonaah sebagai variabel moderator yang memperdalam pemahaman tentang bagaimana nilai-nilai spiritual dapat menopang ketahanan psikologis individu.

2. Manfaat Praktis

Pada tataran praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi institusi pendidikan, pemangku kebijakan, maupun para pendidik itu sendiri. Bagi lembaga pendidikan, temuan penelitian ini dapat dijadikan pijakan dalam merancang program pengembangan guru yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kompetensi teknis dan profesional, tetapi juga mengintegrasikan penguatan dimensi spiritual sebagai sumber ketahanan internal dalam menjaga *psychological well-being* di tengah tekanan kerja yang tidak dapat dihindari.

Bagi guru honorer secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan refleksi untuk menumbuhkan dan menginternalisasi sikap qonaah sebagai modal spiritual yang berperan protektif terhadap *psychological well-being*, meskipun berada dalam situasi kerja yang sarat keterbatasan dan tekanan. Serta penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh konselor pendidikan, psikolog, maupun pembina karakter sebagai landasan dalam merancang program intervensi berbasis nilai religius yang menitikberatkan pada penguatan sumber daya internal, guna meningkatkan resiliensi psikologis, daya juang, komitmen, serta etos kerja para pendidik di Indonesia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Variabel

1. *Psychological Well-Being*

a. Pengertian *Psychological Well-Being*

Pada pengertian KBBI kesejahteraan psikologis atau *Psychological well-being* adalah keadaan psikologis yang berada dalam situasi terkelola dengan baik serta menunjukkan kestabilan mental. (KBBI, 2025) Menurut Ryan dan Deci dalam Steger dkk (2006), konsep *Psychological Well-Being* berakar pada pemikiran Aristoteles tentang *eudaimonia*. Konsep ini tidak dimaknai sebatas kebahagiaan subjektif atau kepuasan atas pemenuhan keinginan, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan hedonis, melainkan menekankan hakikat eksistensi manusia. *Eudaimonia* berorientasi pada pencapaian kehidupan yang bermakna melalui aktualisasi potensi diri secara optimal. (Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, 2006) Sehingga dengan demikian kondisi jiwa yang bahagia dapat terlihat dari sejauh mana individu mampu menghayati kehidupannya secara positif serta menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya secara efektif. (Aisyah, 2022) Kemudian *Psychological well-being* (PWB) menurut Ryff dan Kayes (1995) dipahami sebagai evaluasi subjektif individu terhadap pengalaman hidup sehari-hari. Pengalaman tersebut mencakup spektrum kondisi psikologis, mulai dari keadaan negatif seperti ketidakpuasan hidup dan kecemasan, hingga keadaan positif yang ditandai oleh berkembangnya potensi diri dan tercapainya aktualisasi diri. (Ryff dan Kayes, 1995) Pengertian *psychological well-being* juga dikemukakan oleh Pinguart dan Sorenson (2000) dalam penelitian Dwi Astutik (2019) sebagai bentuk evaluasi positif mengenai kehidupan individu yang diasosiasikan saat memperoleh perasaan senang (Astutik, 2019).

Beberapa definisi yang sudah di paparkan, menyimpulkan *Psychological Well-Being* adalah kapasitas individu untuk menghayati hidup secara bermakna melalui aktualisasi potensi diri, yang dinilai bukan dari kepuasan emosional sesaat, melainkan dari efektivitas fungsi psikologis secara menyeluruh dalam menghadapi tuntutan kehidupan jangka panjang.

b. Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (2013) mengemukakan bahwa *psychological well-being* terdiri atas enam aspek utama sebagai berikut:

1) Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri beroperasi sebagai fondasi kognitif-evaluatif individu terhadap dirinya sendiri. Dimensi ini tidak sekadar merujuk pada perasaan puas, melainkan pada kapasitas menginternalisasi pengalaman hidup termasuk yang negatif tanpa distorsi defensif. (D.Ryff, 2013) Defisit pada dimensi ini secara langsung melemahkan basis psikologis untuk berfungsi secara optimal dalam dimensi lainnya. (Craig et al., 2025) begitupun dalam konteks guru honorer, ketidaksetaraan status, keterbatasan penghasilan, dan minimnya pengakuan struktural berpotensi memicu penghayatan negatif terhadap kondisi diri yang sulit diubah.

Tanpa kapasitas penerimaan diri yang memadai, guru rentan terjebak dalam lingkaran disonansi antara harapan profesional dan realitas kerja yang dialami. Oleh karena itu, penerimaan diri menjadi titik tumpu psikologis yang menentukan apakah seorang guru mampu menjalani perannya secara bermakna di tengah keterbatasan struktural yang tidak selalu dapat dikendalikan. (Abdalina, 2025)

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi ini melampaui sekadar kehadiran relasi sosial. Hal ini mensyaratkan kualitas relasi yang ditandai oleh empati timbal balik, kepercayaan, dan keterikatan afektif yang autentik bukan konformitas sosial superfisial. (D.Ryff, 2013) Pada penelitian psikologi sosial

menunjukkan bahwa kualitas relasi interpersonal bukan hanya berdampak pada kesejahteraan subjektif, tetapi juga memengaruhi performa dan ketahanan individu dalam lingkungan kerja. Relasi yang ditandai oleh kepercayaan dan afeksi timbal balik berkontribusi pada terbentuknya iklim sosial yang suportif, yang pada gilirannya menjadi penyangga terhadap tekanan kerja .(Afriyani et al., 2024)

Sebaliknya, individu yang miskin relasi bermakna cenderung mengalami keterasingan sosial yang memperburuk kondisi psikologisnya secara keseluruhan. Bagi guru honorer, kualitas relasi dengan rekan sejawat, kepala sekolah, dan siswa memiliki implikasi yang melampaui dimensi sosial semata. Posisi struktural yang rentan sering kali berada di bawah hierarki kewenangan yang tidak seimbang sehingga dapat mempersulit terbentuknya relasi yang autentik jika tidak ditopang oleh kapasitas afektif yang kuat. Kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna menjadi sumber dukungan emosional yang vital, khususnya ketika penghargaan formal tidak tersedia secara memadai.(L. Hakim, 2024)

3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi menggambarkan kemandirian individu dalam menentukan pilihan hidup dan mengatur perilaku dirinya sendiri tanpa bergantung pada penilaian orang lain.(D.Ryff, 2013) Guru yang otonom mampu mengarahkan diri, menghadapi tekanan sosial, serta mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi. Sebaliknya, jika guru memiliki otonomi yang rendah maka cenderung bergantung pada evaluasi dan persetujuan orang lain serta mudah menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak. (Ertürk, 2023)

4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur, memengaruhi, serta menyesuaikan kondisi sekitarnya agar sejalan dengan kebutuhan psikologis dan arah hidup

yang ditetapkan. (D.Ryff, 2013) Dimensi ini merefleksikan kapasitas guru untuk memilih maupun membentuk lingkungan yang menunjang kesejahteraan, mengoptimalkan peluang yang tersedia, serta merespons tuntutan kehidupan secara adaptif dan kreatif. Oleh karena itu, penguasaan lingkungan dianggap sebagai salah satu penanda penting dari kesehatan mental. (Heltyy, 2023)

5) Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup menunjukkan keberadaan arah, makna, dan orientasi yang tegas dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat tujuan hidup yang tinggi memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bermakna, mencakup pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, hingga proyeksi masa depan. Dimensi ini ditopang oleh sistem nilai dan keyakinan yang memberi arti pada setiap pengalaman hidup. (D.Ryff, 2013) Secara teoretis, dimensi ini berakar pada tradisi eksistensial dalam psikologi, khususnya gagasan Frankl (1959) bahwa pencarian makna merupakan motivasi fundamental manusia. (Frankl, 1959) Ketika makna hilang, individu rentan mengalami kehampaan eksistensial yang berdampak pada seluruh aspek keberfungsian psikologis. (Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, 2006)

Pada konteks guru honorer, internalisasi makna terhadap profesi mengajar menjadi faktor yang sangat menentukan. Ketika kesenjangan antara pengorbanan yang diberikan dan penghargaan yang diterima terlalu besar, hanya guru yang mampu memaknai profesinya melampaui imbalan material yang dapat bertahan tanpa mengalami kelelahan psikologis. Tujuan hidup yang kuat berfungsi sebagai sumber motivasi intrinsik yang memungkinkan guru memandang perannya sebagai panggilan, bukan sekadar pekerjaan yang terikat pada status kepegawaian. (Huang & Zhang, 2024)

6) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi dipahami sebagai kebutuhan individu untuk terus berkembang, mengaktualisasikan potensi diri, serta

menyadari bahwa kapasitas diri bersifat dinamis dan perlu dikembangkan secara berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan. Dimensi ini tidak hanya mencerminkan pencapaian yang telah diraih, melainkan keterbukaan terhadap pengalaman baru dan kesadaran aktif bahwa perkembangan diri merupakan proses yang tidak pernah selesai.(D.Ryff;, 2013) Individu dengan pertumbuhan pribadi yang tinggi memandang kehidupan sebagai perjalanan yang terus bergerak, bukan kondisi yang statis.

Suryawan (2025) menekankan bahwa pertumbuhan pribadi pada guru ditandai oleh keterbukaan terhadap metode pengajaran baru, kemauan untuk merefleksikan praktik profesional secara kritis, dan dorongan untuk terus meningkatkan kompetensi meskipun tidak ada insentif eksternal yang memadai. (Suryawan, 2025) Sebaliknya, guru dengan pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasa stagnan, tidak melihat kemajuan dalam dirinya, dan memandang perubahan sebagai ancaman ketimbang peluang. Kondisi stagnasi ini dalam jangka panjang berkorelasi dengan munculnya gejala *burnout* dan penurunan komitmen profesional.(Maslach & Leiter, 2016)

c. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi adanya *Psychological Well-Being* yakni:

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu determinan utama dalam pembentukan *Psychological Well-Being*. Konsep ini merujuk pada beragam bentuk respons positif yang diperoleh individu dari figur-figur signifikan dalam kehidupannya, mencakup kepedulian, pengakuan, serta bantuan baik yang bersifat emosional maupun instrumental. Sarafino E. P dan Smith (2011) menguraikan bahwa dukungan sosial meliputi bentuk kepedulian, pengakuan, serta pertolongan yang diterima individu dari orang lain. (Sarafino, E. P. & Smith, 2011) sedangkan Cohen dan Syme (1985) menegaskan bahwa

dukungan sosial terwujud dalam relasi interpersonal yang dilandasi rasa percaya, penghormatan timbal balik, serta kesediaan untuk saling memberikan bantuan. (Cohen, S. & Symee, 1985)

Keberadaan dukungan sosial membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan hidup. An dan Cooney (2006) menegaskan bahwa bimbingan, arahan, serta perhatian dari orang lain memiliki kontribusi signifikan terhadap *Psychological Well-Being*. (An, J. S. & Cooney, 2006) serta hal ini merupakan faktor yang memungkinkan individu berkembang secara sehat dan optimal. (Pedhu, 2022)

2) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi, yang meliputi penghasilan, pendidikan, karier, kepemilikan aset, dan kedudukan sosial, berkontribusi terhadap *psychological well-being* seseorang. Sejalan dengan itu Pinquart dan Sorenson (2000) menemukan bahwa individu dengan status sosial ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. (Pinquart, M. & Sorenson, 2000).

Pada konteks organisasi, Skakon, Nielsen, Borg, dan Guzman (2010) mengungkapkan bahwa kegagalan dalam ranah pekerjaan serta tersendatnya pendapatan berkontribusi pada peningkatan stres kerja, yang selanjutnya berdampak pada merosotnya *Psychological Well-Being*, menurunnya kinerja, serta rendahnya tingkat produktivitas. (Skakon, J., Nielsen, K., Borg, V., & Guzman, 2010) Begitupun Ryan dan Deci (2001) menyatakan bahwa status sosial ekonomi berkaitan dengan beberapa dimensi *psychological well-being*, yakni penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. (Ryan, R. M. & Deci, 2001)

3) Jaringan Sosial

Jaringan sosial berkaitan dengan keterlibatan individu dalam aktivitas sosial, baik dalam bentuk partisipasi organisasi, frekuensi interaksi sosial, maupun kualitas hubungan yang terjalin dengan lingkungan sosialnya. Kualitas dan kuantitas interaksi sosial tersebut berperan dalam menentukan tinggi atau rendahnya *Psychological Well-Being* individu.

Pinquart dan Sorenson (2000) menyatakan bahwa semakin baik kualitas kontak sosial yang dimiliki individu, semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* nya. Sebaliknya, hubungan sosial yang buruk dapat meningkatkan risiko konflik dan tekanan psikologis. Wang dan Kanungo (2004) menegaskan bahwa jaringan sosial yang sehat dan hubungan sosial yang terjaga dengan baik dapat mengurangi tekanan serta meningkatkan *Psychological Well-Being* individu.

4) Religiusitas

Religiusitas berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyerahkan persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang religius cenderung memaknai pengalaman hidup, termasuk kesulitan, secara lebih positif, sehingga hidupnya terasa lebih bermakna. Bastaman (2000) menjelaskan bahwa pemaknaan hidup yang positif berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* (Bastaman, 2000). Religiusitas dan spiritualitas dipandang sebagai sumber makna hidup dan kekuatan batin yang penting dalam menjaga *Psychological Well-Being* seseorang. (Pedhu, 2022)

5) Kepribadian

Kepribadian termasuk faktor internal yang turut menentukan tingkat *Psychological Well-Being*. Gutierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente (2005) menemukan bahwa ciri-ciri kepribadian berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan subjektif, terutama melalui dimensi ekstrasversi dan *neurotisisme*. (Gutierrez, J. L. G.,

Jimenez, B. M., Hernandez, G. & Puente, 2004) Individu dengan kapasitas personal dan sosial yang memadai, seperti kemampuan menerima diri, membangun relasi yang selaras, serta menerapkan strategi koping yang adaptif, umumnya lebih mampu meminimalkan konflik dan tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan demikian. Santrock (2011) yang menekankan pentingnya kepribadian dalam mendukung *Psychological Well-Being*.(Santrock, 2011)

6) Faktor Demografis: Usia dan Jenis Kelamin

Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa usia berkaitan dengan variasi pada dimensi-dimensi *psychological well-being*. Penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda ke usia madya, sementara pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun pada usia yang lebih lanjut.(Ryff, C. D., & Keyes, 1995)

Jenis kelamin turut berkontribusi terhadap variasi *psychological well-being*. Perempuan cenderung memperoleh skor lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi dibandingkan laki-laki, yang dikaitkan dengan perbedaan pola kognitif, strategi koping, dan keterampilan interpersonal, khususnya dalam membangun dan memelihara relasi sosial. (Snyder, C.R. & Lopez, 2002)

7) Budaya

Budaya, yang mencakup sistem nilai, norma, dan praktik sosial dalam masyarakat, turut membentuk tingkat *Psychological Well-Being*. Perbedaan antara kultur individualistik dan kolektivistik memperlihatkan variasi dalam penekanan dimensi kesejahteraan. Masyarakat Barat umumnya lebih menonjolkan aspek yang berpusat pada diri, seperti otonomi dan penerimaan diri, sementara masyarakat Timur cenderung lebih mengedepankan dimensi relasi positif dengan orang lain. (Pedhu, 2022)

2. *Perceived Stress*

a. *Pengertian Perceived Stress*

Berbagai definisi *perceived stress* pada dasarnya menekankan dua hal yang saling berkaitan, yakni bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi dan sejauh mana ia meyakini dirinya mampu mengatasinya. Kim dan Jang (2020) menekankan sisi evaluatif dari proses tersebut (Kim, J., & Jang, 2020) sementara Phillips (2020) memperluas cakupannya dengan memasukkan dimensi ketidakpastian, ketidakkendalian, dan keyakinan diri sebagai komponen yang membentuk persepsi stres. (Phillips, 2020) Yılmaz Kogar (2024) menambahkan bahwa persepsi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan berdampak langsung pada sumber daya psikologis dan kesejahteraan individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. (Yılmaz Koğar, E., & Koğar, 2024)

Dari berbagai perspektif tersebut, definisi Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) dinilai paling komprehensif karena secara eksplisit mengidentifikasi tiga kondisi inti yang membentuk persepsi stres, yaitu situasi yang dirasakan berlebihan, tidak terduga, dan berada di luar kendali. Ketiga kondisi ini relevan dengan konteks penelitian yang melibatkan subjek dengan tuntutan hidup dan pekerjaan yang berkelanjutan, di mana perbedaan tingkat stres antarindividu tidak semata-mata ditentukan oleh beratnya kondisi objektif yang dihadapi, melainkan oleh bagaimana individu menilai dan memaknai kondisi tersebut secara kognitif. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983)

b. *Dimensi Perceived Stress*

Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dikembangkan Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mengukur penilaian subjektif individu terhadap situasi kehidupan yang dirasakannya sebagai tekanan, bukan stresor objektif. Pendekatan ini menegaskan bahwa stres merupakan produk proses kognitif-evaluatif, bukan sekadar respons terhadap peristiwa eksternal.

Secara konseptual, *perceived stress* ditopang oleh tiga aspek utama: *unpredictable* yang menggambarkan ketidakmampuan individu mengantisipasi peristiwa yang tidak terduga, *uncontrollable* yang mencerminkan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi yang sedang dihadapi, serta *overloaded* yang menunjukkan perasaan terbebani secara berlebihan oleh tuntutan yang terus menumpuk. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983) Ketiga aspek tersebut kemudian terorganisasi ke dalam dua dimensi yakni:

1) *Perceived Helplessness*

Perceived helplessness merupakan dimensi pertama PSS yang mencerminkan sejauh mana individu merasa tidak mampu mengendalikan, memprediksi, dan mengatasi tuntutan serta tekanan dalam kehidupannya. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983) Secara konseptual, *perceived helplessness* berakar pada dua aspek utama *perceived stress*, yakni *unpredictable* (ketidakmampuan individu mengantisipasi peristiwa yang tidak terduga) dan *uncontrollable* (perasaan tidak berdaya dalam mengendalikan situasi yang sedang dialami). (A. R. Hakim et al., 2024)

Pada literatur psikologi stres, kondisi ini berkaitan erat dengan konsep *learned helplessness* yang diperkenalkan Seligman (1975), di mana pengalaman berulang atas situasi yang tidak dapat dikendalikan secara bertahap membentuk keyakinan bahwa upaya apapun tidak akan mengubah keadaan. (Seligman, 1975) Kondisi ini apabila berlangsung dalam jangka panjang berpotensi berkembang menjadi stres kronis yang menggerus produktivitas dan komitmen profesional guru secara signifikan (Ika Astuti, 2023)

2) *Perceived self-efficacy*

Perceived self-efficacy merupakan dimensi kedua dalam PSS-10 yang bersifat protektif terhadap dampak stresor. Dimensi ini mencerminkan keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi, mengelola, dan

menyelesaikan berbagai tantangan hidup. Berbeda dengan dimensi pertama yang berfokus pada pengalaman kelemahan, *perceived self-efficacy* menempatkan individu sebagai agen aktif yang memiliki kapasitas untuk memengaruhi jalannya situasi yang dihadapi. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983) Dimensi ini secara konseptual bersinggungan langsung dengan aspek *overloaded*-yakni sejauh mana individu merasa mampu menanggung dan mengelola beban yang menumpuk, alih-alih merasa dihancurkan olehnya. (A. R. Hakim et al., 2024)

Sedangkan menurut Bandura (1977), dimensi ini berpengaruh langsung pada pilihan perilaku, besaran usaha, dan ketahanan dalam menghadapi hambatan. (Bandura, 1977) selain itu *Perceived self-efficacy* dalam konteks ini tidak sekadar mencerminkan kondisi psikologis, tetapi juga berperan sebagai penentu ketahanan jangka panjang guru honorer. (Schwarzer, R., & Warner, 2013)

c. Faktor-Faktor *Perceived Stress*

1) Peristiwa kehidupan (*Life events*)

Life events dipahami sebagai berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan individu yang menuntut proses adaptasi psikologis yang tidak sederhana. Perubahan tersebut dapat berupa peristiwa yang bersifat pribadi, sosial, maupun pekerjaan, yang menimbulkan tuntutan baru terhadap kemampuan individu dalam menata kembali cara berpikir, emosi, serta strategi coping yang dimiliki. Pada pandangan psikologi, semakin besar perubahan yang terjadi, semakin besar pula tuntutan penyesuaian yang harus dilakukan individu, sehingga risiko munculnya tekanan juga meningkat apabila proses adaptasi tersebut tidak berlangsung secara efektif. (Thoits & Thoits, 2012)

