

Subjective Well-Being Guru: Pengaruh Keterlibatan Siswa dan Refleksi Terstruktur melalui Model SALAM di Kelas Merdeka

Sri Widya Astuti^{1*}, Risydah Fadilah¹, Salamiah Sari Dewi¹

[1] Universitas Medan area, Indonesia.

Abstract

This study evaluates the effectiveness of the SALAM learning model in enhancing teachers' subjective well-being (SWB). The SALAM model, consisting of five steps (Teaching Enthusiasm, Asking Questions About Feelings, Actively Engaging Students, Analyzing the Learning Process, and Monitoring Learning Outcomes through Reflection), is designed to facilitate teachers' roles as learning leaders. The research employed a quasi-experimental method using a cluster randomized pretest and posttest control group design. The results showed that the SALAM model training significantly improved teachers' subjective well-being, with an alpha value of 0.03. The experimental group scored higher (3.00) compared to the control group (0.90). Teachers' subjective well-being includes improvements in job satisfaction, teaching efficacy, and school connectedness through positive collaboration. The SALAM learning model simplifies teachers' tasks in leading classroom learning and enhances their professional competence. Increased teaching skills positively affect teachers' confidence in teaching, ultimately boosting their subjective well-being. The study's implications indicate that implementing the SALAM model in teacher training programs can improve teaching quality and teaching happiness. Further research is needed to evaluate the sustainability of the intervention's effects over the long term.

Keywords: Independent Class; Teacher Subjective Well-being; Learning Model; Learning Leader

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-03 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13895>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 690 - 701

(* Corresponding Author: Sri Widya Astuti, Universitas Medan area, Indonesia, Email: sriwidyaastuti78@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Guru dan Kepala Sekolah memegang peran sentral dalam membangun ekosistem pendidikan yang adaptif terhadap tantangan abad ke-21, termasuk penguasaan pedagogi modern, keterampilan kepemimpinan, dan pengelolaan pembelajaran berbasis murid (Komunitas Pemuda Pelajar Merdeka, 2021). Untuk itu diperlukan peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) pendidikan yang diharapkan dapat mempercepat perwujudan tujuan pendidikan nasional, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa secara inklusif. Karena keberhasilan transformasi pendidikan berawal dari pengelolaan SDM yang efektif (Kemendikbud, 2024). SDM yang berkualitas mampu mengedepankan pendekatan psikologi positif untuk membangun suasana belajar yang bahagia, baik bagi guru, siswa, maupun orang tua (Widyana, 2020), bukan hanya mendukung peningkatan capaian pembelajaran tetapi juga berdampak pada kesejahteraan subjektif setiap pihak yang terlibat.

Integrasi psikologi positif dalam kurikulum dan pelatihan guru terbukti memberikan dampak signifikan pada ketangguhan mental guru dan siswa (Calp, 2020; Furlong et al., 2014). Psikologi positif berfokus pada penguatan emosi positif, pengembangan potensi individu, dan optimalisasi kebahagiaan. Dengan penerapan pendekatan ini, guru dan siswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan emosional, dan membangun hubungan yang sehat di lingkungan sekolah. Hal ini penting karena hubungan yang harmonis di sekolah menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif untuk pengembangan akademik dan non-akademik (Gallo, 2016; O'Brien, 2017).

Guru sebagai aset SDM sekolah memegang peran strategis dalam mewujudkan kualitas pembelajaran. Kebahagiaan guru tidak hanya mendukung produktivitas kerja, tetapi juga meningkatkan keterikatan mereka terhadap pekerjaan dan kualitas pengajaran (Chairy Azhar, 2019; Nurochim & Ngaisah, 2020). Guru yang bahagia cenderung lebih kreatif dalam mendesain pembelajaran, memiliki hubungan yang lebih baik dengan siswa, dan menunjukkan kepemimpinan yang inspiratif di kelas. Studi menunjukkan bahwa kebahagiaan guru juga memengaruhi kebahagiaan siswa, menciptakan efek domino yang positif dalam proses pembelajaran (Agustina, 2020; Qona'ah, 2020). Oleh karena itu, kesejahteraan guru harus menjadi salah satu prioritas dalam program pengembangan profesional mereka.

