



Program Guru Bahagia untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Honorer

Abstrak

Beragam kompleksitas yang dihadapi oleh profesi guru honorer sangat berpotensi mengancam kesejahteraan subjektif mereka. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka pun menjadi begitu mendesak, tidak semata-mata menjadikan mereka lebih bahagia, tetapi juga memperbaiki kualitas kinerja mereka sebagai aktor krusial dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan penelitian ini adalah untuk memeriksa pengaruh pelatihan *mindfulness* bernama "Program Guru Bahagia" dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru honorer. Program ini terdiri dari 11 sesi yang dilakukan dalam 5 kali pertemuan. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest using a double pretest*, melibatkan 14 partisipan. Tingkat *mindfulness* partisipan diukur menggunakan *Kentucky Inventory Mindfulness Scale (KIMS)*, sementara tingkat kesejahteraan subjektif diukur menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWSL)* serta *Positive and Negative Scale (PANAS)*. Pengkategorian data menggunakan statistik hipotetik terhadap tingkat kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa 78,57% partisipan mengalami kenaikan kategori skor setelah diberikan intervensi, yaitu sangat rendah-rendah (7%); sangat rendah-tinggi (7%); sangat rendah-sangat tinggi (28,57%); rendah-tinggi (7%); rendah-sangat tinggi (21,43); tinggi-sangat tinggi (7%), sementara 21,43% lainnya tetap. Uji Chi-Square menunjukkan Program Guru Bahagia secara signifikan berpengaruh terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif guru honorer, X^2 hitung (12,96) > X^2 table (9,49), (α)=0,05. Dapat disimpulkan pelatihan *mindfulness* bernama "Program Guru Bahagia" efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif profesi guru honorer. Selanjutnya, pelatihan *mindfulness* perlu dikembangkan dalam berbagai media pembelajaran agar dapat menjangkau atau diakses oleh guru-guru honorer secara lebih luas.

Kata kunci: *mindfulness*, kesejahteraan subjektif, guru honorer, guru tidak tetap

The various complexities faced by temporary teacher profession are potentially threatened their subjective well-being. Therefore, cultivating their subjective well-being is being urge, not merely to make them happier and satisfied with their life, but it will improve their job performance as well. The purpose of this study was to determine whether mindfulness training program called "Program Guru Bahagia" improved the subjective well-being of temporary teacher profession. This program consisted of 11 sessions in 5 meetings. 14 participants were included in this study using one group pretest-posttest design with a double pretest. Kentucky Inventory Mindfulness Scale (KIMS) was used to assess the mindfulness level of the participants, while Satisfaction with Life Scale (SWSL) and Positive and Negative Scale (PANAS) were used to assess the subjective well-being level. Data categorized using hypothetical statistics on subjective well-being indicated that 78.57% of participants increased in the scoring category after intervention, while 21.43% remained. Chi-Square analysis showed there was significant improvement in subjective well-being after intervention, X^2 computation (12,96) > X^2 table (9,49), (α)=0,05 It can be concluded that mindfulness training program called "Program Guru Bahagia" is effective in improving temporary teacher profession subjective well-being.

Keywords: *mindfulness, subjective well-being, temporary teachers, teachers*