Bagi guru honorer, *life events* tidak hanya menyangkut kehidupan pribadi, tetapi juga bersinggungan dengan ketidakstabilan pekerjaan. Selain itu status kerja sementara, ketidakpastian

pengangkatan, perubahan kebijakan pendidikan, dan tuntutan profesional yang terus meningkat menuntut penyesuaian berulang. Ketika sumber daya psikologis dan sosial tidak memadai untuk merespons perubahan tersebut, kondisi ini berpotensi memicu stres psikologis yang ditandai oleh kecemasan, ketegangan emosional, dan penurunan kesejahteraan mental. (Sofiyah et al., 2025)

2) Ketegangan kronis (*Chronic strain*)

Chronic strain merujuk pada bentuk tekanan yang bersifat menetap dan berlangsung secara berulang dalam kehidupan individu. Berbeda dengan *life events* yang biasanya muncul sebagai peristiwa tunggal yang menuntut penyesuaian dalam periode tertentu, *chronic strain* hadir sebagai kondisi yang relatif stabil namun terus menerus memberikan beban psikologis. Karakteristik yang persisten ini menyebabkan individu berada dalam situasi tekanan jangka panjang, sehingga kapasitas coping secara perlahan dapat mengalami penurunan. Ketika individu secara terus-menerus memersepsikan kondisi yang dihadapi sebagai membebani atau tidak terkendali, tekanan tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis, seperti munculnya kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta meningkatnya kerentanan terhadap stres. (Thoits & Thoits, 2012)

Pada konteks guru Honorer, *chronic strain* dapat muncul dari berbagai kondisi struktural yang berlangsung dalam jangka panjang, tuntutan administratif yang tinggi, ditambah mengatur emosional dalam menghadapi murid tanpa ada apresiasi. Kondisi-kondisi ini tidak selalu muncul sebagai peristiwa besar, namun karena berlangsung secara terus-menerus, tekanan yang dihasilkan dapat terakumulasi dan memperkuat persepsi individu bahwa situasi kerja yang dijalani sulit dikendalikan. (Sofiyah et al., 2025)

3. Qonaah

a. Pengertian Qonaah

Pada pengertian KBBI Qonaah adalah bersedia menerima apa pun yang diperolehnya, baik yang berasal dari orang tua, pihak otoritas di tempat kerja, maupun yang diyakininya sebagai ketetapan Tuhan (KBBI, 2025). Menurut Abdul Ghofur Qanaah dipahami sebagai sikap batin yang ditandai oleh kesediaan menerima dan merasakan kepuasan terhadap apa yang ada, diperoleh, atau dimiliki, meskipun hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan hidup yang paling elementer, seperti makanan, minuman, dan pakaian sederhana (Ghofur, 2022). Qonaah juga dapat di kaji melalui surat Al-Baqarah ayat 155 yakni:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.” (Kementerian Agama, 2025)

Ayat ini menegaskan pentingnya kesabaran dan penerimaan terhadap ujian hidup, yang sejalan dengan konsep Qonaah sebagai sikap cukup dan lapang dada. Selain itu, hadits Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam menegaskan:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“Sungguh beruntung orang yang berislam, memperoleh kecukupan rezeki dan dianugerahi qona'ah atas segala pemberian” (HR. Tirmidzi).

Hadis ini menerangkan tentang keutamaan Qonaah (merasa cukup) diriwayatkan oleh al-Tirmidzi (w. 279 H) dari jalur al-Abbas al-Duri (w. 271 H) Abdullah bin Yazid al-Muqri (w. 213 H) Said bin Abi Ayyub (w. 161 H) Syurahbil bin Syarik, Abi Abdirrahman al-Hubuli (w. 100 H), Abdullah bin Amr bin al-Ash (w. 63H) dari Rasulullah SAW. Berdasarkan kritik sanad dan matan, hadis ini memiliki kualitas *Ṣaḥiḥ li Gairihi*, dan maknanya menunjukkan bahwa Qonaah adalah anugerah Allah yang

diberikan kepada hamba yang ikhlas (*aslama*) dan mencukupi diri dengan rezeki yang halal (*kafafan*), bukan kepada yang bermalas-malasan. (Afip Subarkah, 2023) selain itu Qonaah menurut Al Ghozali ialah mencukupkan segala yang dimiliki, dan meninggalkan keinginan yang berlebihan. (Maulana, 2023) Begitupun Buya Hamka memandang Qonaah sebagai penerimaan penuh atas apa yang dimiliki, upaya ikhtiar yang halal, kesabaran menghadapi ketentuan, tawakal kepada Allah, dan menjauhkan diri dari godaan dunia yang bersifat fana. (Ahya, 2019) Dari hal tersebut, Qonaah dapat didefinisikan sebagai sikap batin yang ditandai oleh penerimaan dan rasa kecukupan atas apa yang dimiliki, diiringi kesabaran dalam menghadapi ketentuan hidup tanpa meninggalkan ikhtiar.

b. Aspek-Aspek Qonaah

1) Menerima apa adanya dan bersyukur

Aspek pertama menggambarkan sikap batin individu yang menerima kondisi hidup sebagaimana adanya, yang bersumber dari perasaan cukup atas segala nikmat yang diperoleh. Penerimaan tersebut bukan merupakan bentuk kepasrahan pasif, melainkan kesadaran akan kecukupan yang dimiliki—sebuah distinasi penting yang membedakan qanaah dari sikap fatalistik yang menolak usaha. Sikap merasa cukup ini kemudian tercermin dalam perilaku bersyukur, yaitu kecenderungan untuk mengapresiasi nikmat yang ada dan tidak terjebak pada keluhan atas kekurangan. (Ahya, 2019)

Saifuddin dkk. (2023) memperkuat pemahaman ini dengan menegaskan bahwa penerimaan dalam Qanaah sesungguhnya merupakan manifestasi dari keikhlasan yang aktif individu yang benar-benar menerima bukan berarti tidak merasakan kesulitan, melainkan tidak membiarkan kesulitan tersebut mendefinisikan keseluruhan orientasi batinnya. (Saifuddin et al., 2023) pada konteks guru honorer, aspek ini menjadi relevan karena kesenjangan antara kontribusi yang diberikan dan penghargaan yang diterima secara

objektif nyata, sehingga kemampuan untuk tetap menemukan rasa cukup di tengah kondisi tersebut mencerminkan kualitas psikologis yang jauh melampaui sekadar adaptasi situasional.

2) Sabar dan Berserah

Aspek kedua mencerminkan kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan bertahan secara psikologis ketika menghadapi kesulitan atau ketidakpastian. Kesabaran diwujudkan melalui ketenangan dalam menjalani proses kehidupan, sedangkan berserah menunjukkan sikap menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Tuhan. Kedua sikap ini menjadi indikator penting dari akhlak qana'ah karena menunjukkan keseimbangan antara usaha batin dan kepercayaan transendental. (Ahya, 2019) Saifuddin dkk. (2023) merinci dimensi ini lebih jauh dengan membedakan antara kesabaran sebagai ketahanan emosional dan tawakal sebagai kepasrahan yang disertai ikhtiar keduanya bekerja secara komplementer dalam membentuk individu yang tidak dihancurkan oleh ketidakpastian, melainkan mampu berdiri tegak di tengahnya. (Saifuddin et al., 2023) Bagi guru honorer yang hidup dalam ketidakpastian status yang tidak pernah benar-benar terselesaikan, sabar dan berserah bukan sekadar respons sementara terhadap kesulitan, melainkan orientasi psikologis yang dibangun dan dipelihara secara aktif dari waktu ke waktu.

3) Selalu Berusaha

Aspek ketiga menunjukkan bahwa qana'ah tidak identik dengan sikap pasif atau menyerah pada keadaan. Individu yang memiliki qana'ah tetap melakukan ikhtiar dan usaha secara aktif dalam memenuhi kebutuhan hidup serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, aspek selalu berusaha merepresentasikan akhlak qana'ah yang menempatkan kerja dan upaya manusia sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari penerimaan terhadap ketentuan Tuhan. (Ahya, 2019)

Saifuddin dkk. (2023) memperkuat posisi ini dengan menegaskan bahwa individu yang qanaah justru terdorong untuk memohon sesuai kebutuhan dan berusaha meraihnya secara sungguh-sungguh melalui jalan yang halal, sebuah formulasi yang secara implisit menolak pembacaan qanaah sebagai pasivitas, dan sebaliknya menempatkannya sebagai energi psikologis yang terarah dan bermakna. (Saifuddin et al., 2023) Aspek ini sekaligus menjawab kesalahpahaman umum bahwa qanaah identik dengan kemalasan atau fatalisme justru sebaliknya, qanaah yang autentik mengandung dorongan untuk terus berusaha karena usaha itu sendiri dipandang sebagai kewajiban spiritual, bukan semata-mata instrumen untuk mencapai hasil.

c. Faktor-Faktor Qonaah

1) Keimanan yang kuat

Keimanan yang kuat menjadi fondasi utama terbentuknya sikap qonaah dalam diri individu. Keyakinan religius membantu seseorang memaknai berbagai peristiwa kehidupan sebagai bagian dari ketentuan Tuhan, sehingga individu lebih mudah menerima kondisi yang dialami dengan sikap sabar dan lapang dada. (Ahya, 2019) begitupun dalam profesi guru, khususnya guru honorer yang sering menghadapi keterbatasan fasilitas maupun kesejahteraan, keimanan dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan batin yang membantu guru memandang pekerjaannya sebagai bentuk amanah dan pengabdian dalam dunia pendidikan. (Bakar et al., 2024)

2) Pemahaman terhadap Rezeki

Individu yang memaknai rezeki secara lebih luas tidak hanya memandangnya sebagai kekayaan material, tetapi juga sebagai berbagai bentuk kebaikan lain seperti kesehatan, kesempatan berbuat baik, dan kebermanfaatan bagi orang lain. Perspektif ini membantu individu merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. (Saifuddin et al., 2023) begitupun dalam konteks guru honorer,

pemahaman tersebut dapat membuat profesi mengajar tidak hanya dilihat sebagai sumber penghasilan, tetapi juga sebagai sarana kontribusi sosial dan pengembangan diri. (Bakar et al., 2024)

B. Pengaruh Antar Variabel

1. Pengaruh *Perceived Stress* dengan *Psychological Well-Being*

Perceived stress merujuk pada penilaian subjektif individu mengenai sejauh mana situasi dalam kehidupannya dipersepsikan sebagai menekan, sulit dikendalikan, dan melebihi kapasitas yang dimiliki untuk menghadapinya. Berbeda dengan pendekatan yang menekankan jumlah peristiwa hidup sebagai sumber stres, konsep ini menitikberatkan pada proses kognitif individu dalam menilai situasi yang dihadapi. Dengan demikian, pengalaman stres tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi objektif, tetapi oleh bagaimana individu menginterpretasikan tuntutan yang muncul dalam kehidupannya. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983)

Pada konteks guru honorer, *perceived stress* dapat muncul dari berbagai kondisi kerja yang penuh ketidakpastian dan keterbatasan sumber daya. Guru honorer sering menghadapi ketidakpastian penghasilan, status kepegawaian yang tidak stabil, serta tuntutan administratif yang cukup tinggi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan pengalaman psikologis berupa perasaan tidak berdaya karena individu merasa memiliki kontrol yang terbatas terhadap kondisi kerja maupun masa depan profesionalnya. Selain itu, keterbatasan dukungan institusional serta ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kompensasi yang diterima juga berpotensi melemahkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola tekanan kerja. Situasi seperti ini dapat memperkuat pengalaman *perceived stress* karena individu tidak hanya menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, tetapi juga memiliki sumber daya yang terbatas untuk mengatasinya. (Junenda et al., 2024)

Pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* pada dasarnya bekerja melalui terganggunya fungsi adaptif individu, yang mencakup kemampuan penerimaan diri, kejelasan tujuan hidup, pengembangan potensi, serta efektivitas pengelolaan lingkungan (Annisa Risma Aulia, 2023). Persepsi yang menetap terhadap situasi kehidupan sebagai tekanan yang tidak terkendali secara konsisten menghasilkan ketegangan psikologis yang pada gilirannya menghambat fungsi-fungsi adaptif guru (Nurain, 2024). Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tekanan juga dapat menghambat individu dalam mempertahankan tujuan hidup serta mengembangkan potensi pribadi (Fitri Lestari Issom & Raisata Makbulah, 2017).

Dukungan empiris untuk pengaruh negatif antara *perceived stress* dan *Psychological Well-Being* telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian. Studi yang dilakukan oleh Tabassum et al. (2025) juga membuktikan bahwa *perceived stress* terbukti berperan sebagai prediktor negatif yang signifikan terhadap *Psychological Well-Being* (Tabassum et al., 2025). Lebih spesifik pada konteks tenaga pendidik, penelitian Safitri dan Santoso (2022) menunjukkan bahwa beban kerja administrasi yang menumpuk menciptakan rasa kewalahan (*overload*) dan keterbatasan kontrol terhadap pekerjaan, yang secara langsung menghambat dimensi *environmental mastery* dalam *Psychological Well-Being* (Safitri & Santoso, 2022). Studi terbaru Nasution et al. (2025) tentang stres ekonomi dan kesehatan mental pekerja menunjukkan bahwa tekanan finansial bukan hanya beban eksternal, tetapi *stressor* psikososial yang langsung melemahkan ketahanan mental melalui mekanisme *appraisal* negatif. bahkan masalah ketidakpastian penghasilan, pendapatan rendah, dan ketidakstabilan pekerjaan terbukti meningkatkan gejala kecemasan, depresi, serta menurunkan kemampuan regulasi emosi, persis seperti kondisi guru honorer yang menghadapi tekanan ekonomi dan administratif. (H. Nasution et al., 2025)

Berdasarkan uraian teoritis dan temuan empiris tersebut, dapat dipahami bahwa *perceived stress* berperan penting dalam memengaruhi tingkat *psychological well-being* individu. Ketika individu menilai tuntutan hidupnya sebagai sulit dikendalikan serta melebihi kapasitas yang dimiliki, kondisi ini dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dan menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tekanan.

2. Pengaruh Qonaah dengan *Psychological Well-Being*

Qonaah merupakan konsep spiritual dalam Islam yang merujuk pada sikap menerima ketentuan hidup dengan penuh rasa syukur, bersabar dalam menghadapi ujian, serta tetap berusaha secara optimal dalam menjalani kehidupan. Sikap ini tidak hanya berkaitan dengan penerimaan terhadap kondisi yang dimiliki, tetapi juga dengan keyakinan teologis bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari ketentuan Tuhan yang memiliki hikmah tertentu (Ahya, 2019). Dalam perspektif psikologi, Qonaah dapat dipahami sebagai sumber daya spiritual yang membantu individu mengelola pengalaman hidup secara lebih adaptif, khususnya ketika menghadapi kondisi yang penuh tekanan atau keterbatasan (Subekti, 2026).

Pada konteks guru honorer, Qonaah dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai keterbatasan struktural yang melekat pada profesi tersebut. Guru honorer sering menghadapi kondisi kerja yang tidak ideal, seperti penghasilan yang relatif rendah, ketidakpastian status kepegawaian, serta tuntutan pekerjaan yang cukup tinggi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila guru tersebut memandangnya semata-mata sebagai ketidakadilan atau kegagalan sistem. Melalui sikap Qonaah, kondisi tersebut dapat dimaknai secara berbeda. Guru honorer yang memiliki Qonaah cenderung melihat pekerjaannya bukan hanya sebagai sumber penghasilan, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian dan amal yang memiliki nilai spiritual (Divarti, 2021).

Pengaruh qanaah terhadap *psychological well-being* dapat dipahami melalui cara guru honorer memaknai pengalaman hidup secara lebih konstruktif. Pargament (1997) menjelaskan bahwa nilai-nilai spiritual bekerja sebagai sumber daya psikologis melalui mekanisme *benevolent religious reappraisal* yakni kemampuan individu untuk memaknai ulang situasi sulit melalui lensa keyakinan spiritual, sehingga kondisi yang semula dipersepsikan sebagai ancaman dapat dimaknai secara lebih adaptif. (Pargament, 1997) Mekanisme inilah yang sesungguhnya bekerja ketika guru honorer menghayati qanaah dalam kehidupan profesionalnya sikap menerima dan bersyukur membantu individu mengembangkan penerimaan terhadap kondisi hidupnya, sikap sabar dan tawakal menjaga stabilitas emosi karena individu tidak mudah bereaksi impulsif serta mampu melepaskan kecemasan terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya, sementara penekanan qanaah pada pentingnya usaha mendorong guru honorer untuk terus berupaya memperbaiki diri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya (Divarti, 2021).

Dukungan empiris terhadap pengaruh Qonaah terhadap *Psychological Well-Being* tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga ditunjukkan melalui temuan intervensi eksperimental. Studi kuasi-eksperimen oleh Khusumadewi, Pramesti, dan Lianawati (2025) menunjukkan bahwa penerapan coping berbasis Qonaah secara signifikan meningkatkan *psychological well-being* santri pesantren, yang tercermin dari kenaikan skor *Psychological Well-Being* secara bermakna antara pretest dan posttest ($p \leq 0,001$) (Ari Khusumadewi, Mayang Pramesti, 2025). Penelitian Meilenda et al. (2024) juga menunjukkan bahwa Qonaah berhubungan signifikan dengan penyesuaian akademik, di mana individu yang memiliki tingkat Qonaah tinggi lebih mampu mengelola stres, mempertahankan semangat belajar, dan memaknai tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Qonaah memberikan stabilitas emosional dan kognitif, membantu seseorang

tetap tenang sekaligus terus berusaha keras tanpa kehilangan arah (Meilenda et al., 2024).

Berdasarkan uraian teoritis dan temuan empiris, Qonaah dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu mempertahankan *Psychological Well-Being* di tengah keterbatasan kerja. Guru yang memiliki Qonaah tinggi cenderung mampu memaknai profesi mengajar sebagai bentuk pengabdian, menerima kondisi kerja yang tidak ideal secara lebih adaptif, serta tetap mempertahankan motivasi untuk berkembang meskipun menghadapi berbagai tantangan.

3. Pengaruh *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being* dengan Qonaah sebagai Moderator

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep yang menggambarkan kondisi *Psychological Well-Being* individu yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupannya secara optimal. Ryff dan Keyes menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* tercermin dari berfungsinya berbagai kapasitas psikologis individu secara positif, seperti kemampuan menerima diri, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta mampu mengelola tuntutan lingkungan secara efektif (Ryff, C. D., & Keyes, 1995).

Pada konteks profesi guru honorer, kondisi *Psychological Well-Being* memiliki peran penting karena berkaitan dengan kualitas kinerja dan interaksi dalam proses pembelajaran. Guru dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang baik cenderung menunjukkan stabilitas emosi yang lebih baik, memiliki motivasi kerja yang tinggi, serta mampu menjalankan perannya secara kreatif dalam mendampingi perkembangan peserta didik. Sebaliknya, guru yang mengalami penurunan *Psychological Well-Being* lebih rentan mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi mengajar, serta kesulitan mempertahankan kualitas interaksi dalam proses pembelajaran (Izzati, 2022).

Namun, kondisi *Psychological Well-Being* guru honorer di lapangana masih mendapat tantangan yang kompleks seperti menerima penghasilan yang relatif rendah dan tidak stabil, bahkan berada di bawah standar upah minimum regional, beban kerja yang tinggi, serta ketidakpastian status kepegawaian (Rizma Dewi Permata Sari Khayatudin, 2024). Pada situasi ini tidak semua individu merespons kondisi kehidupan yang sama dengan tingkat stres yang serupa. Situasi yang dianggap menekan oleh seseorang belum tentu dipersepsikan sebagai tekanan oleh individu lain. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan memaknai situasi tersebut.

Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai hasil penilaian kognitif individu terhadap tuntutan lingkungan yang dihadapkan pada sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. (Lazarus, 1984). Kemudian Cohen mengembangkan konsep *perceived stress* untuk menggambarkan sejauh mana individu memandang kehidupannya sebagai tidak terduga, tidak terkendali, dan membebani. Individu dengan *perceived stress* tinggi cenderung menilai tuntutan kehidupan sebagai tekanan yang melampaui kapasitas dirinya (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983). Kondisi tersebut dapat memicu ketegangan psikologis yang berkelanjutan serta berdampak pada menurunnya *Psychological Well-Being* guru honorer.