Pada tahun 2021 pemerintah meluncurkan Program Sekolah Penggerak (PSP) melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 371/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak (Kemendikbudristek, 2021). Sekolah Penggerak adalah sekolah yang berfokus pada pengembangan hasil belajar siswa secara holistik dengan mewujudkan Profil Pelajar Pancasila yang mencakup kompetensi dan karakter yang diawali dengan SDM yang unggul (kepala sekolah dan guru). Namun survei terhadap 117 guru komite pembelajaran PSP jenjang SD di Kabupaten Serdang Bedagai, ditemukan banyak guru yang menghadapi kendala dalam menciptakan kelas merdeka yang bahagia.

Wawancara dengan 14 guru dari tujuh sekolah penggerak mengungkapkan bahwa kurangnya keyakinan diri (*self-efficacy*) menjadi tantangan utama. *Self-efficacy* merupakan kemampuan individu untuk percaya bahwa ia dapat menyelesaikan tugas atau tantangan tertentu dengan baik (Blazar & Kraft, 2017; S & Kumar, 2018). Dalam konteks pendidikan, *self-efficacy* guru berperan penting dalam menentukan kualitas pengajaran, pengelolaan kelas, dan pencapaian tujuan pembelajaran. Kurangnya keyakinan diri ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pelatihan yang relevan, dukungan emosional yang minim, dan keterbatasan sumber daya di sekolah.

Efikasi diri guru adalah salah satu dimensi kesejahteraan subjektif yang berdampak langsung pada kepuasan kerja mereka. Guru yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi lebih percaya diri dalam merancang pembelajaran, menghadapi tantangan, dan berinovasi di kelas (Dalimunthe et al., 2020). Tingginya tingkat efikasi diri juga terbukti meningkatkan motivasi guru untuk mengembangkan kompetensi mereka, yang pada akhirnya berdampak pada keberhasilan siswa (Sari Dewi et al., 2021).

Dalam PSP, salah satu tantangan besar adalah bagaimana memastikan guru memiliki kapasitas sebagai pemimpin pembelajaran di kelas merdeka, yang mampu menggerakkan siswa untuk mencapai tujuan secara efektif. Guru tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran tetapi juga mampu menciptakan suasana kelas yang mendukung interaksi sosial, partisipasi aktif, dan rasa saling menghargai (Fadilah et al., 2021; Marjuni, 2019). Menurut (Gusnawaty & Nurwati, 2019; Suratno et al., 2023), suasana kelas yang positif dapat direncanakan dengan menggunakan model pembelajaran yang dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan siswa secara individual dan kolektif. Model pembelajaran seperti ini juga berfungsi sebagai kerangka kerja bagi guru untuk mengelola pembelajaran dengan lebih terstruktur dan terarah.

Efikasi diri guru saat mengajar dapat ditingkatkan melalui pemilihan model pembelajaran yang tepat, karena model pembelajaran yang efektif memberikan kerangka kerja sistematis yang membantu guru merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih percaya diri. Efikasi diri guru, yang merupakan keyakinan terhadap kemampuan mengelola kelas, memengaruhi sejauh mana guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa (Bulan, 2022; Maharani, 2022). Model pembelajaran yang dirancang dengan baik mampu memberikan pedoman praktis bagi guru untuk mengatasi berbagai tantangan di kelas, seperti rendahnya partisipasi siswa, manajemen waktu, dan penyampaian materi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru yang merasa memiliki alat atau strategi yang tepat lebih cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menjalankan tugas mengajarnya. Keyakinan ini penting karena guru dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan, tetap termotivasi dalam bekerja, dan menunjukkan fleksibilitas dalam situasi yang kompleks (Sari Dewi, 2021).

Selain itu, model pembelajaran yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan siswa secara individual juga berkontribusi pada peningkatan efikasi guru. Misalnya, model pembelajaran yang berbasis pendekatan diferensiasi memungkinkan guru untuk memahami dan mengakomodasi gaya belajar, kecepatan belajar, serta minat siswa. Dengan demikian, guru merasa lebih mampu untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran tetapi juga memperkuat hubungan antara guru dan siswa, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri guru dalam memimpin kelas (Aryandwita & Widodo, 2018; Josip, 2022).