Agar tidak berlarut dalam masalah tersebut, biasanya terdapat faktor protektif yang membantu guru honorer menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif. Pada kerangka teori *buffering*, tekanan hidup tidak selalu secara langsung menurunkan kondisi psikologis seseorang, pengaruh tersebut dapat dimoderasi oleh faktor protektif yang dimiliki individu, di mana keberadaan sumber daya internal seperti keyakinan atau nilai personal dapat berfungsi sebagai penyangga yang melemahkan pengaruh stres terhadap *psychological well-being* (Cohen, S., & Wills,

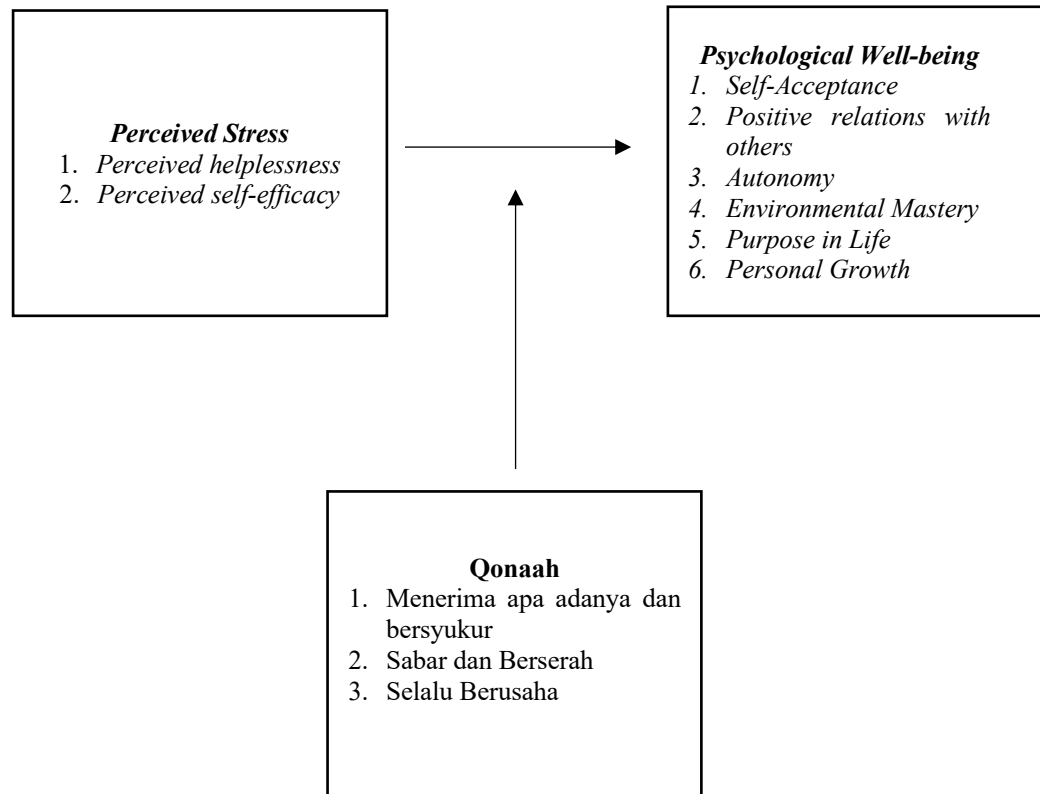
1985). Salah satu sumber daya yang sering dikaitkan dengan kemampuan tersebut adalah spiritualitas. Penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif sehingga mampu menjaga *Psychological Well-Being* (Istamala, 2025).

Salah satu konsep spiritual dalam Islam yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan hidup adalah Qonaah. Hal ini dipahami sebagai sikap merasa cukup, menerima keadaan dengan penuh rasa syukur, serta tetap berusaha secara optimal dalam menjalani kehidupan. Sikap ini tidak hanya menekankan penerimaan terhadap kondisi yang dimiliki, tetapi juga mendorong guru honorer untuk tetap melakukan usaha secara maksimal tanpa terjebak pada rasa ketidakpuasan terhadap keadaan (Ahya, 2019).

Dukungan empiris ditunjukkan dalam beberapa penelitian. Saputro (2017) dalam Saifuddin (2025) menunjukkan bahwa Qonaah dapat mengurangi stres, mengindikasikan bahwa Qonaah berperan dalam proses penilaian dan coping terhadap stressor. Meilenda et al. (2024) menemukan bahwa Qonaah membantu individu mengelola stres dengan lebih baik, yang sejalan dengan fungsi buffering di mana sumber daya spiritual memperlemah dampak negatif stres (Meilenda et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut Qonaah dapat dipahami sebagai faktor yang berpotensi memoderasi hubungan antara *perceived stress* dan *psychological well-being*. Meskipun *perceived stress* yang tinggi cenderung menurunkan *psychological well-being*, individu dengan qonaah yang kuat diperkirakan mampu mempertahankan *psychological well-being* di tengah tekanan yang relatif tinggi."

C. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1: *Perceived stress* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur.

H2: Qonaah berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur.

H3: Qonaah memoderasi pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur .

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Sugiyono (2013) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai metode berbasis paradigma positivisme yang mengandalkan instrumen penelitian dan analisis statistik untuk menguji hipotesis pada populasi atau sampel tertentu. Sementara itu, penelitian eksplanatori bertujuan menjelaskan hubungan kausal antarvariabel melalui pengujian hipotesis. (Sugiyono, 2013) namun penelitian eksplanatori, sebagaimana dikemukakan Neuman (2014), dirancang untuk menjelaskan hubungan kausal antarvariabel melalui pengujian hipotesis. Berbeda dengan pendekatan korelasional yang terbatas pada penggambaran hubungan antarvariabel, penelitian eksplanatori berupaya mengungkap mekanisme pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. (Neuman, 2014). Pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* dengan Qonaah sebagai variabel moderator pada guru honorer di Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan desain moderasi yang secara spesifik dirancang untuk menguji peran qonaah sebagai variabel moderator dalam memperkuat atau memperlemah pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being*. Desain ini dipilih karena memungkinkan identifikasi kondisi-kondisi di mana besaran pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* bervariasi bergantung pada tingkat qonaah yang dimiliki individu. Pengujian efek moderasi tersebut dilakukan melalui *Moderated Regression Analysis* (MRA), yaitu teknik regresi berganda yang menempatkan variabel interaksi sebagai komponen analisis utama.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner via WhatsApp, Telegram, dan Facebook, dengan periode pelaksanaan dimulai sejak November 2025 hingga selesai, mencakup tahap persiapan, distribusi instrumen, serta pengolahan dan analisis data.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik suatu fenomena yang dapat diukur atau diamati dan memiliki variasi yang ditetapkan peneliti untuk ditarik kesimpulannya (Curado et al., 2014). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Independen

variabel independen (X), yakni variabel yang memengaruhi atau menghasilkan perubahan pada variabel lain (Flannelly et al., 2014). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Perceived stress* (X)

2. Variabel Moderator

variabel moderator (M), yakni variabel yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen dan dependen (Koeske, 1993). Variabel moderator dalam penelitian ini yakni Qonaah (M).

3. Variabel Dependen

variabel dependen (Y), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen sebagai akibat dari perubahannya (Flannelly et al., 2014). variabel dependen pada penelitian ini ialah *Psychological Well-Being* (Y).

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dari variabel terikat, variabel bebas, dan variabel moderator yang digunakan dalam penelitian ini:

1. *Psychological Well-Being* (Y)

Psychological Well-Being didefinisikan sebagai kondisi optimal fungsi psikologis guru yang ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam membuat keputusan, mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang untuk mewujudkan potensi diri. Untuk mengukur *Psychological Well-Being*, penelitian ini menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang diadopsi dari penelitian (Diana Stevani BR Tarigan, 2023)

2. *Perceived stress* (X)

Perceived stress didefinisikan sebagai penilaian subjektif guru honorer terhadap situasi dalam kehidupannya yang dinilai sebagai tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan membebani relatif terhadap kemampuan coping yang dimiliki. Ketiga komponen tersebut membentuk dua evaluasi kognitif guru dengan *Perceived helplessness* yang mencerminkan sejauh mana individu merasa tidak mampu mengendalikan, memprediksi, maupun mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupannya dan *Perceived self-efficacy* yang mencerminkan keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi, mengelola, dan menyelesaikan berbagai tantangan hidup. Untuk mengukur *Perceived stress* penelitian ini, menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diadopsi dari penelitian (A. R. Hakim et al., 2024).

3. Qonaah (M)

Qonaah didefinisikan sebagai sikap kerelaan dan kepuasan hati terhadap pemberian Allah SWT yang diwujudkan melalui penerimaan terhadap kondisi hidup, kesabaran dalam menghadapi kesulitan, serta tetap berusaha secara aktif untuk memperbaiki keadaan. Qonaah yang tinggi menunjukkan bahwa individu mampu menerima kondisi hidupnya dengan ikhlas sambil tetap berupaya maksimal untuk perbaikan. Untuk mengukur Qonaah penelitian ini menggunakan Skala Qonaah yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konsep Qonaah yang dikembangkan oleh (Ahya, 2019).

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi mencakup semua individu yang berpartisipasi dalam studi penelitian dan yang kemudian akan digeneralisasikan untuk mempelajari lebih lanjut tentang peserta studi (Kim et al., 2015). Populasi penelitian ini adalah guru honorer yang aktif mengajar di sekolah negeri maupun swasta di Provinsi Jawa Timur, baik di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi maupun Kementerian Agama. Pada penelitian ini, guru honorer didefinisikan sebagai guru yang belum berstatus Pegawai Negeri

Sipil maupun Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK). Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa guru honorer menghadapi kondisi kerja yang secara signifikan berbeda dari guru berstatus PNS, terutama menyangkut ketidakpastian status kepegawaian, keterbatasan kompensasi, dan minimnya jaminan kesejahteraan, yang secara kumulatif berimplikasi pada rendahnya *psychological well-being* (Farid & Pratitis, 2022). Karakteristik populasi yang ditetapkan adalah guru honorer dengan masa kerja minimal 1 tahun, karena durasi ini dianggap cukup untuk memberikan pengalaman yang memadai dalam menghadapi berbagai *stressor* pekerjaan dan membentuk persepsi yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang serupa dengan populasi asalnya. (Sugiyono, 2013) namun besarnya jumlah populasi yang tidak dapat dipastikan secara tepat menyebabkan pengumpulan data secara menyeluruh tidak memungkinkan dilakukan, mengingat keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, dan biaya. Oleh sebab itu, peneliti memilih sejumlah sampel yang representatif terhadap populasi untuk diteliti, sehingga penarikan kesimpulan didasarkan pada hasil analisis terhadap sampel tersebut.

Karena ukuran populasi tidak diketahui secara pasti, penelitian ini menerapkan teknik *Lemeshow Sampling* dalam menentukan jumlah sampel. Teknik ini digunakan untuk menghitung kebutuhan sampel melalui rumus yang mempertimbangkan estimasi proporsi populasi yang belum diketahui. *Lemeshow Sampling* relevan digunakan ketika besaran populasi tidak dapat ditetapkan secara akurat, karena rumusnya memungkinkan peneliti memperoleh jumlah sampel yang tetap representatif meskipun ukuran populasi tidak terdefinisi secara jelas. (S. Lemeshow, and Lwanga, 1991) Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Status kepegawaian sebagai guru honorer
- b. Sedang aktif mengajar di satuan pendidikan formal

- c. Memiliki masa kerja minimal 1 tahun sebagai guru honorer
- d. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela

Teknik Lemeshow Sampling dipilih karena mampu menghasilkan sampel yang representatif terhadap populasi meskipun ukuran populasi tidak diketahui secara pasti. Teknik ini memungkinkan penetapan ukuran sampel yang memadai untuk menjamin validitas hasil penelitian tanpa membutuhkan informasi rinci mengenai total populasi. Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow yang mempertimbangkan margin of error dan tingkat kepercayaan, sebagai berikut:

$$n = Z^2 \times p \times (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = jumlah sampel;

Z = Z-score pada tingkat kepercayaan yang ditetapkan (95%, Z = 1,96);

p = proporsi yang diasumsikan sebesar 0,5 untuk memperoleh ukuran sampel maksimal;

d = margin of error sebesar 0,05 atau 5%.

Penetapan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5% mengacu pada standar yang lazim digunakan dalam penelitian ilmu sosial, yang berarti hasil penelitian memiliki peluang 95% mencerminkan karakteristik populasi sesungguhnya dengan toleransi kesalahan sebesar 5% (Creswell, JW dan Creswell, 2018)

Berdasarkan perhitungan:

$$\begin{aligned} n &= (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5 / (0,05)^2 \\ &= 3,8416 \times 0,25 / 0,0025 \\ &= 384,16 \approx 384 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel minimal sebesar 384 responden, yang kemudian dibulatkan menjadi 400 responden untuk memenuhi rekomendasi ukuran sampel pada analisis regresi dengan variabel moderasi.

F. Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *Psychological Well-Being* menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang diadopsi dari penelitian (Diana Stevani BR Tarigan, 2023). Skala *Psychological Well-Being* ini diadopsi karena telah tervalidasi pada konteks guru dan reliabilitas yang baik $\alpha = 0.837$, serta berbasis teori Ryff yang komprehensif.

Tabel 3.1 Skala Likert Psychological Well-Being

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 3.2 Blue Print Skala Psychological Well-Being

No	Dimensi	Aitem	
		<i>F</i>	<i>UF</i>
1	Penerimaan Diri	1,2,12,31	14,34
2	Hubungan Positif dengan Orang lain	15,25,26	23,27,28
3	Otonomi	3,18,19	16,17,30,32
4	Penguasaan Lingkungan	29,24	4,5
5	Tujuan Hidup	21,33	6,7,8,20
6	Pertumbuhan Pribadi	11,13,35	9,10,22

2. Skala *Perceived Stress*

Skala *Perceived Stress* menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diadopsi dari penelitian (A. R. Hakim et al., 2024). Skala PSS-10 ini diadopsi karena telah tervalidasi pada populasi karyawan Indonesia dengan reliabilitas yang sangat baik ($CR = 0.93$), serta berbasis teori Cohen (1983) yang mengukur persepsi global terhadap stres. (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, 1983)

Tabel 3.3 Skala Likert Perceived stress

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Tidak Pernah	0	4
Hampir Tidak Pernah	1	3
Kadang-kadang	2	2
Cukup Sering	3	1
Sangat Sering	4	0

Tabel 3.4 Blue Print Perceived Stress

No	Dimensi	Aitem	
		<i>F</i>	<i>UF</i>
1	<i>Perceived Helplessness</i>	1, 2, 3, 6, 9, 10	
2	<i>Perceived Self Efficacy</i>	4, 5, 7, 8	

3. Skala Qonaah

Skala Qonaah dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konsep Qonaah yang dikembangkan oleh (Ahya, 2019). Skala Qonaah ini akan dikembangkan aitemnya. Dari hasil Validitas isi skala Qonaah diuji menggunakan formula Aiken's V dengan melibatkan tiga orang ahli. Penilaiannya dengan memberikan skor 1 (Tidak Relevan), 2 (Relevan), dan 3 (Sangat Relevan) pada setiap aitem. Nilai kritis Aiken's V yang digunakan adalah 0.78 ($n=3$, $c=3$, $p<0.05$). Aitem dengan nilai $V \geq 0.78$ dinyatakan valid, sedangkan aitem dengan nilai $V < 0.78$ direvisi. Hasil penilaian menunjukkan bahwa 11 aitem dinyatakan valid dan 7 aitem memperoleh nilai V di bawah 0.78 sehingga perlu direvisi untuk tabelnya berada di lampiran.

Tabel 3.5 Skala Likert Qonaah

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3.6 Blue Print Qonaah

No	Aspek	Aitem	
		<i>F</i>	<i>UF</i>
1	Menerima apa adanya dan bersyukur	1,3,5	2,4,6
2	Sabar dan berserah	7,9,11	8,10,12
3	Selalu Berusaha	13,15,17	14,16,18

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dan sistematis. Tahap pertama melibatkan pengujian asumsi-asumsi statistik yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis utama. Tahap kedua adalah pelaksanaan analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian. Setiap tahapan dilakukan dengan cermat untuk memastikan hasil penelitian yang valid dan reliabel.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan instrumen penelitian secara tepat merepresentasikan konstruk yang hendak diukur. Pada penelitian ini, validitas diuji menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson berdasarkan kriteria Sugiyono (2013), di mana setiap item dikorelasikan dengan skor totalnya. Item dinyatakan valid apabila koefisien korelasi corrected item-total melampaui nilai 0,30, dan sebaliknya dinyatakan gugur apabila berada di bawah nilai tersebut. Batas 0,30 ditetapkan sebagai ambang minimal yang menunjukkan kontribusi item yang memadai dalam mengukur konstruk yang dimaksud. (Sugiyono, 2013)

Hasil Uji Validitas

Tabel 3.7 Uji Validitas

No	Variabel	Skor Validitas	Keterangan
1	<i>Psychological Well-Being</i> (Y)	0,333 – 0,683	Valid
2	<i>Perceived Stress</i> (X)	0,507 – 0,619	Valid
3	Qonaah (M)	0,311 – 0,792	Valid

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur konstruk yang hendak diukur secara akurat. Pengujian ini menggunakan

teknik korelasi Product Moment Pearson dengan membandingkan nilai korelasi corrected item-total (r -hitung) setiap item terhadap nilai batas minimal sebesar 0,30. Sebuah butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai r -hitung yang lebih besar dari atau sama dengan 0,30, sedangkan item dengan nilai r -hitung di bawah 0,30 dinyatakan gugur dan dikeluarkan dari analisis lebih lanjut.

Hasil analisis validitas pada variabel *psychological well-being* yang tersusun dari 35 item menunjukkan bahwa sebanyak 5 item dinyatakan gugur, yaitu item 25, item 28, item 30, item 34, dan item 35, dikarenakan nilai r -hitung masing-masing berada di bawah batas minimal 0,30. Adapun 30 item yang tersisa dinyatakan valid dengan nilai r -hitung yang berkisar antara 0,333 hingga 0,683. Pada variabel *perceived stress* yang terdiri dari 10 item, keseluruhan item dinyatakan valid dengan nilai r -hitung berkisar antara 0,507 hingga 0,619, sehingga tidak terdapat item yang gugur. Sementara itu, pada variabel *qonaah* yang tersusun dari 18 item, sebanyak 2 item dinyatakan gugur yaitu item 59 dan item 60 karena nilai r -hitung keduanya tidak memenuhi batas minimal 0,30, sedangkan 16 item yang tersisa dinyatakan valid dengan nilai r -hitung berkisar antara 0,311 hingga 0,792.

Secara keseluruhan, item-item yang dinyatakan valid pada ketiga variabel mengindikasikan bahwa instrumen penelitian ini mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan akurat. Item-item yang gugur telah dieliminasi dari dataset sebelum dilakukannya perhitungan skor total, sehingga tahap analisis berikutnya hanya melibatkan item-item yang telah memenuhi kriteria validitas.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan menilai konsistensi dan keandalan instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang stabil apabila digunakan secara berulang pada kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif sama meskipun pengukuran dilakukan pada waktu yang berbeda. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan

menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,60 ($\alpha > 0,60$). Sebaliknya, instrumen dinyatakan tidak reliabel apabila nilai koefisien berada di bawah 0,60, sehingga perlu dilakukan revisi terhadap item-item yang bermasalah sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data. (Sugiyono, 2013)

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Valid	Cronbach's α	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	30	0,843	Reliabel
<i>Perceived Stress</i>	10	0,724	Reliabel
Qonaah	16	0,827	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada ketiga instrumen penelitian ini seluruhnya memperoleh nilai yang melampaui ambang batas minimal yang dipersyaratkan. Skala *psychological well-being* yang tersusun dari 30 item valid setelah eliminasi lima item gugur memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,843, yang tergolong dalam kategori reliabilitas tinggi. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa item-item dalam skala ini memiliki konsistensi internal yang kuat dalam mengukur dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang menjadi konstruk utamanya, mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Skala *perceived stress* yang terdiri dari 10 item valid memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,724. Meskipun angka ini relatif lebih rendah dibandingkan dua skala lainnya, nilai tersebut tetap berada pada kategori reliabilitas yang dapat diterima dan memadai untuk keperluan penelitian. Konsistensi internal yang diperoleh mencerminkan kemampuan item-item dalam skala ini untuk mengukur dua dimensi utamanya, yakni *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*.