Pentingnya model pembelajaran juga terletak pada kemampuannya untuk memberikan struktur yang jelas dan terukur dalam proses pembelajaran. Guru yang menggunakan model pembelajaran terstruktur dapat lebih fokus pada tujuan pembelajaran, menentukan langkah-langkah yang harus diambil, serta mengantisipasi hambatan yang mungkin muncul. Model pembelajaran SALAM dalam penelitian ini dirancang untuk membantu guru menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, yang mendukung keberhasilan siswa sekaligus meningkatkan keyakinan guru dalam mengajar. Oleh karena itu, penyediaan model pembelajaran yang tepat dan relevan, seperti SALAM, merupakan langkah strategis untuk mendukung pengembangan profesional guru. Dengan efikasi diri yang meningkat, guru tidak hanya mampu

menjalankan perannya sebagai pemimpin pembelajaran dengan lebih baik, tetapi juga menciptakan dampak positif pada kesejahteraan siswa dan hasil belajar mereka (Renshaw et al., 2015; Stoloff et al., 2019).

Penelitian ini melakukan pengembangan Model Pembelajaran SALAM yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sebagai pemimpin pembelajaran. Model SALAM terdiri dari lima langkah sistematis: 1) Semangat mengajar, 2) Ajukan pertanyaan tentang perasaan, 3) Libatkan siswa secara aktif, 4) Analisa proses belajar, dan 5) Monitoring refleksi hasil belajar. Model ini bertujuan membantu guru menciptakan kelas merdeka yang bahagia. Dengan melatih guru menjadi pemimpin pembelajaran yang bahagia, Model SALAM diharapkan dapat meningkatkan kompetensi profesional guru, memotivasi siswa, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan strategi inovatif untuk mendukung keberhasilan keberlanjutan PSP di Kabupaten Serdang Bedagai dan menjadi referensi bagi program pengembangan guru di wilayah lainnya.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *cluster randomized pretest and posttest control group design*. Dengan hipotesis teori adalah pelaksanaan model pembelajaran SALAM meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sebagai pemimpin pembelajaran di kelas merdeka.

H0 : Tidak ada perbedaan nilai kesejahteraan subjektif guru (*Teacher Subjective Well-being*) sebelum dan sesudah melaksanakan Model pembelajaran SALAM di kelas Merdeka

H1 : Ada perbedaan nilai kesejahteraan subjektif guru (*Teacher Subjective Well-being*) sebelum dan sesudah melaksanakan Model pembelajaran SALAM di kelas Merdeka

Tolak H0 jika $\leq \alpha 0.05$

Tabel 1. Prosedur Penelitian

| Partisipan | 01 | X | 02 |
|---------------------|--|--|--|
| Kelompok Eksperimen | <i>Pre-test (Teacher Subjective Wellbeing Questionare)</i> | Intervensi berupa pelatihan Model Pembelajaran SALAM di lokasi penelitian dan dilanjutkan dengan praktik mengajar di sekolah masing-masing | <i>Post-test (Teacher Subjective Wellbeing Questionare)</i> *1 minggu setelah seluruh intervensi dijalankan dan guru melaksanakan tugas mengajar sebagai wali kelas dengan menggunakan "Model Pembelajaran SALAM" |
| Kelompok Kontrol | <i>Pre-test (teacher Subjective Wellbeing Questionare)</i> | Tidak mendapatkan intervensi apapun | <i>Post-test (Teacher Subjective Wellbeing Questionare)</i> *Dalam waktu yang sama dengan kempok eksperimen |

Partisipan

Subjek penelitian adalah 40 orang guru wali kelas dari 7 SD Penggerak angkatan 2 Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara. Partisipan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (n = 20) dan kelompok kontrol (n = 20).

Instrumen Penelitian

Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire (TSWQ).