Skala qonaah yang tersusun dari 16 item valid setelah eliminasi dua item gugur memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,827, yang juga tergolong dalam kategori reliabilitas tinggi. Nilai ini mencerminkan

konsistensi internal yang memadai dalam mengukur tiga aspek utama qonaah, yakni menerima apa adanya dan bersyukur, sabar dan berserah, serta senantiasa berusaha.

Secara keseluruhan, hasil uji reliabilitas menegaskan bahwa ketiga instrumen telah memenuhi standar keandalan yang dipersyaratkan dalam penelitian kuantitatif. Dengan nilai reliabilitas yang tinggi pada seluruh variabel, analisis data selanjutnya dapat dilakukan dengan keyakinan bahwa data yang dihasilkan bebas dari bias akibat ketidakkonsistenan alat ukur, sehingga setiap interpretasi yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas akan dilakukan untuk memverifikasi apakah data pada masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal sebagai prasyarat penggunaan analisis statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas akan dilaksanakan menggunakan uji Shapiro-Wilk yang dilengkapi dengan evaluasi nilai *skewness* dan *kurtosis*. Pemilihan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada kemampuannya dalam mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal secara sensitif. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa uji ini memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap ukuran sampel besar, sehingga pada sampel dengan n yang cukup besar, uji Shapiro-Wilk cenderung menghasilkan nilai signifikansi yang kecil meskipun distribusi data secara substantif mendekati normal. Oleh sebab itu, evaluasi normalitas tidak akan bertumpu semata-mata pada hasil uji statistik, melainkan akan didukung oleh indikator yang lebih *robust*, yakni evaluasi nilai *skewness* dan *kurtosis*. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2019), distribusi data dapat dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai *skewness* dan *kurtosis* masing-masing variabel berada dalam rentang -2 hingga $+2$ sebagai batas umum kelayakan distribusi untuk analisis parametrik (Sugiyono, 2013).

4. Uji Linieritas Hubungan

Uji linearitas bertujuan untuk menilai apakah hubungan antara variabel independen (*perceived stress*) dan variabel moderator (*qonaah*) dengan

variabel dependen (*psychological well-being*) membentuk pola yang linear. Asumsi ini bersifat krusial dalam analisis regresi linear, mengingat model tersebut mengandaikan bahwa setiap perubahan pada variabel independen akan diikuti perubahan yang proporsional pada variabel dependen. Pada penelitian ini, pengujian linearitas dilakukan melalui inspeksi visual scatter plot antara masing-masing variabel prediktor dengan variabel dependen, di mana hubungan dinyatakan linear apabila sebaran titik-titik data mengikuti pola garis lurus tanpa indikasi penyimpangan kurvilinear yang signifikan. Pendekatan inspeksi visual ini dipilih karena perangkat analisis yang digunakan, yaitu Jamovi, tidak menyediakan uji *deviation from linearity* secara langsung. Meskipun demikian, inspeksi visual scatter plot merupakan metode yang diakui dalam literatur analisis regresi dan dinilai memadai untuk mengevaluasi asumsi linearitas, khususnya pada penelitian dengan ukuran sampel yang besar (Brown, P. A., & Anderson, 2022).

5. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi ada tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel-variabel prediktor dalam model regresi, mencakup variabel independen, variabel moderator, dan skor interaksi yang dihasilkan dalam *Moderated Regression Analysis* (MRA). Multikolinearitas terjadi ketika dua atau lebih variabel bebas memiliki hubungan linear yang kuat, sehingga kontribusi masing-masing variabel terhadap variabel dependen menjadi sulit dibedakan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan ketidakstabilan koefisien regresi dan membesarnya standar error. Sehingga untuk mendeteksi multikolinearitas mengacu pada nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai VIF kurang dari 10 dan nilai *Tolerance* melebihi 0,10. Nilai VIF yang mencapai atau melampaui 10 mengindikasikan multikolinearitas yang kuat, sedangkan nilai *Tolerance* yang sama dengan atau di bawah 0,10 menunjukkan korelasi yang sangat tinggi antara variabel tersebut dengan prediktor lainnya. Apabila multikolinearitas teridentifikasi, mean-centering pada variabel prediktor

sebelum pembentukan skor interaksi dapat dipertimbangkan sebagai langkah penanganannya (Irma Susanti, 2022).

H. Analisis Data

1. Uji korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengidentifikasi arah serta tingkat kekuatan hubungan antarvariabel penelitian sebelum dilakukan analisis lanjutan yang lebih kompleks. Koefisien korelasi Pearson (r) berada pada rentang -1 sampai +1. Nilai positif menunjukkan hubungan yang searah kenaikan pada variabel X diikuti kenaikan pada variabel Y sedangkan nilai negatif menandakan hubungan yang berlawanan arah. Tingkat kekuatan korelasi diinterpretasikan berdasarkan kategori berikut: 0,00–0,199 (sangat lemah), 0,20–0,399 (lemah), 0,40–0,599 (sedang), 0,60–0,799 (kuat), dan 0,80–1,00 (sangat kuat).

Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai probabilitas (p -value) kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut kecil kemungkinan terjadi secara kebetulan. Sebaliknya, apabila $p \geq 0,05$, maka hubungan dianggap tidak signifikan. Pada penelitian ini, uji korelasi bertujuan memberikan gambaran awal mengenai hubungan bivariat antara *perceived stress* dan *psychological well-being*, serta keterkaitan masing-masing variabel dengan Qonaah, sebelum pengujian efek moderasi dilakukan melalui *Moderated Regression Analysis* (MRA). (Sugiyono, 2013)

2. *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Moderated Regression Analysis (MRA) digunakan untuk menguji apakah variabel moderator berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian dilakukan melalui model regresi yang memasukkan variabel interaksi, yaitu hasil perkalian antara dua variabel prediktor, dengan taraf signifikansi yang ditetapkan sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). (Rianto Rahadi & Farid, 2021)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan melibatkan guru honorer yang aktif mengajar di berbagai satuan pendidikan di Provinsi Jawa Timur. Pemilihan Jawa Timur sebagai lokus penelitian didasarkan pada posisinya sebagai salah satu provinsi dengan jumlah guru honorer terbesar di Indonesia, dengan karakteristik yang beragam dari segi jenjang pendidikan, lokasi sekolah, maupun kondisi sosial ekonomi. Keberagaman karakteristik tersebut menjadikan Jawa Timur sebagai konteks yang representatif untuk memahami dinamika *psychological well-being* guru honorer secara komprehensif. Pendekatan daring yang diterapkan memungkinkan jangkauan pengumpulan data yang lebih luas tanpa terbatas pada satu wilayah administratif tertentu, sehingga sampel yang diperoleh mencerminkan keragaman kondisi guru honorer di berbagai kabupaten dan kota di Jawa Timur.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai November 2025 hingga selesai, mencakup tahap persiapan instrumen, penyebaran kuesioner, serta pengolahan dan analisis data. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui distribusi kuesioner via WhatsApp, Facebook, dan Instagram kepada guru honorer yang memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah sampel ditetapkan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5%, menghasilkan jumlah minimal 384 responden yang dibulatkan menjadi 400 responden. Responden merupakan guru honorer yang aktif mengajar di satuan pendidikan formal di Provinsi Jawa Timur, baik di bawah naungan

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi maupun Kementerian Agama, dengan masa kerja minimal satu tahun dan kesediaan berpartisipasi secara sukarela

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

- a. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang didistribusikan via WhatsApp, Facebook, dan Instagram.
- b. Kuesioner memuat pernyataan tertutup dengan format skala Likert yang disesuaikan dengan masing-masing instrumen, yakni skala 1–4 untuk *psychological well-being*, skala 0–4 untuk *perceived stress*, dan skala 1–5 untuk qonaah.
- c. Instrumen yang digunakan mencakup *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan skala qonaah yang dikembangkan berdasarkan konsep dari skala Ahya (2019).
- d. Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta menyatakan kesediaan berpartisipasi secara sukarela sebagai bentuk informed consent.
- e. Data yang diperoleh diverifikasi kelengkapannya sebelum dilakukan skoring dan analisis lebih lanjut.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Statistik Deskriptif Variabel

Tabel 4.1 Analisis Data Variabel

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well-Being</i> (Y)	400	87,00	8,69
<i>Perceived Stress</i> (X)	400	25,66	5,28
Qonaah (M)	400	55,08	8,37

Berdasarkan tabel 4.1 statistik deskriptif, variabel *Psychological Well-Being* (Y) memiliki jumlah responden sebanyak 400 dengan nilai rata-rata sebesar 87,00 dan standar deviasi 8,69. Nilai rata-rata yang berada di atas titik tengah hipotetik skala mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis yang cukup memadai, meskipun terdapat variasi yang moderat di antara individu dalam hal penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Pada variabel *Perceived Stress* (X), nilai rata-rata sebesar 25,66 dengan standar deviasi 5,28. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum responden mempersepsikan tekanan dalam kehidupannya pada tingkat yang cukup tinggi, dengan variasi yang relatif moderat di antara responden. Kondisi ini konsisten dengan karakteristik populasi guru honorer yang menghadapi ketidakpastian status kepegawaian dan keterbatasan finansial secara bersamaan, sehingga penilaian subjektif terhadap situasi hidup sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi dan tidak dapat dikendalikan cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok pekerja dengan status kepegawaian yang lebih stabil.

Pada variabel Qonaah (M), nilai rata-rata sebesar 55,08 dengan standar deviasi 8,37. Nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki tingkat Qonaah yang cukup baik, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam menerima kondisi hidup dengan ikhlas, bersabar dalam menghadapi kesulitan, serta tetap berusaha secara aktif untuk memperbaiki keadaan. Meskipun demikian, variasi yang ada menunjukkan bahwa tingkat internalisasi nilai-nilai Qonaah berbeda-beda di antara responden.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini menggambarkan bahwa guru honorer di Jawa Timur menghadapi tingkat tekanan psikologis yang cukup signifikan, namun secara bersamaan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan Qonaah yang relatif memadai. Pola ini memberikan konteks yang penting untuk memahami dinamika hubungan antara *perceived stress*, Qonaah, dan *Psychological Well-Being* yang akan dianalisis lebih lanjut melalui pengujian hipotesis.

b. Aspek Pembentukan Utama

1) *Psychological Well-Being*

Faktor utama pembentuk variabel *psychological well-being* berdasarkan dimensi yang telah ada sebagai berikut:

a) Penerimaan Diri	$= \frac{6.014}{34.800} = 0,17$
b) Hubungan Positif dengan Orang Lain	$= \frac{4.525}{34.800} = 0,13$
c) Otonomi	$= \frac{6.352}{34.800} = 0,18$
d) Penguasaan Lingkungan	$= \frac{4.315}{34.800} = 0,12$
e) Tujuan Hidup	$= \frac{7.309}{34.800} = 0,21$
f) Pertumbuhan Pribadi	$= \frac{6.285}{34.800} = 0,18$

Tabel 4.2 Faktor Pembentuk Utama Variabel *Psychological Well-Being*

Dimensi	Skor Total Dimensi	Skor Total Variabel	Hasil
Penerimaan Diri	6.014	34.800	17%
Hubungan Positif dengan Orang Lain	4.525	34.800	13%
Otonomi	6.352	34.800	18%
Penguasaan Lingkungan	4.315	34.800	12%
Tujuan Hidup	7.309	34.800	21%
Pertumbuhan Pribadi	6.285	34.800	18%

Berdasarkan tabel 4.2 maka diketahui bahwa dimensi pembentuk utama *psychological well-being* adalah dimensi Tujuan Hidup dengan persentase sebesar 21% dan yang terendah adalah dimensi Penguasaan Lingkungan dengan persentase 12%. Hal ini dapat diartikan bahwa guru honorer di Jawa Timur secara umum masih memiliki kejelasan arah dan makna dalam menjalani kehidupannya sebagai pendidik, meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan struktural yang berat. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ryff (2013) bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih mampu bertahan dalam kondisi tekanan dan

memaknai tantangan sebagai bagian dari perjalanan yang bermakna. Selain itu dimensi terendah yakni Penguasaan Lingkungan dapat diartikan bahwa kemampuan guru honorer untuk mengelola tuntutan dan memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya secara efektif masih sangat terbatas, hal ini tidak terlepas dari kondisi struktural yang menempatkan guru honorer pada posisi dengan akses yang sangat terbatas terhadap sumber daya, dukungan institusional, dan kepastian kerja sehingga kemampuan untuk merasa mampu mengendalikan lingkungan menjadi dimensi yang paling sulit untuk dicapai.

2) *Perceived Stress*

Faktor utama pembentuk variabel *perceived stress* berdasarkan dimensi yang telah ada sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{a) } \textit{Perceived Helplessness} &= \frac{6.527}{10.263} = 0,64 \\ \text{b) } \textit{Perceived Self-Efficacy} &= \frac{3.736}{10.263} = 0,36 \end{aligned}$$

Tabel 4.3 Faktor Pembentuk Utama Variabel *Perceived stress*

Dimensi	Skor Total Dimensi	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Perceived Helplessness</i>	6.527	10.263	64%
<i>Perceived Self Efficacy</i>	3.736	10.263	36%

Berdasarkan tabel 4.3 maka diketahui bahwa dimensi pembentuk utama *perceived stress* adalah dimensi *Perceived Helplessness* dengan persentase sebesar 64% dan yang terendah adalah dimensi *Perceived Self Efficacy* dengan persentase 36%. Hal ini dapat diartikan bahwa guru honorer di Jawa Timur lebih banyak merasakan ketidakberdayaan dalam menghadapi tekanan yang ada, mereka tidak hanya merasakan tekanan secara subjektif, tetapi lebih dari itu merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang menekan tersebut. Kondisi ini dapat dipahami mengingat posisi struktural guru honorer yang

memang sangat terbatas dalam hal kemampuan mengubah keadaan, menentukan besaran penghasilan, maupun memastikan keberlangsungan kontrak kerja mereka. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Cohen (1983) bahwa *perceived helplessness* merupakan inti dari stres yang dipersepsikan, di mana individu merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidupnya. Selain itu, dimensi terendah yakni *Perceived Self Efficacy* dapat diartikan bahwa keyakinan guru honorer terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tekanan masih perlu ditingkatkan, meskipun demikian keberadaan dimensi ini tetap menjadi modal psikologis yang penting untuk terus diperkuat sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif stres dalam jangka panjang.

3) Qonaah

Faktor utama pembentuk variabel Qonaah berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

- a) Menerima & Bersyukur $= \frac{7.882}{22.030} = 0,36$
- b) Sabar & Berserah $= \frac{8.153}{22.030} = 0,37$
- c) Selalu Berusaha $= \frac{5.995}{22.030} = 0,27$

Tabel 4.4 Faktor Pembentuk Utama Variabel Qonaah

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Menerima & Bersyukur	7.882	22.030	36%
Sabar & Berserah	8.153	22.030	37%
Selalu Berusaha	5.995	22.030	27%

Berdasarkan tabel 4.4 maka diketahui bahwa aspek pembentuk utama Qonaah adalah aspek Sabar dan Berserah dengan persentase sebesar 37% dan yang terendah adalah aspek Selalu Berusaha dengan persentase 27%. Hal ini dapat diartikan bahwa guru honorer di Jawa Timur dalam menghayati Qonaah lebih banyak bertumpu pada sikap kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah SWT ketika menghadapi berbagai tekanan dan

ketidakpastian dalam kehidupan kerjanya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ahya (2019) bahwa sabar dan berserah merupakan inti dari penghayatan Qonaah, di mana individu mampu menerima ketentuan hidup dengan lapang dada tanpa kehilangan ketenangan batin. Aspek terendah yaitu Selalu Berusaha dapat diartikan bahwa dorongan aktif guru honorer untuk terus berikhtiar memperbaiki kondisi hidupnya belum teraktualisasi secara optimal

c. Deskripsi Variabel *Psychological Well-Being*

Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

No	Kategori	Norma	Perhitungan	Hasil
1	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$	$87,00 + 8,69$	$X > 95,69$
2	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	$87,00 - 8,69 \leq X \leq 87,00 + 8,69$	$78,31 \leq X \leq 95,69$
3	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$87,00 - 8,69$	$X < 78,31$

Kategorisasi variabel *Psychological Well-Being* dilakukan berdasarkan norma empirik dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi dari skor total yang diperoleh responden. Pengkategorian ini dimaksudkan untuk memetakan posisi masing-masing responden dalam konteks tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, sehingga dapat diketahui seberapa besar proporsi responden yang berada pada kondisi *psychological well-being* yang tinggi, sedang, maupun rendah. Adapun norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut: kategori tinggi apabila skor responden $X > 95,69$, kategori sedang apabila $78,31 \leq X \leq 95,69$, dan kategori rendah apabila $X < 78,31$, dengan nilai mean sebesar 87,00 dan standar deviasi sebesar 8,69.

Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Psychological Well-Being</i>	Tinggi	75	18,8%
	Sedang	279	69,8%
	Rendah	46	11,5%
	Total	400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 400 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 279 responden (69,8%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas guru honorer di Jawa Timur memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup memadai meskipun belum sepenuhnya optimal. Sebanyak 75 responden (18,8%) tergolong dalam kategori tinggi, mencerminkan bahwa sebagian responden telah mampu menjalani kehidupan dengan penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, serta hubungan positif dengan orang lain secara baik. Adapun 46 responden (11,5%) tergolong dalam kategori rendah, mengindikasikan adanya sebagian kecil responden yang mengalami hambatan dalam memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya. Secara keseluruhan, distribusi ini menggambarkan bahwa *psychological well-being* guru honorer di Jawa Timur didominasi oleh kategori sedang, yang mencerminkan kondisi kesejahteraan psikologis yang relatif cukup namun masih memerlukan perhatian lebih lanjut.

Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi *Psychological Well-Being* berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Tinggi	20	5,0%
		Sedang	38	9,5%
		Rendah	21	5,2%
		Total	79	19,8%
2	Perempuan	Tinggi	55	13,8%
		Sedang	241	60,2%
		Rendah	25	6,2%
		Total	321	80,2%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan tabel 4.4 kategorisasi *Psychological Well-Being* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi kategori sedang dengan 241 responden (60,2%), diikuti kategori tinggi sebanyak 55 responden (13,8%), dan kategori rendah sebanyak 25 responden (6,2%). Sementara itu, responden laki-laki terdistribusi pada kategori sedang sebanyak 38

responden (9,5%), kategori rendah sebanyak 21 responden (5,2%), dan kategori tinggi sebanyak 20 responden (5,0%). Dapat disimpulkan bahwa baik responden laki-laki maupun perempuan didominasi oleh kategori sedang, namun responden perempuan menunjukkan kategori tinggi yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Psychological Well-Being berdasarkan Pekerjaan Lain

No	Pekerjaan Lain	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tidak memiliki pekerjaan lain	Tinggi	59	14,8%
		Sedang	195	48,8%
		Rendah	31	7,8%
		Total	285	71,2%
2	Memiliki pekerjaan lain	Tinggi	16	4,0%
		Sedang	84	21,0%
		Rendah	15	3,8%
		Total	115	28,8%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan tabel 4.5, kategorisasi *Psychological Well-Being* berdasarkan status pekerjaan lain menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki pekerjaan lain didominasi oleh kategori sedang dengan 195 responden (48,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 59 responden (14,8%), dan kategori rendah sebanyak 31 responden (7,8%). Responden yang memiliki pekerjaan lain juga didominasi oleh kategori sedang dengan 84 responden (21,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 16 responden (4,0%), dan kategori rendah sebanyak 15 responden (3,8%). Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok didominasi kategori sedang, namun responden yang tidak memiliki pekerjaan lain menunjukkan proporsi kategori tinggi yang lebih besar.

d. Deskripsi Variabel *Perceived Stress*

Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Variabel *Perceived Stress*

No	Kategori	Norma	Perhitungan	Hasil
1	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$	$25,66 + 5,28$	$X > 30,94$
2	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	$25,66 - 5,28 \leq X \leq 25,66 + 5,28$	$20,37 \leq X \leq 30,94$
3	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$25,66 - 5,28$	$X < 20,37$

Kategorisasi variabel *Perceived Stress* berdasarkan norma empirik dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi dari skor total yang diperoleh responden. Pengkategorian ini dimaksudkan untuk memetakan sejauh mana tingkat stres yang dirasakan oleh responden dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat diketahui proporsi responden yang mengalami stres pada tingkat tinggi, sedang, maupun rendah. Adapun norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut: kategori tinggi apabila skor responden $X > 30,94$, kategori sedang apabila $20,37 \leq X \leq 30,94$, dan kategori rendah apabila $X < 20,37$, dengan nilai mean sebesar 25,66 dan standar deviasi sebesar 5,28.

Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Variabel *Perceived Stress*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Perceived Stress</i>	Tinggi	69	17,2%
	Sedang	279	69,8%
	Rendah	52	13,0%
	Total	400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 400 responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 279 responden (69,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas guru honorer di Jawa Timur merasakan tekanan psikologis pada taraf yang cukup signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka, meskipun masih berada dalam rentang yang terkendali. Sebanyak 69 responden (17,2%) tergolong dalam kategori tinggi, yang mencerminkan bahwa sebagian responden mengalami kondisi stres yang cukup berat dan sulit dikendalikan, yang berkaitan dengan

beban kerja, ketidakpastian status kepegawaian, maupun tekanan finansial yang dihadapi sebagai guru honorer. Sementara itu, sebanyak 52 responden (13,0%) tergolong dalam kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian kecil responden relatif mampu mengelola dan meminimalkan tekanan psikologis yang mereka alami. Secara umum, distribusi ini menggambarkan bahwa tingkat *perceived stress* guru honorer di Jawa Timur didominasi oleh kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tekanan psikologis masih menjadi tantangan nyata yang dihadapi oleh sebagian besar responden dalam menjalankan peran profesionalnya.

Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Perceived Stress berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Tinggi	26	6,5%
		Sedang	31	7,8%
		Rendah	22	5,5%
		Total	79	19,8%
2	Perempuan	Tinggi	43	10,8%
		Sedang	248	62,0%
		Rendah	30	7,5%
		Total	321	80,2%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan tabel 4.11 kategorisasi *Perceived Stress* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan didominasi oleh kategori sedang dengan 248 responden (62,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 43 responden (10,8%), dan kategori rendah sebanyak 30 responden (7,5%). Sementara itu, responden laki-laki menunjukkan distribusi yang lebih merata, dengan kategori tinggi sebanyak 26 responden (6,5%), kategori sedang sebanyak 31 responden (7,8%), dan kategori rendah sebanyak 22 responden (5,5%). Dapat disimpulkan bahwa responden perempuan lebih didominasi kategori sedang, sedangkan responden laki-laki menunjukkan distribusi yang lebih proporsional di antara ketiga kategori.

Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi *Perceived Stress* berdasarkan Pekerjaan Lain

No	Pekerjaan Lain	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tidak memiliki pekerjaan lain	Tinggi	44	11,0%
		Sedang	205	51,2%
		Rendah	36	9,0%
		Total	285	71,2%
2	Memiliki pekerjaan lain	Tinggi	25	6,2%
		Sedang	74	18,5%
		Rendah	16	4,0%
		Total	115	28,8%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan tabel 4.12 kategorisasi *Perceived Stress* berdasarkan status pekerjaan lain menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki pekerjaan lain didominasi oleh kategori sedang dengan 205 responden (51,2%), diikuti kategori tinggi sebanyak 44 responden (11,0%), dan kategori rendah sebanyak 36 responden (9,0%). Responden yang memiliki pekerjaan lain juga didominasi oleh kategori sedang dengan 74 responden (18,5%), diikuti kategori tinggi sebanyak 25 responden (6,2%), dan kategori rendah sebanyak 16 responden (4,0%). Kedua kelompok menunjukkan pola yang serupa dengan dominasi kategori sedang, mengindikasikan bahwa status memiliki pekerjaan lain tidak secara signifikan membedakan tingkat *Perceived Stress* antar kelompok.

e. Deskripsi Variabel Qonaah

Tabel 4.13 Norma Kategorisasi Variabel Qonaah

No	Kategori	Norma	Perhitungan	Hasil
1	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$	$55,08 + 8,37$	$X > 63,45$
2	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	$55,08 - 8,37 \leq X \leq 55,08 + 8,37$	$46,71 \leq X \leq 63,45$
3	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$55,08 - 8,37$	$X < 46,71$

Kategorisasi variabel Qonaah dilakukan berdasarkan norma empirik dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi dari skor total yang diperoleh. Pengkategorian ini dimaksudkan untuk memetakan tingkat kepuasan dan kerelaan hati responden dalam menerima segala ketentuan Allah SWT, sehingga dapat diketahui proporsi responden yang memiliki tingkat Qonaah yang tinggi,

sedang, maupun rendah. Adapun norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut: kategori tinggi apabila skor responden $X > 63,45$, kategori sedang apabila $46,70 \leq X \leq 63,45$, dan kategori rendah apabila $X < 46,70$, dengan nilai mean sebesar 55,08 dan standar deviasi sebesar 8,37.

Tabel 4.14 Norma Kategorisasi Variabel Qonaah

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Qonaah	Tinggi	55	13,8%
	Sedang	293	73,2%
	Rendah	52	13,0%
	Total	400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 400 responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 293 responden (73,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas guru honorer di Jawa Timur memiliki tingkat Qonaah yang cukup memadai, yakni mampu menerima kondisi kehidupan mereka dengan sikap syukur dan kerelaan hati pada taraf yang wajar. Sebanyak 55 responden (13,8%) tergolong dalam kategori tinggi, yang mencerminkan bahwa sebagian responden telah menginternalisasi nilai-nilai Qonaah secara mendalam, sehingga mampu menerima segala ketentuan dengan penuh keikhlasan, kesabaran, dan rasa syukur meskipun dihadapkan pada kondisi pekerjaan yang penuh ketidakpastian. Sementara itu, sebanyak 52 responden (13,0%) tergolong dalam kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian kecil responden masih mengalami kesulitan dalam menerima kondisi kehidupan mereka secara ikhlas, yang dapat berdampak pada keseimbangan psikologis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Secara umum, distribusi ini menggambarkan bahwa tingkat Qonaah guru honorer di Jawa Timur didominasi oleh kategori sedang, yang menunjukkan bahwa nilai-nilai kerelaan dan kepuasan hati telah cukup tertanam dalam

diri responden, meskipun masih terdapat ruang untuk penguatan lebih lanjut dalam penghayatan nilai Qonaah secara optimal.

Tabel 4.15 Hasil Kategorisasi Qonaah berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Tinggi	14	3,5%
		Sedang	35	8,8%
		Rendah	30	7,5%
		Total	79	19,8%
2	Perempuan	Tinggi	41	10,2%
		Sedang	258	64,5%
		Rendah	22	5,5%
		Total	321	80,2%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan Tabel 4.15, kategorisasi qonaah berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan didominasi oleh kategori sedang sebanyak 258 responden (64,5%), diikuti kategori tinggi sebanyak 41 responden (10,2%), dan kategori rendah sebanyak 22 responden (5,5%). Berbeda dengan itu, responden laki-laki justru didominasi oleh kategori rendah sebanyak 30 responden (7,5%), diikuti kategori sedang sebanyak 35 responden (8,8%), dan kategori tinggi sebanyak 14 responden (3,5%). Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa tingkat qonaah responden perempuan secara umum lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki, sebagaimana tercermin dari proporsi kategori rendah yang lebih besar pada kelompok laki-laki.

Tabel 4.16 Hasil Kategorisasi Qonaah berdasarkan Pekerjaan Lain

No	Pekerjaan Lain	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tidak memiliki pekerjaan lain	Tinggi	55	13,8%
		Sedang	203	50,7%
		Rendah	27	6,8%
		Total	285	71,2%
2	Memiliki pekerjaan lain	Tinggi	0	0,0%
		Sedang	90	22,5%
		Rendah	25	6,2%
		Total	115	28,8%
Total Keseluruhan			400	100%

Berdasarkan tabel 4.16 kategorisasi Qonaah berdasarkan status pekerjaan lain menunjukkan temuan yang menarik.

Responden yang tidak memiliki pekerjaan lain didominasi oleh kategori sedang dengan 203 responden (50,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 55 responden (13,8%), dan kategori rendah sebanyak 27 responden (6,8%). Sementara itu, responden yang memiliki pekerjaan lain seluruhnya berada pada kategori sedang dan rendah serta tidak ada satupun yang masuk kategori tinggi. Kategori sedang mendominasi dengan 90 responden (22,5%) dan kategori rendah sebanyak 25 responden (6,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa beban ganda antara mengajar dan pekerjaan lain berpotensi menghambat internalisasi nilai-nilai Qonaah secara optimal, sehingga responden yang memiliki pekerjaan lain cenderung memiliki tingkat Qonaah yang lebih rendah dibandingkan yang hanya mengajar.

f. Uji Normalitas

Tabel 4.17 Uji Normalitas

Variabel	Skewness	Kurtosis	Kriteria	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	-0,036	0,103	-2 s.d +2	Normal
<i>Perceived Stress</i>	-0,669	0,529	-2 s.d +2	Normal
Qonaah	-0,635	1,11	-2 s.d +2	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk memverifikasi apakah data pada masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal sebagai prasyarat penggunaan analisis statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas pertama dilaksanakan menggunakan uji Shapiro-Wilk yang kemudian di evaluasi nilai skewness dan kurtosis.

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ pada ketiga variabel, yakni *psychological well-being* ($W = 0,985$), *perceived stress* ($W = 0,955$), dan qonaah ($W = 0,958$), yang secara statistik mengindikasikan penolakan terhadap asumsi normalitas. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa uji Shapiro-Wilk memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap ukuran sampel yang besar pada $n = 400$, uji ini cenderung menghasilkan nilai signifikansi yang

kecil bahkan ketika distribusi data secara substantif mendekati normal. sebab itu, evaluasi normalitas tidak dapat semata-mata bertumpu pada hasil uji statistik, melainkan perlu didukung oleh indikator lain yang lebih robust

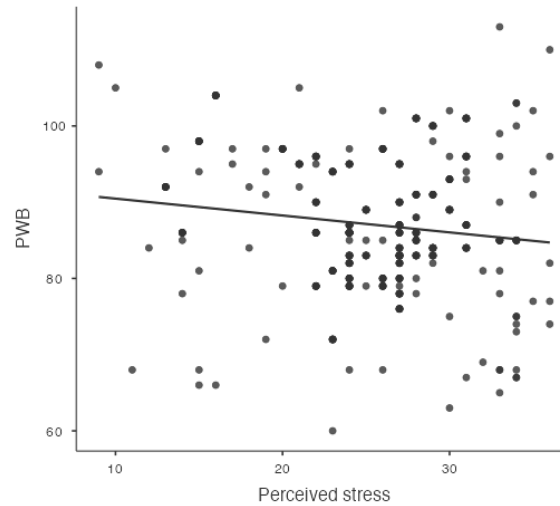
Evaluasi terhadap nilai skewness dan kurtosis menunjukkan hasil yang lebih meyakinkan. Nilai skewness untuk variabel *Psychological Well-Being* sebesar -0,036, *Perceived Stress* sebesar -0,669, dan *Qonaah* sebesar -0,635. Nilai kurtosis masing-masing variabel adalah 0,103, 0,529, dan 1,11. Seluruh nilai skewness dan kurtosis berada dalam rentang -2 hingga +2 yang merupakan batas umum kelayakan distribusi untuk analisis parametrik, sehingga tidak terdapat penyimpangan yang substansial dari distribusi normal. Terlebih pada variabel *Psychological Well-Being*, nilai skewness yang mendekati nol (-0,036) dan kurtosis yang sangat kecil (0,103) menunjukkan distribusi yang hampir sempurna simetris.

Berdasarkan keseluruhan evaluasi mencakup nilai skewness dan kurtosis yang berada dalam rentang normal, serta pertimbangan teoritis *Central Limit Theorem* yang menyatakan bahwa pada sampel besar ($n \geq 30$) distribusi sampling koefisien regresi mendekati normal terlepas dari distribusi data mentah, dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk melanjutkan analisis regresi parametrik.

g. Uji Linearitas

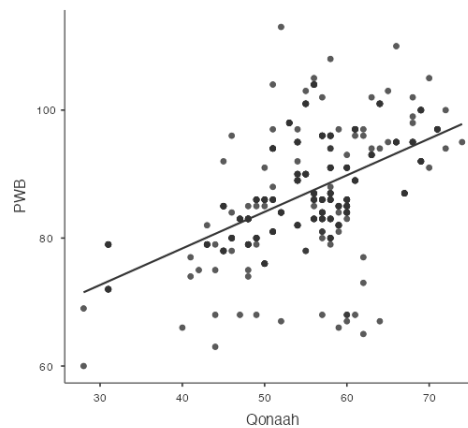
Uji linearitas dilakukan untuk menilai apakah hubungan antara variabel independen (*perceived stress*) dan variabel moderator (*Qonaah*) dengan variabel dependen (*psychological well-being*) mengikuti pola yang linier. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan melalui inspeksi visual terhadap scatter plot antara masing-masing variabel prediktor dengan variabel dependen.

Gambar 4.4 Scatter plot *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being*



Hasil inspeksi visual pada scatter plot antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being*. menunjukkan pola sebaran titik yang mengikuti arah negatif secara konsisten dengan garis regresi yang relatif lurus, tanpa pola lengkung yang nyata.

Gambar 4.5 Scatter plot *Qonaah* dan *Psychological Well-Being*



Demikian pula pada *scatter plot* antara *Qonaah* dan *Psychological Well-Being* titik-titik data menyebar mengikuti arah positif yang relatif lurus sepanjang rentang nilai prediktor. Pola sebaran yang mengikuti garis lurus pada kedua grafik ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel prediktor dengan variabel dependen bersifat linier dan tidak terdapat penyimpangan

nonlinier yang berarti. Sehingga, asumsi linearitas dalam penelitian ini terpenuhi dan analisis regresi linear dapat dilanjutkan.

h. Uji Multikolinieritas

Tabel 4.18 Uji Multikolinieritas

Variabel	VIF	Tolerance	Keterangan
<i>Perceived Stress</i> (PS centered)	1,06	0,946	Tidak terjadi multikolinieritas
Qonaah (Q centered)	1,01	0,985	Tidak terjadi multikolinieritas
Interaksi PS $\times$ Q (PS x Q)	1,07	0,933	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi ada tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel-variabel prediktor dalam model regresi. Multikolinearitas yang kuat berpotensi mengakibatkan ketidakstabilan koefisien regresi dan membesarnya standar error, sehingga interpretasi hasil menjadi tidak dapat diandalkan. Deteksi dilakukan dengan memeriksa nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance pada masing-masing prediktor dalam Model 3 yang melibatkan *perceived stress*, qonaah, dan skor interaksi keduanya.

Hasil analisis menunjukkan nilai VIF untuk variabel PS-centered sebesar 1,06, Q-centered sebesar 1,01, dan skor interaksi PS x Q sebesar 1,07, dengan nilai Tolerance masing-masing sebesar 0,946, 0,985, dan 0,933. Seluruh nilai VIF berada jauh di bawah ambang batas maksimal 10 dan nilai Tolerance jauh melampaui batas minimal 0,10. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat multikolinearitas di antara variabel-variabel prediktor dalam model penelitian ini, termasuk pada skor interaksi yang dibentuk melalui prosedur mean-centering. Sebab itu, Asumsi multikolinearitas terpenuhi dan estimasi koefisien regresi dapat diinterpretasikan secara stabil dan dapat diandalkan

2. Hasil Uji Analisis Data

a. Uji Korelasi

Tabel 4.19 Uji Korelasi Pearson

Hubungan Variabel	r	p	Kekuatan	Arah	Keterangan
<i>Perceived Stress</i> → PWB	-0,135	0,007	Sangat Lemah	Negatif	Signifikan
Qonaah → PWB	0,551	< 0,001	Sedang	Positif	Signifikan
<i>Perceived Stress</i> → Qonaah	-0,035	0,491	Sangat Lemah	Negatif	Tidak Memoderasi

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah serta tingkat kekuatan hubungan antarvariabel penelitian sebelum dilakukan analisis lanjutan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Analisis ini mencakup tiga pasangan, yaitu hubungan antara *Perceived Stress* dengan *Psychological Well-Being*, *Qonaah* dengan *Psychological Well-Being*, serta *Perceived Stress* dengan *Qonaah*. Interpretasi koefisien korelasi mengacu pada kategori berikut: 0,00–0,199 (sangat lemah), 0,20–0,399 (lemah), 0,40–0,599 (sedang), 0,60–0,799 (kuat), dan 0,80–1,00 (sangat kuat). Sementara itu, hubungan dinilai signifikan apabila nilai *p-value* berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$).

Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan negatif yang sangat lemah, namun signifikan, antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being* ($r = -0,135$; $p = 0,007$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres yang dirasakan responden cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kesejahteraan psikologis. Walaupun kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah, arah hubungan negatif yang muncul tetap mendukung kerangka teoretis yang menyatakan bahwa *perceived stress* dapat menjadi faktor penghambat tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal.

Pada hubungan antara *Qonaah* dan *Psychological Well-Being*, hasil analisis menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan sedang serta signifikansi yang sangat tinggi ($r = 0,551$; $p < 0,001$). Koefisien ini menjadi nilai terbesar dibandingkan pasangan variabel lainnya

dalam penelitian, sehingga mengindikasikan bahwa *Qonaah* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *Psychological Well-Being* dibandingkan *Perceived Stress*. Temuan tersebut mengarah pada dugaan bahwa individu dengan tingkat qonaah yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pemaknaan qonaah sebagai sikap menerima keadaan, bersyukur, serta berserah diri, yang dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis individu.

Sementara itu, hasil pengujian hubungan antara *Perceived Stress* dan *Qonaah* menunjukkan korelasi negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan ($r = -0,035$; $p = 0,491$). Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut mengindikasikan bahwa *Perceived Stress* dan *Qonaah* merupakan dua konstruk yang relatif berdiri sendiri. Dengan demikian, keduanya dipandang memiliki kontribusi yang berbeda terhadap *Psychological Well-Being*. Hasil ini juga sejalan dengan temuan uji multikolinieritas sebelumnya yang memperlihatkan tidak adanya korelasi yang berarti antarvariabel prediktor.

Secara umum, hasil uji korelasi memberikan gambaran awal mengenai pola hubungan bivariat antarvariabel dalam penelitian ini. Temuan tersebut sekaligus menjadi dasar yang memadai untuk melanjutkan analisis mengenai peran moderasi *Qonaah* dalam hubungan antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being* menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA).

b. Moderated Regression Analysis (MRA)

Pengujian efek moderasi *Qonaah* dalam hubungan antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being* dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil analisis moderasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.20 Uji Moderasi

Prediktor	Estimate	SE	Z	p
-----------	----------	----	---	---

<i>Perceived Stress</i>	-0,216	0,070	-3,10	0,002
<i>Qonaah</i>	0,575	0,043	13,46	< 0,001
<i>Perceived Stress</i> × <i>Qonaah</i>	0,013	0,008	1,59	0,112

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Perceived Stress* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* ($B = -0,216$, $SE = 0,070$, $Z = -3,10$, $p = 0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dipersepsikan oleh guru honorer, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Kemudian, *Qonaah* menunjukkan pengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *Psychological Well-Being* ($B = 0,575$, $SE = 0,043$, $Z = 13,46$, $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat qonaah cenderung diikuti oleh meningkatnya kesejahteraan psikologis individu.

Sementara itu, hasil analisis pada variabel interaksi antara *Perceived Stress* dan *Qonaah* (*Perceived Stress* × *Qonaah*) menghasilkan koefisien sebesar 0,013 ($SE = 0,008$, $Z = 1,59$, $p = 0,112$). Nilai p yang berada di atas ambang signifikansi 0,05 menandakan bahwa efek interaksi tersebut tidak signifikan secara statistik. Sehingga, *Qonaah* tidak terbukti memiliki peran sebagai variabel moderator dalam pengaruh antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur. Temuan ini menunjukkan bahwa qonaah lebih berperan sebagai variabel prediktor yang secara langsung memengaruhi *Psychological Well-Being*, tanpa terbukti memperkuat maupun mengurangi pengaruh *Perceived Stress* terhadap kesejahteraan psikologis.

C. Pembahasan

Analisis dilakukan dengan menghubungkan hasil statistik dengan kerangka teori yang relevan serta konteks empiris responden, sehingga memungkinkan interpretasi yang tepat mengenai pengaruh antar variabel yang diteliti.

1. Tingkat *Psychological Well-Being*, *Perceived Stress*, dan Qonaah Guru Honorer di Jawa Timur

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, guru honorer di Jawa Timur menunjukkan profil psikologis yang kompleks. Variabel *Psychological Well-Being* memiliki nilai rata-rata sebesar 87,00 ($SD = 8,69$), dengan kategorisasi empirik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (69,8%), diikuti kategori tinggi (18,8%), dan kategori rendah (11,5%). Dominasi kategori sedang ini mencerminkan bahwa meskipun guru honorer menghadapi berbagai tekanan struktural, mereka secara umum masih mampu mempertahankan fungsi psikologis yang cukup memadai, tercermin dari kemampuan mereka menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang sebagai individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maria Leonor Pires (2025) yang menunjukkan bahwa individu dalam kondisi kerja yang menantang tetap dapat mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik ketika memiliki kapasitas sumber daya psikologis internal yang memadai. Artinya, kesejahteraan psikologis pada guru honorer dalam penelitian ini tidak dapat dimaknai sebagai ketiadaan masalah, melainkan sebagai hasil dari proses adaptasi aktif terhadap kondisi kehidupan yang tidak ideal. (Pires, 2025)

Variabel *Perceived Stress* memiliki nilai rata-rata sebesar 25,66 ($SD = 5,28$), dengan kategorisasi empirik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (69,8%), diikuti kategori tinggi (17,2%), dan kategori rendah

(13,0%). Meskipun distribusi terbesar berada pada kategori sedang, tidak adanya item yang masuk kategori rendah pada analisis per item mencerminkan bahwa guru honorer secara umum mempersepsikan kehidupan mereka sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan membebani. Tekanan ini tidak terlepas dari kondisi struktural yang melingkupi mereka, seperti ketidakpastian status kepegawaian, honorarium yang jauh di bawah standar, serta tuntutan profesional yang setara dengan guru berstatus ASN namun tanpa perlindungan kesejahteraan yang memadai. Temuan dalam studi Lavanya (2024) memperkuat gambaran tingginya tekanan psikologis pada profesi guru, di mana sebagian besar responden menunjukkan tingkat *perceived stress* yang tinggi dengan rerata skor mencapai 26,50. Secara lebih spesifik, sekitar 85% guru melaporkan sering merasa cemas dan tertekan, serta 72% merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup mereka. Pola ini menunjukkan bahwa stres yang dialami bukan sekadar beban kerja biasa, melainkan berkaitan dengan persepsi kehilangan kontrol dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tingginya stres juga berkorelasi dengan kondisi kerja konkret seperti rendahnya pendapatan, beban kelas yang besar, pengalaman kerja yang panjang, serta gangguan tidur. (Lavanya et al., 2024)

Variabel Qonaah memiliki nilai rata-rata sebesar 55,08 (SD = 8,37), dengan kategorisasi empirik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (73,2%), diikuti kategori tinggi (13,8%), dan kategori rendah (13,0%). Dominasi kategori sedang hingga tinggi ini serta tidak adanya item yang masuk kategori rendah pada analisis per item menunjukkan bahwa guru honorer di Jawa Timur secara umum memiliki internalisasi nilai Qonaah yang cukup kuat, tercermin dari kemampuan mereka menerima kondisi hidup dengan ikhlas, bersabar menghadapi kesulitan, dan tetap berusaha secara aktif. Tingginya nilai Qonaah di

tengah kondisi tekanan yang signifikan ini memberikan gambaran bahwa nilai-nilai spiritual Islam yang dihayati responden berfungsi sebagai penyangga psikologis dalam menghadapi realitas kehidupan sebagai guru honorer. Temuan ini diperkuat oleh studi Rahmat Aziz (2025) yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental pada guru ($R = 0,450$; $p < 0,005$). Secara lebih spesifik, guru mengembangkan kesehatan mental melalui tiga strategi utama, yaitu rasa syukur terhadap kondisi yang dimiliki, kemampuan membangun makna terhadap pekerjaan sebagai guru, serta kesabaran dalam menghadapi berbagai permasalahan kerja. Pola ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual yang secara konseptual beririsan dengan Qonaah berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan kerja (Rahmat Aziz, 2024).

2. Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being*

Hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini menyatakan bahwa *perceived stress* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur. Berdasarkan hasil analisis *Moderated Regression Analysis*, diperoleh nilai koefisien $B = -0,216$ dengan $SE = 0,070$, $Z = -3,10$, dan $p = 0,002$. Oleh karena nilai $p < 0,05$, maka **H1 diterima** dimana *perceived stress* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dipersepsikan oleh guru honorer, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Hasil ini juga sejalan dengan data kategorisasi yang memperlihatkan bahwa sebanyak 17,2% responden berada pada kategori *perceived stress* tinggi. Secara teoretis, kelompok dengan tingkat stres tinggi tersebut memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami penurunan *psychological well-being* secara bermakna.

Secara konseptual, hasil ini sejalan dengan kerangka *cognitive appraisal* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu memandang tuntutan dari lingkungan sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Pada perspektif ini, stres tidak hanya dipahami sebagai kondisi objektif yang dialami seseorang, tetapi juga sebagai hasil dari proses penilaian subjektif individu. Proses tersebut mencakup dua tahapan, yaitu *primary appraisal*, yakni penilaian individu terhadap tingkat ancaman suatu situasi, serta *secondary appraisal*, yaitu penilaian terhadap kemampuan diri dalam menghadapi atau mengatasi ancaman tersebut. Ketika guru honorer secara berulang menilai kondisi kerja mereka sebagai ancaman yang melampaui kapasitas koping yang dimiliki, proses appraisal negatif ini tidak hanya menghasilkan pengalaman stres sesaat, melainkan membentuk pola kognitif yang menetap dan terus-menerus menggerus sumber daya psikologis individu. Kondisi inilah yang pada akhirnya menghambat kemampuan individu untuk berfungsi secara psikologis secara optimal, sebagaimana tercermin dalam penurunan *Psychological Well-Being* yang terbukti secara empiris dalam penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis pada tenaga pendidik. Strizhitskaya et al. (2019) dalam studinya terhadap 323 orang dewasa menemukan bahwa *perceived stress* berkorelasi negatif signifikan dengan *psychological well-being* ($r = -0,178$, $p \leq 0,001$). Pada temuan mereka, stres yang dipersepsikan secara signifikan menurunkan stabilitas emosional individu, dan stabilitas emosional itulah yang kemudian menentukan kualitas *psychological well-being* (O. Strizhitskaya, 2019). Artinya, guru honorer yang terus-menerus menghadapi ketidakpastian kerja tidak hanya menanggung beban kognitif dari persepsi stres itu sendiri,

tetapi juga mengalami erosi bertahap pada kapasitas emosional mereka untuk merespons situasi secara adaptif dan inilah yang pada akhirnya menggerus kesejahteraan psikologis mereka.

Bukti serupa ditemukan dalam konteks profesi keguruan secara lebih spesifik. Dhungana et al. (2025) dalam studi *cross-sectional* menemukan bahwa guru yang bebas dari occupational stress memiliki peluang dua kali lebih besar untuk melaporkan *psychological well-being* yang baik dibandingkan rekan mereka yang mengalami stres. Studi ini juga mengungkapkan bahwa faktor-faktor struktural seperti ketidakpuasan terhadap gaji (aOR = 2,78) dan persepsi terhadap tuntutan pekerjaan yang tinggi (aOR = 6,50) merupakan prediktor kuat stres kerja yang pada gilirannya menekan kesejahteraan psikologis. (Dhungana et al., 2025)

Perspektif yang lebih luas tentang mekanisme hubungan ini diperkuat oleh Nurwidawati et al. (2026) melalui systematic literature review berbasis PRISMA terhadap 47 artikel empiris yang bersumber dari database Scopus kesimpulan mereka bahwa guru yang mengalami stres kronis atau tekanan psikologis tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi, efektivitas mengajar yang berkurang, kualitas komunikasi dengan siswa yang memburuk, serta relasi sosial di lingkungan kerja yang terdegradasi. Temuan ini juga menegaskan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang buruk yang dipicu oleh stres yang tidak terkelola pada akhirnya dapat meningkatkan angka turnover guru karena mereka merasa tidak puas dan memilih meninggalkan profesi. (Dhungana et al., 2025)

Secara implikatif, temuan ini menegaskan bahwa peningkatan *Psychological Well-Being* pada guru honorer tidak dapat dicapai tanpa penanganan *Perceived Stress* secara serius. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur psikologi pendidikan dengan memberikan bukti empiris bahwa *cognitive*

appraisal terhadap kondisi kerja yang tidak pasti merupakan mekanisme kunci yang menghubungkan kondisi struktural guru honorer dengan kesejahteraan psikologis mereka. Secara praktis, temuan ini merekomendasikan perlunya program intervensi berbasis manajemen stres yang kontekstual bagi guru honorer, misalnya melalui pelatihan regulasi emosi, psikoedukasi tentang *cognitive reframing*, serta penguatan jaringan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Pada tataran kebijakan, hasil ini menjadi dasar argumentasi bahwa perbaikan kondisi struktural guru honorer termasuk kepastian status kepegawaian dan peningkatan honorarium merupakan intervensi yang paling fundamental dalam menurunkan tingkat *Perceived Stress* dan pada gilirannya meningkatkan *Psychological Well-Being* mereka.

3. Pengaruh Qonaah terhadap *Psychological Well-Being*

Hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini menyatakan bahwa Qonaah berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur. Berdasarkan hasil analisis *Moderated Regression Analysis*, diperoleh nilai koefisien $B = 0,575$ dengan $SE = 0,043$, $Z = 13,46$, dan $p < 0,001$. Oleh karena nilai $p < 0,05$, maka **H2 diterima** dimana Qonaah terbukti berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur. Kekuatan pengaruh Qonaah jauh melampaui *Perceived Stress*, sebagaimana tercermin dari nilai koefisien yang lebih besar dan tingkat signifikansi yang jauh lebih kuat. Hal ini juga tergambar dalam profil kategorisasi, di mana responden dengan Qonaah kategori sedang hingga tinggi mencakup 87,0% dari total responden secara konsisten menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih memadai.

Pengaruh Qonaah terhadap *Psychological Well-Being* dapat dipahami melalui cara guru honorer memaknai pengalaman hidup secara lebih konstruktif. Pargament (1997) menjelaskan bahwa

nilai-nilai spiritual bekerja sebagai sumber daya psikologis melalui mekanisme *benevolent religious reappraisal* yakni kemampuan individu untuk memaknai ulang situasi sulit melalui lensa keyakinan spiritual, sehingga kondisi yang semula dipersepsikan sebagai ancaman dapat dimaknai secara lebih adaptif. Mekanisme inilah yang sesungguhnya bekerja ketika guru honorer menghayati Qonaah dalam kehidupan profesionalnya, sikap menerima dan bersyukur membantu individu mengembangkan penerimaan terhadap kondisi hidupnya, sikap sabar dan tawakal menjaga stabilitas emosi karena individu tidak mudah bereaksi impulsif serta mampu melepaskan kecemasan terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya, sementara penekanan Qonaah pada pentingnya usaha mendorong guru honorer untuk terus berupaya memperbaiki diri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menelaah keterkaitan antara nilai-nilai spiritual dan kesejahteraan psikologis pada tenaga pendidik. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Heidari et al. (2022) melalui desain *cross-sectional* terhadap 346 guru sekolah menengah di Teheran, Iran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *spiritual health* dan *psychological well-being*. Selain itu, kedua variabel tersebut secara simultan mampu menjelaskan sekitar 50% variasi komitmen organisasi guru ($F = 169,375$, $p < 0,0001$, $R^2 = 0,497$). Yang paling penting untuk digaris bawahi dari temuan mereka adalah bahwa integritas kehidupan spiritual seseorang, berkontribusi secara langsung pada kualitas kesejahteraan psikologis dan komitmen profesionalnya. Studi ini secara eksplisit menegaskan bahwa dalam kasus kepuasan kerja yang rendah sekalipun, faktor-faktor spiritual berperan sebagai kompensator yang mempertahankan kesejahteraan psikologis individu. (Heidari et al., 2022) Dimensi mekanistik dari

hubungan ini diperkuat oleh Hidayat dan Fajri (2025) yang mengkaji integrasi spiritualitas dan psikologi dalam pendekatan *Islamic Counseling Guidance*. Mereka menemukan bahwa praktik-praktik spiritual berbasis Islam seperti tazkiyatun nafs, dhikr, dan ibadah bekerja pada level qalb dan ruh dimensi terdalam jiwa manusia dan memberikan penyembuhan psikologis-spiritual yang jauh lebih komprehensif dibandingkan intervensi kognitif-behavioral yang hanya menyentuh dimensi nafs dan aql. Artikel ini juga secara tegas menyimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam dengan prinsip-prinsip psikologi menghasilkan model yang lebih holistik dan efektif dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. (Hidayat & Fajri, 2025)

Secara implikatif, temuan ini memiliki signifikansi teoritis dan praktis yang penting. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan konstruk moderator berbasis nilai Islam dalam psikologi positif, khususnya dalam konteks populasi yang menghadapi tekanan struktural kronis. Temuan ini memperkaya literatur psikologi indigenous dengan memberikan bukti empiris bahwa konstruk spiritual lokal seperti Qonaah memiliki validitas psikologis yang kuat dan relevan secara klinis. Secara praktis, temuan ini merekomendasikan pengembangan program intervensi berbasis nilai-nilai Qonaah untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* guru honorer, misalnya melalui pelatihan pemaknaan nilai-nilai Islam dalam konteks profesional, program psikoedukasi berbasis spiritualitas, serta pendampingan kelompok yang mendorong internalisasi sikap menerima, bersyukur, dan berserah secara aktif sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

4. Peran Moderasi Qonaah dalam Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being*.

Hipotesis ketiga (H3) dalam penelitian ini menyatakan bahwa Qonaah memoderasi pengaruh *perceived stress* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer di Jawa Timur. Berdasarkan hasil analisis *Moderated Regression Analysis*, skor interaksi *Perceived Stress* dan Qonaah menunjukkan nilai koefisien $B = 0,013$ dengan $SE = 0,008$, $Z = 1,59$, dan $p = 0,112$. Oleh karena nilai $p > 0,05$, maka **H3 ditolak** dimana Qonaah tidak terbukti memoderasi pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur.

Secara teoritis, temuan ini dapat dipahami melalui distinksi klasik antara *main effect hypothesis* dan *buffering hypothesis* dalam literatur stres dan coping. Cohen (1985) menjelaskan bahwa sumber daya psikologis termasuk yang bersifat spiritual dapat bekerja melalui dua mekanisme yang berbeda secara fundamental: sebagai *direct effect* yang secara konsisten meningkatkan kesejahteraan terlepas dari kondisi stres, atau sebagai *buffering effect* yang hanya aktif ketika stres hadir dan berfungsi melindungi individu dari dampak negatifnya (Cohen, S., & Wills, 1985). Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Qonaah bekerja melalui jalur pertama yakni sebagai sumber daya yang memberikan manfaat langsung dan universal bagi *Psychological Well-Being*, bukan sebagai pelindung situasional yang hanya aktif saat stres meningkat. Ini bukan merupakan kelemahan dari peran Qonaah, melainkan justru mencerminkan kekuatan dan stabilitasnya sebagai disposisi psikologis yang telah terinternalisasi secara mendalam. Pola ini juga sejalan dengan karakteristik dasar sebuah *trait* (sifat/disposisi kepribadian). Allport (1961) menjelaskan bahwa *trait* sejati adalah sifat yang stabil dan konsisten muncul di berbagai situasi, bukan

respons yang hanya muncul pada kondisi tertentu saja.(Allport, 1961)

Hal ini dapat dipahami dari karakteristik Qonaah sebagai nilai yang bersifat stabil dan menetap dalam diri individu, bukan sebagai respons situasional yang reaktif terhadap fluktuasi stres. Individu yang menghayati Qonaah secara mendalam dengan sikap menerima, bersyukur, sabar, dan terus berusaha dapat membangun kualitas psikologis yang konsisten dan tidak bergantung pada kondisi eksternal tertentu. Khusumadewi et al. (2025) memperkuat argumen ini melalui studi quasi-experimental yang menemukan bahwa intervensi berbasis Qonaah secara signifikan meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa pesantren, dengan peningkatan skor yang konsisten menunjukkan bahwa manfaat Qonaah bersifat universal dan tidak bergantung pada kondisi stres tertentu yang sedang dialami subjek (Ari Khusumadewi, Mayang Pramesti, 2025).

Selain itu, peran Qonaah dalam konteks stres mungkin lebih tepat diuji sebagai mediator daripada moderator, mengingat Qonaah sebagai nilai spiritual yang dihayati secara mendalam kemungkinan besar mengubah cara individu mempersepsikan dan merespons stres itu sendiri, bukan sekadar melemahkan dampaknya secara langsung. Hal ini didukung oleh studi yang menemukan bahwa spiritualitas berperan sebagai mediator universal antara stres dan harapan pada berbagai populasi lintas budaya, yang mengindikasikan bahwa dimensi spiritual lebih cenderung bekerja melalui jalur mediasi daripada moderasi dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis. (Popescu & Mwangi, 2025)

Secara implikatif, tidak terbuktinya efek moderasi bukan berarti Qonaah tidak relevan dalam penelitian ini, justru sebaliknya. Temuan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi mekanisme yang lebih kompleks, misalnya melalui pengujian mediasi untuk melihat apakah Qonaah memediasi

pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being*, atau melalui model moderasi bertingkat yang melibatkan variabel psikologis lainnya seperti regulasi emosi atau dukungan sosial. Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa program penguatan Qonaah pada guru honorer tetap relevan dan bermanfaat terlepas dari tingkat stres yang mereka alami, sehingga intervensi berbasis Qonaah dapat diterapkan secara universal tanpa perlu menunggu kondisi stres mencapai level tertentu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan temuan penelitian mengenai pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being* dengan Qonaah sebagai variabel moderasi pada guru honorer di Jawa Timur, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Psychological Well-Being*, *Perceived Stress*, dan Qonaah Guru Honorer di Jawa Timur

Guru honorer di Jawa Timur menunjukkan tingkat *Psychological Well-Being* yang didominasi oleh kategori sedang (69,8%), yang memperlihatkan bahwa meskipun menghadapi berbagai tekanan struktural, guru honorer secara umum masih mampu mempertahankan fungsi psikologis yang cukup memadai. Tingkat *Perceived Stress* responden juga didominasi oleh kategori sedang (69,8%), yang mencerminkan bahwa guru honorer secara umum mempersepsikan kehidupan mereka sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan membebani. Hal ini selaras dengan kondisi struktural berupa ketidakpastian status kepegawaian dan keterbatasan finansial yang mereka hadapi. Adapun tingkat Qonaah responden didominasi oleh kategori sedang (73,2%), mengindikasikan bahwa guru honorer di Jawa Timur memiliki internalisasi nilai-nilai Qonaah yang cukup kuat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being*

Perceived Stress terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* guru honorer di Jawa Timur ($B = -0,216$, $SE = 0,070$, $Z = -3,10$, $p = 0,002$), sehingga hipotesis pertama (H1) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dipersepsikan guru honorer, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini menegaskan bahwa persepsi subjektif

terhadap tekanan hidup bukan sekadar beban kerja objektif, akan tetapi faktor yang secara nyata menggerus kesejahteraan psikologis guru honorer, khususnya bagi mereka yang berada pada kategori *perceived stress* tinggi.

3. Pengaruh Qonaah terhadap *Psychological Well-Being*

Qonaah terbukti berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *Psychological Well-Being* guru honorer di Jawa Timur ($B = 0,575$, $SE = 0,043$, $Z = 13,46$, $p < 0,001$), sehingga hipotesis kedua (H2) diterima. Kekuatan pengaruh Qonaah jauh melampaui *Perceived Stress*, menegaskan bahwa Qonaah merupakan prediktor utama kesejahteraan psikologis guru honorer. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Qonaah yang tercermin dari sikap menerima dan bersyukur, sabar dan berserah, serta selalu berusaha, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki guru honorer. Qonaah terbukti berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang kuat dan konsisten dalam membangun kesejahteraan psikologis di tengah tekanan struktural yang berat, sebagaimana tercermin dari dominasi kategori sedang hingga tinggi pada distribusi Qonaah responden.

4. Peran Moderasi Qonaah dalam Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being*

Qonaah tidak terbukti memoderasi pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Psychological Well-Being* pada guru honorer di Jawa Timur ($B = 0,013$, $SE = 0,008$, $Z = 1,59$, $p = 0,112$), sehingga hipotesis ketiga (H3) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa Qonaah tidak bekerja sebagai *buffering effect* yang memperkuat atau memperlemah dampak stres, melainkan bekerja sebagai *direct effect* yang secara langsung dan konsisten meningkatkan kesejahteraan psikologis terlepas dari tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh homogenitas distribusi kedua variabel yang sama-sama didominasi kategori sedang, sehingga variasi yang diperlukan

untuk memunculkan efek interaksi yang signifikan tidak cukup tersedia dalam sampel penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Guru Honorer

- a. Tingkat *psychological well-being* sebagian besar guru honorer berada pada kategori sedang dengan dimensi Tujuan Hidup sebagai dimensi yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa guru honorer pada dasarnya memiliki kejelasan arah dan makna dalam menjalani profesinya sebagai pendidik. Untuk mempertahankan dan mengoptimalkan dimensi ini, guru honorer disarankan untuk secara aktif menuliskan dan merefleksikan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang dalam kehidupan profesionalnya, memaknai setiap proses pembelajaran bukan semata sebagai kewajiban administratif melainkan sebagai kontribusi nyata dalam mencerdaskan generasi bangsa, serta menjadikan tujuan hidup yang kuat tersebut sebagai sumber motivasi intrinsik yang mampu menopang semangat mengajar di tengah tekanan struktural yang dihadapi sehari-hari.
- b. Tingkat *perceived stress* guru honorer didominasi oleh dimensi *Perceived Helplessness* yang menunjukkan bahwa perasaan tidak berdaya merupakan komponen stres yang paling dominan. Meskipun perasaan ini wajar muncul mengingat kondisi struktural yang dihadapi, guru honorer disarankan untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal yang masih dapat dikendalikan secara personal seperti kualitas mengajar dan pengembangan kompetensi, membangun rutinitas ibadah dan refleksi spiritual yang konsisten sebagai sumber ketenangan batin, serta aktif bergabung dalam komunitas atau organisasi guru honorer untuk memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan sendirian dalam menghadapi tekanan yang ada.
- c. Tingkat Qonaah guru honorer berada pada kategori sedang dengan aspek Sabar dan Berserah sebagai aspek yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa guru honorer telah memiliki fondasi spiritual

yang kuat dalam menghadapi kondisi kerja yang penuh ketidakpastian. Untuk mempertahankan serta memperdalam penghayatan aspek ini, guru honorer disarankan untuk membangun rutinitas ibadah dan dzikir yang konsisten sebagai sarana memperkuat sikap tawakal, aktif mengikuti kajian keagamaan yang membahas makna kesabaran dalam konteks kehidupan profesional, serta menjadikan nilai sabar dan berserah bukan sebagai sikap pasif melainkan sebagai landasan psikologis yang membuat ikhtiar dilakukan dengan lebih tenang, ikhlas, dan penuh keyakinan.

2. Bagi Lembaga Pendidikan dan Sekolah

- a. Mengingat dimensi Tujuan Hidup merupakan dimensi *psychological well-being* yang paling dominan pada guru honorer, pihak sekolah disarankan untuk mendukung dan memperkuat orientasi bermakna yang telah dimiliki guru honorer tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan ruang bagi guru honorer untuk menyampaikan visi dan gagasan dalam rapat-rapat akademik, memberikan apresiasi yang tulus atas dedikasi dan kontribusi mereka dalam proses pembelajaran, serta menciptakan budaya sekolah yang menghargai peran setiap tenaga pendidik secara setara tanpa memandang status kepegawaiannya.
- b. Pihak sekolah disarankan untuk merancang program pendampingan psikospiritual bagi guru honorer secara berkala, misalnya dalam bentuk sesi refleksi berbasis nilai-nilai keagamaan, kelompok dukungan sebaya, atau kajian pengembangan diri yang mengintegrasikan nilai Qonaah khususnya aspek Sabar dan Berserah secara praktis, sehingga guru honorer dapat terus memperkuat ketahanan psikologis dan penghayatan spiritualnya di tengah tekanan kerja yang dihadapi sehari-hari.

3. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kebijakan

Pemerintah disarankan untuk mempercepat penyelesaian persoalan struktural guru honorer, khususnya terkait kepastian status kepegawaian

dan peningkatan honorarium yang layak. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan struktural yang kronis merupakan sumber utama *Perceived Stress* guru honorer sebagaimana tercermin dari proporsi kategori tinggi yang mencapai 17,2% dan tidak adanya item yang masuk kategori rendah pada analisis per indikator sehingga intervensi kebijakan yang menyentuh akar persoalan ini akan jauh lebih efektif. Kebijakan afirmatif yang memberikan kepastian karier, jaminan sosial, dan penghargaan yang setara atas kontribusi guru honorer merupakan langkah fundamental yang tidak dapat ditunda.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk mengeksplorasi mekanisme yang lebih kompleks, misalnya dengan menguji peran Qonaah sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *Perceived Stress* dan *Psychological Well-Being*. Selain itu, Perluasan populasi ke wilayah lain di Indonesia serta penggunaan metode *mixed-method* juga direkomendasikan untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika kesejahteraan psikologis guru honorer secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdalina, L. V. (2025). Self-acceptance as a feature of a self-developing personality of a teacher. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus".*, Vol. 24.-, 18-24. <https://doi.org/10.20310/1810-231X-2025-24-2-18-24>
- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, February, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Afip Subarkah. (2023). *Konsep Qana'ah dalam Perspektif Hadis Ma'anil Hadis Riwayat at-Tirmidhi Nomor Indeks 2348*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Afriyani, F., Manurung, J. S., Yakin, I., & Augia, R. (2024). Pengaruh Interaksi Sosial dan Social Support Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Moderasi. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5(7), 3830–3843.
- Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan Pengembangan Skala Qanaah dengan Pendekatan Spiritual Indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), 13–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7834>
- Aisyah, S. (2022). *Hubungan Antara Social Support Dan Lokus of control Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Wati Di Pesantren Darul Arafah Raya*. Universitas Medan Area.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston. <https://books.google.co.id/books?id=sdt9AAAAMAAJ>
- An, J. S. & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development.*, 30 (5), 410-421. <https://doi.org/Doi: 10.1177/0165025406071489>
- Annisa Risma Aulia. (2023). *Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa BKI Semester Akhir UIN Mataram.*.
- Ari Khusumadewi, Mayang Pramesti, & A. L. (2025). Evaluating the Effectiveness of the Qanaah-Based Coping Intervention to Improve Psychological Well-Being in Islamic Boarding School Students: A Quasi-Experimental Study. *Konselor*, 14(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02025142115-0-86>
- Astutik, D. W. I. (2019). *Hubungan kesepian dengan Psychological well-being pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Bakar, M. Y. A., Nayyiroh, A. A., & Kamila, K. I. (2024). Kedudukan Dan Peranan Guru Dalam Pandangan Islam. *Indonesian Journal of Education*, 1(1), 1–16. <https://edujavare.com/index.php/Ijelac%0AKedudukan>

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bastaman, H. P. (2000). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. J. Penerbit Paradikma.
- Brown, P. A., & Anderson, R. (2022). A methodology for preprocessing structured big data in the behavioral sciences. *Behavior Research Methods*, 55(4), 1818–1838. <https://doi.org/https://doi.org/10.3758/s13428-022-01895-4>
- Carl R. Rogers. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Chusna, A. (2023). *Pemkab Kediri naikkan insentif guru non-ASN pada 2024*. Antara News Jawa Timur. <https://www.google.com/search?q=https://jatim.antaranews.com/berita/705763/pemkab-kediri-naikkan-anggaran-insentif-guru-non-asn-jadi-rp21-miliar>
- Cohen, S., & Wills, T. A. . (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cohen, S. & Symee, L. (1985). *Sosial Support and Health*. Academic Press.
- Craig, F., Colella, G. M., Tenuta, F., Mauti, M., Gravina, A., Calomino, M. L., Plastina, R., Polito, A., & Costabile, A. (2025). From psychological wellbeing to distress : the role of psychological counseling interventions in university students. *Frontiers in Psychology*, 01–13. <https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2025.1602009>
- Creswell, JW dan Creswell, J. (2018). *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran*. Sage,.
- Curado, M. A. S., Teles, J., & Marôco, J. (2014). Analysis of variables that are not directly observable: Influence on decision-making during the research process. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 48(1). <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000100019>
- D.Ryff, C. (2013). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Kembali: Kemajuan dalam Ilmu dan Praktik Eudaimonia. *Psikoterapi Psikosom 1*, 83 (1), 10–28.
- Devita, N., Sari, M., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2025). Pengaruh Stres Kerja dan Usia terhadap Psychological well-being pada Anggota Polisi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 196–205.
- Dhungana, P., Joshi, A., Chalise, A., & Paudel, S. (2025). Psychological wellbeing and occupational stress among public secondary school teachers in Beni Municipality , Nepal: a cross- sectional study. *BMC Public Health*. <https://doi.org/Doi.org/10.1186/s12889-025-24677-x>

- Diana Stevani BR Tarigan. (2023). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial dengan Kinerja Guru Paud di Kabupaten Karo*. Universitas Medan Area.
- Divarti, R. A. (2021). *Hubungan Qonaah dengan Subjektif Well Being pada Guru Honorer* (Issue 11561202754). UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Down, S., Read, T. O., & Article, T. (2025). *Model manajemen pendidikan berbasis efikasi diri, penerimaan diri, dan regulasi emosi untuk optimalisasi kinerja guru bimbingan dan konseling*. 13(1).
- Egi Tria Lestari. (2022). Pengaruh Kemandirian Ekonomi Perempuan Terhadap Perceraian Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara. *Ejournal Sosiatri-Sosiologi*, 10(4), 46–60.
- Ertürk, R. (2023). The Effect of Teacher Autonomy on Teachers ' Professional Dedication. *International Journal of Psychology and Education Studies*, 10(2), 494–507.
- Fabiar, S. R. (2020). Agama Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>
- Farid, M., & Pratitis, N. T. (2022). *Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS) : Menguji peranan relisiensi dan kebersyukuran Pendahuluan*. 2(2), 160–169.
- Fitri Lestari Issom & Raisata Makbulah. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap PWB pada Guru Honorer MI di Kota Tangerang. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 31 no 1, 61–67.
- Flannelly, L. T., Flannelly, K. J., & Jankowski, K. R. B. (2014). Independent, Dependent, and Other Variables in Healthcare and Chaplaincy Research. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(4). <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.959374>
- Frankl, V. E. (. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Ghofur, A. (2022). *Konsep Qana'ah Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Gutierrez, J. L. G., Jimenez, B. M., Hernandez, G. & Puente, C. P. (2004). .Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. . *Personality and Individual Differences*, 38, 1561– 1569. <https://doi.org/Doi: 10.1016/j.paid.2004.09.015>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13 no 2, 118–129.
- Hakim, L. (2024). *Guru Profesional*. PT. Adab Indonesia.

- Heidari, M., Hoseinpour, M. A., Ardebili, M., & Yoosefee, S. (2022). The association of the spiritual health and psychological well - being of teachers with their organizational commitment. *BMC Psychology*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00768-x>
- Heltyy, H. D. (2023). *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model*. Mandala Waluya press.
- Hidayat Ma'ruf, S. F. (2021). Kinerja dan Motivasi Kerja Guru Honorer di Kampung Terisolir (Studi Kasus di MIS ulupus Saadah Hulu Sungai Utara. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 363–382. <https://doi.org/10.30868/ei.v10i01.972>
- Hidayat, T., & Fajri, S. (2025). Integration of Spirituality and Psychology in Islamic Counseling Guidance. *Jurnal Counseling Care*, 09(02), 75–88. <https://doi.org/10.22202/JCC.2025.v9i2.9310>.Integration
- Huang, W., & Zhang, S. (2024). The impact of meaning in life on preservice teachers ' innovative behavior : the chain mediating effects of career calling and learning engagement. *Current Psychology*, 18294–18306. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-024-05671-9> The
- Ika Astuti, A. B. R. (2023). Pengaruh Motivasi, Beban dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 764–772.
- Irma Susanti, F. S. (2022). Penerapan Metode Analisis Regresi Linear Berganda untuk Mengatasi Masalah Multikolinearitas pada Kasus Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Kabupaten Aceh Tamiang. *Gamma-Pi: Jurnal Matematika Dan Terapan*, 4(2), 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.33059/jgp.v4i2.5591>
- Istamala, S. (2025). Keseimbangan Tuntutan Akademik dan Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 15142–15148.
- Izzati, ntan S. U. A. (2022). HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN WORK ENGAGEMENT PADA GURU SMK I. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi. Yang*, 9 no 4, 195–209.
- Junenda, M., Widyanigsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS). *Jurnal Sistem Komputer Dan Kecerdasa Buatan*, 8 no 1.
- Kamalia, M., & Ari, A. W. (2022). Makna Qana ' ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS . Al-Hajj , 22 : 36). *TA'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Quran, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 3(1).
- KBBI. (2025a). *arti kata Kanaah*. KBBI.
- KBBI. (2025b). *KBBI IV*.

- Kementerian Agama. (2025). *Quran Kemenag*.
- Khoironnisa, A. (2024). *Hubungan sikap Qana'ah dengan Self-Acceptance pada remaja : Studi deskriptif siswa kelas XI SMK Negeri Kasomalang*. UIN Sunan Gunung Jati.
- Kim, J., & Jang, M. (2020). Stress, Social Support, and Sexual Adjustment in Married Female Patients with Breast Cancer in Korea. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 7(1), 28–35. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_31_19
- Kim, J. R., Woo, H. I., Chun, M. R., Lim, S. W., Kim, H. D., Na, H. S., Chung, M. W., Myung, W., Lee, S. Y., & Kim, D. K. (2015). Exposure–outcome analysis in depressed patients treated with paroxetine using population pharmacokinetics. *Drug Design, Development and Therapy*, 9. <https://doi.org/10.2147/DDDT.S84718>
- Koeske, G. F. (1993). Moderator variables in social work research. *Journal of Social Service Research*, 16(1–2). https://doi.org/10.1300/J079v16n01_08
- Lavanya, M., Mvm, P., Vv, A., & Logaraj, M. (2024). Perceived Stress Among Private School Teachers in Chengalpattu District , Tamil Nadu , India : A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 16(10), 1–10. <https://doi.org/10.7759/cureus.71848>
- Lazarus, R. S. . (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan Stres kerja dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provite Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178–186. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Chapter 43 - Burnout* (G. B. T.-S. C. Fink Cognition, Emotion, and Behavior (ed.); pp. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maulana, J. (2023). *Konsep Qanaah menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Meilenda, A., Sumiati, N. T., & Ansari, A. S. (2024). Qanaah dan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Lintas Jurusan : Peran Baru Dimensi Spiritualitas. *Mozaic: Islam Nusantara*, 10(2), 173–188.
- Mulya, W. D. H., & Yuliantini, T. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai di PT Pos Indonesia (PERSERO) Cabang Fatmawati. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 44(2), 82–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.47313/jidb.v44i2.2628>
- Nasution, D. (2025). Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis

- pada Individu dengan Stres Kronis. *AFEKSI*, 8762, 309–316.
- Nasution, H., Rahmadi, M. A., Mawar, L., & Sari, M. (2025). Stres ekonomi dan kesehatan mental kalangan pekerja. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 8, 15–42.
- Neuman, W. (2014). (2014). *Metode Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. Relevansi Penelitian Sosial* ((Vol. 8).).
- Nurain, I. (2024). Analisis Tingkat Stress dan Kesejahteraan Psikologis pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi / TA) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 9 no 2.
- O. Strizhitskaya, D. (2019). Perceived stress and Psychological Well-being: The Role of The Emotional Stability. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences* *EpSBS*.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.02.18>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *10*(1), 65–78.
- Phillips, A. C. (2020). *Perceived Stress BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine* (M. D. Gellman (ed.); p. 1646). Springer International Publishing.
https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_479
- Pinquart, M. & Sorenson, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: *A Meta-Analysis. Psychology and Aging*, 15 (2), 187-224. <https://doi.org/Doi:10.1037//0882-7974.15.2.187>.
- Pires, M. L. (2025). The Effects of Job Insecurity on Psychological Well-Being and Work Engagement: Testing a Moderated Mediation Model. *Behavior Sciences*, 15, 2–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15070979>
- Popescu, A., & Mwangi, G. (2025). Spiritual Wellbeing as a Mediator between Stress and Hope in. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(8), 1–10.
- Pratiwi, D. (2025). Religiusitas Sebagai Moderator Pengaruh Stres Kerja Terhadap Psychological Well-being Pada Guru TK. *As-Syibyan*, 10(2), 225–236.
- Rahmat Aziz. (2024). Teachers ' Mental Health : A Mixed-Method Study on Spirituality , Well-Being , and Distress in the Workplace. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology Cyprus*, 6(3), 232–239.
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.3.04>
- Rheandita Vella Aresta, I. E. P. (2025). *Ramai Guru Perempuan Gugat Cerai Suami Usai Dapat SK PPPK, Psikolog Jelaskan Pemicunya*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2025/08/02/083000065/ramai-guru-perempuan-gugat-cerai-suami-usai-dapat-sk-pppk-psikolog->

jelaskan#google_vignette

- Rianto Rahadi, D., & Farid, M. (2021). *Analisis Variabel Moderating*. CV. Lentera Ilmu Madani.
- Risda, A. N. (2024). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Kepuasan Kerja Tenaga Pendidik di SMK PGRI 2 Kediri* [UIT Lirboyo]. <http://repo.uit-lirboyo.ac.id/2803/>
- Rizma Dewi Permata Sari Khayatudin, H. A.-A. (2024). Penerapan PP Nomor 36 / 2021 terhadap gaji guru honorer (studi kasus di SDN Klandaran, Plosoklaten, Kediri). *Indonesia Berdaya*.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The stucture of wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 19-727.
- Ryff dan Kayes. (1995). The Structure of Psychological well-being (Revisited.pdf. *Journal of Personality and Social Psychology*,.
- S. Lemeshow, and Lwanga, s. K. (1991). Sample Size Determination In Health Studies. *World Health Organization*. <https://iris.who.int/handle/10665/40062>
- Safitri, N. A., & Santoso, B. (2022). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis, Lingkungan Kerja Fisik, dan Disiplin Kerja terhadap Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap di SMK Negeri 1 Nganjuk. *Jurnal E-Bis: Ekonomi Bisnis*, 6(2), 595–605. <https://doi.org/https://doi.org/10.37339/e-bis.v6i2.943> Info
- Saifuddin, A., & Nisa, L. F. (2025). The Influence of Qana ' ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren / Islamic Boarding Institution). *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 11, 20–29. <https://doi.org/10.22146/gamajop.102312>
- Saifuddin, A., Putri, L. S., & Sari, H. K. (2023). Development Of Qana'ah Instrument Using Confirmatory Factor Analysis. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 4(2), 235–262.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. NY: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Inc.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Resilience. *The Springer Series on Human Exceptionality: Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice*, 139–150. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development and Death*.

CA: Freeman.

- Sesillia, L. (2020). *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat miskin* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.]. <https://repository.uin-suska.ac.id/29398/>
- Skakon, J., Nielsen, K., Borg, V., & Guzman, J. (2010). Are leaders' well-being, behaviours and style associated with the affective well-being of their employees? A systematic review of three decades of research. *Work & Stress.*, 24 (2), 107–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02678373.2010.495262>.
- Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sofiyah, S., Noviana, I., Silmia, A., & Nurhayati, S. (2025). Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres. *Dawuh Guru*, 5(2), 227–242.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Subekti, A. A. (2026). Makna Qanaah dalam Menjalani Peran Sebagai Orang Tua Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 9(2), 1–15.
- Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sukma, A. I. (2023). *Pengaruh stres dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa*. UIN Sunan Gunung Djati.
- Suryawan, R. N. (2025). *Pengaruh growth mindset dan social support terhadap psychological well-being pada penyandang disabilitas di komunitas disabilitas klojen kota malang*.
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2021). Pekerja Sif: antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 33–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.14830>
- Tabassum, R., Zafeer, R., Zahra, T., Raza, N., Khola, S., Nasir, S., & Tahir, R. (2025). *PERCEIVED STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG PATIENTS WITH BRAIN CANCER*. 03(04), 298–304.
- Thoits, P. A., & Thoits, P. A. (2012). Stress , Coping , and Social Support Processes : Where Are We ? What Next ?*. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(1995), 53–79.
- Ubaidillah, M. B., Swandana, I., Khusumawati, T., & Nur, D. (2023). Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Pancasila: Sebuah Tinjauan Teoritis. *Jurnal JISIPOL*, 7,

1–9.

Yılmaz Koğar, E., & Koğar, H. (2024). A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 40(1), 3285. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.3285>

Lampiran

Lampiran 1 Surat Pernyataan *Professional Judgment*

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	Relevansi			
					Jenis Pernyataan			
					F	UF	Tidak Relevan	Sangat Relevan
1.	Qonah	Menerima apa adanya & Bersyukur	Menerima kondisi kerja dengan lapang dada	1. Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang saya jalani saat ini	✓			✓
				2. Saya merasa gelisah ketika memikirkan kesenjangan kesejahteraan antara sesama rekan kerja		✓		✓
				3. Penghasilan yang saya terima sudah mencukupi kebutuhan saya sehari-hari	✓		?	
				4. Saya sering merasa apa yang saya dapatkan dari pekerjaan ini tidak sebanding dengan usaha yang saya keluarkan		?		✓
		Sabar &	Memiliki perasaan positif terhadap pekerjaan	5. Saya merasa senang dan bersemangat berangkat ke tempat kerja setiap harinya	✓			✓
				6. Saya merasa pekerjaan ini tidak memberikan kepuasan bagi saya		✓		✓
				7. Saat ada kebijakan yang tidak sesuai harapan,	✓			✓

→ Kalau ini memang valid, penilaian dan jadi bisa mencakup aspek berarti the Qonah,

Berserah	diri dan tidak mengeluh saat menghadapi kesulitan	saya tetap menjalankan tugas dengan baik				
		8. Ketika pekerjaan terasa berat, saya cenderung mengungkapkan ketidakpuasan saya kepada siapa saja				✓
Bertahan dan tekun tanpa putus asa	Bertahan dan tekun tanpa putus asa	9. Saya tetap hadir dalam pekerjaan dengan sepenuh hati meskipun masa depan karir saya belum jelas	✓			✓
		10. Saya pernah berpikir untuk meninggalkan profesi ini karena merasa lelah dengan kondisi yang ada		✓		✓
Merasa tenang setelah berusaha dan menyerahkan hasilnya	Merasa tenang setelah berusaha dan menyerahkan hasilnya	11. Setelah berusaha semaksimal mungkin, saya merasa <u>tenang</u> menunggu hasilnya <u>yang terang</u>	✓			✓
		12. Saya sulit berhenti memikirkan hasil pekerjaan meskipun sudah berusaha sebaik mungkin		✓		✓
Selalu Berusaha	Aktif meningkatkan kompetensi diri	13. Saya meluangkan waktu di luar jam pekerjaan untuk belajar metode yang lebih efektif <u>baru</u>	✓			✓
		14. Saya merasa tidak perlu mengikuti pelatihan tambahan karena tidak akan banyak mengubah kondisi saya		✓		✓
		15. Ketika cara bekerja saya kurang berhasil, saya	✓			

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	Jenis Pernyataan		Relevansi		
					F	UF	Tidak Relevan	Relevan	Sangat Relevan
1.	Qonaah	Menerima apa adanya	Menerima kondisi kerja dengan lapang dada	1. Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang saya jalani saat ini	✓			✓	
			2. Saya merasa gelisah ketika memikirkan <u>kesejahteraan</u> antara sesama rekan kerja <u>Amirgu</u> .		✓	✓			
		Bersyukur	Merasa cukup atas apa yang diperoleh	3. Penghasilan yang saya terima sudah mencukupi kebutuhan saya sehari-hari	✓			✓	
			4. Saya sering merasa apa yang saya dapatkan dari pekerjaan ini tidak sebanding dengan usaha yang saya keluarkan		✓		✓		
			Memiliki perasaan positif terhadap pekerjaan	5. Saya merasa senang dan bersemangat berangkat ke tempat kerja setiap harinya	✓			✓	
			6. Saya merasa pekerjaan ini tidak memberikan kepuasan bagi saya		✓			✓	
		Sabar &	Mengendalikan	7. Saat ada kebijakan yang tidak sesuai harapan,	✓				

Berserah	diri dan tidak menggeluh saat menghadapi kesulitan	saya tetap menjalankan tugas dengan baik						
			8. Ketika pekerjaan terasa berat, saya cenderung mengungkapkan ketidakpuasan saya kepada siapa saja					
Selalu Berusaha	Bertahan dan tekun tanpa putus asa	9. Saya tetap hadir dalam pekerjaan dengan sepenuh hati meskipun masa depan karir saya belum jelas → <i>4c</i> ?						
		10. Saya pernah berpikir untuk meninggalkan profesi ini karena merasa lelah dengan kondisi yang ada						
	Merasa tenang setelah berusaha dan menyerahkan hasilnya	11. Setelah berusaha semaksimal mungkin, saya merasa tenang menunggu hasilnya						
		12. Saya sulit berhenti memikirkan hasil pekerjaan meskipun sudah berusaha sebaik mungkin						
	Aktif meningkatkan kompetensi diri	13. Saya meluangkan waktu di luar jam pekerjaan untuk belajar metode yang lebih efektif						
Memiliki daya		14. Saya merasa tidak perlu mengikuti pelatihan tambahan karena tidak akan banyak mengubah kondisi saya						
		15. Ketika cara bekerja saya kurang berhasil, saya						

Indikator ini
 tidak dapat
 diukur.

			juang dalam menghadapi hambatan	langsung mencoba pendekatan lain agar berhasil						
				16. Saya cenderung mengurangi usaha ketika merasa jerih payah saya tidak mendapat penghargaan		✓	✗			?
			Memberikan yang terbaik dalam menjalankan tugas	17. Saya menyiapkan pekerjaan dengan cermat meskipun tidak ada yang mengawasi	✓					?
				18. Saya bekerja seadanya ketika merasa kurang dihargai oleh lingkungan kerja		✓				?

Malang,

Reviewer

()

Lampiran 1 Surat Pernyataan Profesional Independent

LAMPIRAN

Verifikasi	Aspek	Indikator	Pernyataan	Jenis Rencana		Referensi	
				P	U/P	Tidak Relevan	Relevan
Demografi	Mencantumkan alamat & berlokasi	Mencantumkan kondisi kota dengan lengkap dan	1. Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang akan dibebankan	✓		✓	
			2. Saya merasa sedikit kesulitan menyesuaikan kondisi kota		✓	✓	
			3. Kondisi yang saya rasakan sudah sesuai dengan kota		✓	✓	
			4. Saya merasa kota yang akan saya kunjungi dari kota		✓	✓	
			5. Saya merasa kota dan kondisi kota yang akan dibebankan		✓	✓	
			6. Saya merasa pekerjaan yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			7. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			8. Kondisi pekerjaan kota yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			9. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			10. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
Salah & Bersejarah	Mencantumkan alamat & berlokasi	Mencantumkan kondisi kota dengan lengkap dan	1. Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang akan dibebankan	✓		✓	
			2. Saya merasa sedikit kesulitan menyesuaikan kondisi kota		✓	✓	
			3. Kondisi yang saya rasakan sudah sesuai dengan kota		✓	✓	
			4. Saya merasa kota yang akan saya kunjungi dari kota		✓	✓	
			5. Saya merasa kota dan kondisi kota yang akan dibebankan		✓	✓	
			6. Saya merasa pekerjaan yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			7. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			8. Kondisi pekerjaan kota yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			9. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			10. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	

Ali Syahidin Mubarak
17 April 2026
Bekas

Salah & Bersejarah	Mencantumkan alamat & berlokasi	Mencantumkan kondisi kota dengan lengkap dan	1. Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang akan dibebankan	✓		✓	
			2. Saya merasa sedikit kesulitan menyesuaikan kondisi kota		✓	✓	
			3. Kondisi yang saya rasakan sudah sesuai dengan kota		✓	✓	
			4. Saya merasa kota yang akan saya kunjungi dari kota		✓	✓	
			5. Saya merasa kota dan kondisi kota yang akan dibebankan		✓	✓	
			6. Saya merasa pekerjaan yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			7. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			8. Kondisi pekerjaan kota yang akan dibebankan kota		✓	✓	
			9. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	
			10. Saya merasa kota yang akan dibebankan kota dibebankan		✓	✓	

Malang, 17 April 2026
Bekas
Ali Syahidin Mubarak
(Ali Syahidin Mubarak)

Lampiran 2 Skala *Psychological Well-being*

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Ketika saya menghayati kembali pengalaman hidup saya, saya merasa puas dengan semua yang telah terjadi.				
2.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif mengenai diri saya.				
3.	Secara umum, saya merasa bahwa saya memegang kendali terhadap situasi dalam kehidupan saya				
4.	Berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tidak berdaya				
5.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang maupun lingkungan komunitas yang ada di sekitar saya				
6.	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.				
7.	Saya cenderung fokus pada masa kini karena masa depan sering kali selalu membawa masalah bagi saya.				
8.	Kegiatan-kegiatan saya sehari-hari seringkali hanyalah sekedarnya dan tidak penting bagi saya				
9.	Saya tidak tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang bisa memperluas wawasan saya				
10.	Saya tidak mau mencoba hal-hal baru dalam melakukan sesuatu – hidup saya sudah baik apa adanya				
11.	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman- pengalaman baru yang menantang cara berpikir kita tentang diri sendiri dan dunia di sekitar.				
12.	Saya menyukai hampir semua aspek dalam kepribadian saya.				
13.	Saya membuat berbagai kesalahan di masa lalu, namun saya merasa semua yang terjadi adalah yang terbaik				
14.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya				
15.	Saya menikmati percakapan pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga maupun teman-teman saya				
16.	Merasa bahagia dengan diri saya sendiri lebih penting dibandingkan mendapat persetujuan dari orang lain				
17.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki opini yang kuat				
18.	Saya yakin terhadap opini-opini saya, meskipun berbeda dari pendapat umum				
19.	Saya merasa cukup baik dalam menangani berbagai tanggung jawab yang saya miliki dalam kehidupan sehari-hari				
20.	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya ingin saya capai dalam hidup ini.				
21.	Saya senang menyusun rencana bagi masa depan dan berusaha untuk merealisasikannya				
22.	Saya tidak menikmati berada dalam situasi-situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan sesuatu/bertindak.				

23.	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif sikap kebanyakan orang terhadap diri mereka.				
24.	Mudah bagi saya menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru.				
25.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, saya merasa puas dengan diri saya.				
26.	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai pribadi yang murah hati, mau memberi waktu saya bagi orang lain.				
27.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.				
28.	Saya tahu saya dapat mempercayai teman-teman saya sebagaimana mereka pun dapat mempercayai saya.				
29.	ulit bagi saya untuk menyuarakan opini saya mengenai persoalan yang kontroversial.				
30.	Saya seringkali mengubah keputusan saya jika keputusan tersebut tidak disetujui teman-teman atau keluarga saya				
31.	Kehidupan sehari-hari saya sibuk tetapi saya mendapatkan kepuasan dengan berusaha menyelesaikan semuanya.				
32.	Saya mengalami kesulitan mengatur kehidupan sesuai dengan yang bisa memuaskan saya				
33.	Saya adalah orang yang secara aktif melaksanakan rencana-rencana yang telah saya tetapkan				
34.	Terkadang saya merasa saya telah melakukan semua yang bisa saya lakukan dalam hidup ini.				
35.	Terdapat kebenaran dari pepatah yang mengatakan bahwa kita tidak bisa mempelajari hal baru ketika kita sudah tua dan memiliki kebiasaan tertentu.				

Lampiran 3 *Perceived Stress Scale-10*

No	Aitem	TP	HTP	K	CS	SS
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan stres?					
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kecewa karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?					
10	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang menumpuk dalam hidup Anda?					
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengetahui bahwa Anda tidak bisa mengatasi hal-hal yang harus Anda lakukan?					
9	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendali Anda?					
4	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menyelesaikan masalah pribadi Anda?					
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan permasalahan Anda?					
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang menjengkelkan dalam hidup Anda?					
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan Anda?					

Lampiran 4 Skala Qonaah

No	Aitem	STS	TS	N	S	ST
1	Saya merasa nyaman dengan kondisi pekerjaan yang saya jalani saat ini					
2	Saya merasa gelisah ketika memikirkan kesenjangan kesejahteraan antara sesama rekan kerja					
3	Saya merasa bersyukur atas penghasilan yang saya terima dari pekerjaan ini.					
4	Saya sering merasa apa yang saya dapatkan dari pekerjaan ini tidak sebanding dengan usaha yang saya keluarkan					
5	Saya merasa senang dan bersemangat berangkat ke tempat kerja setiap harinya					
6	Saya merasa pekerjaan ini tidak memberikan kepuasan bagi saya					
7	Saat ada kebijakan yang tidak sesuai harapan, saya tetap menjalankan tugas dengan baik					
8	Ketika pekerjaan terasa berat, saya cenderung mengungkapkan ketidakpuasan saya kepada siapa saja					
9	Saya tetap hadir dalam pekerjaan dengan sepenuh hati meskipun masa depan karir saya belum jelas					
10	Saya pernah berpikir untuk meninggalkan profesi ini karena merasa lelah dengan kondisi yang ada					
11	Setelah berusaha semaksimal mungkin, saya merasa tenang menunggu hasilnya					
12	Saya sulit berhenti memikirkan hasil pekerjaan meskipun sudah berusaha sebaik mungkin					
13	Saya meluangkan waktu di luar jam pekerjaan untuk belajar metode yang lebih efektif					
14	Saya merasa tidak perlu mengikuti pelatihan tambahan karena tidak akan banyak mengubah kondisi saya					
15	Ketika cara mengajar saya tidak berhasil dipahami siswa, saya mencoba metode lain sampai mereka mengerti.					
16	Saya cenderung mengurangi usaha ketika merasa jerih payah saya tidak mendapat penghargaan					
17	Saya menyiapkan pekerjaan dengan cermat meskipun tidak ada yang mengawasi					
18	Saya bekerja seadanya ketika merasa kurang dihargai oleh lingkungan kerja					

Lampiran 5 Uji Statistik

Tabel validitas dan Reliability *Psychological Well-being*

Item	r-hitung	p-value	Status
Item 1	0,382	< 0,001	Diterima
Item 2	0,479	< 0,001	Diterima
Item 3	0,398	< 0,001	Diterima
Item 4	0,392	< 0,001	Diterima
Item 5	0,572	< 0,001	Diterima
Item 6	0,477	< 0,001	Diterima
Item 7	0,497	< 0,001	Diterima
Item 8	0,650	< 0,001	Diterima
Item 9	0,406	< 0,001	Diterima
Item 10	0,470	< 0,001	Diterima
Item 11	0,354	< 0,001	Diterima
Item 12	0,432	< 0,001	Diterima
Item 13	0,369	< 0,001	Diterima
Item 14	0,390	< 0,001	Diterima
Item 15	0,416	< 0,001	Diterima
Item 16	0,383	< 0,001	Diterima
Item 17	0,333	< 0,001	Diterima
Item 18	0,376	< 0,001	Diterima
Item 19	0,394	< 0,001	Diterima
Item 20	0,683	< 0,001	Diterima
Item 21	0,463	< 0,001	Diterima
Item 22	0,441	< 0,001	Diterima
Item 23	0,379	< 0,001	Diterima
Item 24	0,343	< 0,001	Diterima
Item 25	0,175	< 0,001	Gugur
Item 26	0,385	< 0,001	Diterima
Item 27	0,371	< 0,001	Diterima
Item 28	0,262	< 0,001	Gugur
Item 29	0,350	< 0,001	Diterima
Item 30	0,070	0,161	Gugur
Item 31	0,525	< 0,001	Diterima
Item 32	0,399	< 0,001	Diterima
Item 33	0,398	< 0,001	Diterima
Item 34	0,278	< 0,001	Gugur
Item 35	0,235	< 0,001	Gugur

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.843

Tabel Validitas dan Reliability *Perceived Stress*

Item	r-hitung	p-value	Status
Item 36	0,507	< 0,001	Diterima
Item 37	0,591	< 0,001	Diterima
Item 38	0,524	< 0,001	Diterima
Item 39	0,537	< 0,001	Diterima
Item 40	0,552	< 0,001	Diterima
Item 41	0,515	< 0,001	Diterima
Item 42	0,527	< 0,001	Diterima
Item 43	0,520	< 0,001	Diterima
Item 44	0,530	< 0,001	Diterima
Item 45	0,619	< 0,001	Diterima

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.724

Tabel Validitas dan Reliability Qonaah

No. Item	Expert 1	Expert 2	Expert 3	ΣS	V	Keterangan
1	3	2	2	4	0,67	Valid
2	3	1	2	3	0,50	Revisi
3	2	2	2	3	0,50	Revisi
4	3	2	2	4	0,67	Valid
5	3	2	2	4	0,67	Valid
6	3	1	2	3	0,50	Revisi
7	3	2	2	4	0,67	Valid
8	3	2	2	4	0,67	Valid
9	3	2	2	4	0,67	Valid
10	3	2	2	4	0,67	Valid
11	3	2	2	4	0,67	Valid
12	3	2	2	4	0,67	Valid
13	3	2	2	4	0,67	Valid
14	3	2	2	4	0,67	Valid
15	3	1	2	3	0,50	Revisi
16	3	1	2	3	0,50	Revisi
17	3	1	2	3	0,50	Revisi
18	3	1	2	3	0,50	Revisi
Rata-rata				0,60		

Item	r-hitung	p-value	Status
Item 46	0,792	< 0,001	Diterima
Item 47	0,435	< 0,001	Diterima
Item 48	0,695	< 0,001	Diterima
Item 49	0,564	< 0,001	Diterima
Item 50	0,672	< 0,001	Diterima
Item 51	0,744	< 0,001	Diterima
Item 52	0,630	< 0,001	Diterima
Item 53	0,387	< 0,001	Diterima
Item 54	0,360	< 0,001	Diterima
Item 55	0,631	< 0,001	Diterima
Item 56	0,313	< 0,001	Diterima
Item 57	0,311	< 0,001	Diterima
Item 58	0,421	< 0,001	Diterima
Item 59	0,176	< 0,001	Gugur
Item 60	0,153	0,002	Gugur
Item 61	0,551	< 0,001	Diterima
Item 62	0,370	< 0,001	Diterima
Item 63	0,696	< 0,001	Diterima

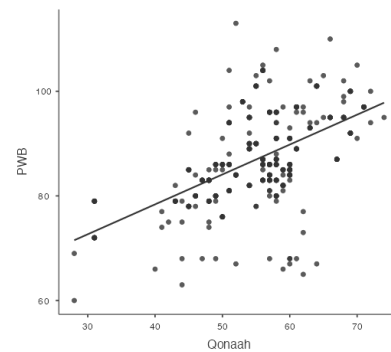
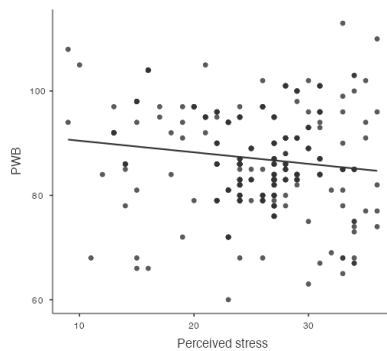
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.827

Uji Normalitas

	PWB	Perceived stress	Qonaah
Skewness	-0.0359	-0.669	-0.635
Std. error skewness	0.122	0.122	0.122
Kurtosis	0.103	0.529	1.11
Std. error kurtosis	0.243	0.243	0.243
Shapiro-Wilk W	0.985	0.955	0.958
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	<.001

Uji Linieritas Hubungan



Uji Multikolinieritas

	VIF	Tolerance
PS_centered	1.06	0.946
Q_centered	1.01	0.985
PS_x_Q	1.07	0.933

Uji Korelasi

		PWB	Perceived stress	Qonaah
PWB	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
Perceived stress	Pearson's r	-0.135	—	
	df	398	—	
	p-value	0.007	—	
Qonaah	Pearson's r	0.551	-0.035	—
	df	398	398	—
	p-value	<.001	0.491	—

Moderation Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Perceived stress	-0.2157	0.06964	-3.10	0.002
Qonaah	0.5753	0.04276	13.46	<.001
Perceived stress * Qonaah	0.0130	0.00817	1.59	0.112