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif Guru adalah skala kesejahteraan subjektif guru dari (Renshaw, 2019), yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. TSWQ merupakan instrumen *self-report* singkat (8 item) yang mengukur kesejahteraan subjektif guru di lingkungan sekolah, berfokus pada dua dimensi kunci, yakni *School Connectedness* (4 item): Merasa didukung dan terhubung dengan komunitas sekolah (contoh item: "Saya merasa orang-orang di sekolah ini peduli pada saya"), dan *Teaching Efficacy* (4 item): Keyakinan akan kompetensi mengajar dan dampaknya pada siswa (contoh item: "Saya merasa bahwa cara mengajar saya efektif membantu siswa dalam belajar"). Instrumen ini menggunakan skala frekuensi 4 poin (1 = hampir tidak pernah; 2 = jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = hampir selalu). Validasi awal menunjukkan kualitas psikometrik kuat.

Modul Pembelajaran SALAM

Modul pembelajaran SALAM dalam penelitian ini disusun oleh tim peneliti, dengan desain sebagaiberikut:

Tabel 2. Sintaks Model Pembelajaran SALAM

| Langkah | Aktivitas Utama | Waktu | Panduan Pelaksanaan | Contoh Kalimat |
|--------------------------------|--------------------|----------------|---|--|
| (S) Semangat Mengajar | Aktivasi motivasi | 5 menit | 1. Putar video motivasi 2 menit 2. Pimpin afirmasi positif bersama siswa 3. Catat perasaan di Jurnal Semangat | "Hari ini kita belajar dengan rasa syukur dan semangat berkolaborasi!" |
| (A) Ajukan Pertanyaan Perasaan | Check-in emosional | 10 menit | 1. Bagikan kartu emosi 2. Ajukan pertanyaan reflektif 3. Catat pola respons siswa | "Beri tahu 1 kata perasaanmu tentang pelajaran kemarin?" |
| (L) Libatkan Siswa | Pembelajaran aktif | Inti pelajaran | 1. Gunakan teknik TPS/Role Play 2. Beri positive feedback spesifik 3. Observasi keterlibatan | "Kelompok 2, caramu menjelaskan konsep tadi sangat inovatif!" |
| (A) Analisa Proses | Refleksi formatif | 10 menit | 1. Siswa isi exit ticket 2. Analisis pola respons 3. Identifikasi area perbaikan | "Apa satu hal yang ingin kamu pelajari lebih dalam?" |
| (M) Monitoring Refleksi | Evaluasi holistic | Setelah kelas | 1. Isi Catatan Refleksi SALAM 2. Rencana tindak lanjut | "Momen yang paling berharga bersama siswa." |

Tabel 3. Jurnal Semangat Guru

| Tanggal | Video Motivasi | Afirmasi Yang Diucapkan | Kata Perasaan | Tanda Tangan |
|---|----------------------|---|---------------|--------------|
| 01/10/2024 | "Guru Merdeka" | "Kita belajar dengan hati riang!" | Bersemangat | [] |
| 02/10/2024 | "Laskar Pelangi" | "Setiap masalah adalah peluang belajar" | Tenang | [] |
| 03/10/2024 | "Ki Hajar Dewantara" | "Kesabaran adalah kunci kesuksesan" | Optimis | [] |
| <i>Petunjuk:</i> | | | | |
| 1. Isi sebelum mengajar | | | | |
| 2. Pilih 1 kata yang dominan merepresentasikan perasaan | | | | |

Tabel 4. Kartu Emosi

| Emoji | Kode Warna | Kata Kunci | Frasa Respons Siswa |
|-------|------------|------------|---------------------------------|
| 😊 | Kuning | Senang | "Saya siap belajar!" |
| 😌 | Hijau | Tenang | "Saya merasa nyaman" |
| 😕 | Biru | Bingung | "Saya butuh penjelasan" |
| 😓 | Abu-abu | Lelah | "Saya perlu istirahat sebentar" |
| 😞 | Merah | Frustasi | "Saya kesulitan dengan ini" |

Petunjuk:
 1. Cetak di kartu ukuran 10x10 cm
 2. Siswa angkat kartu saat tanya perasaan

Tabel 5. Catatan Refleksi SALAM

| Komponen | Pertanyaan Panduan | Kolom Isian |
|-----------------------|--|--|
| Interaksi Terbaik | "Momen paling bermakna dengan siswa hari ini?" | _____ |
| Keberhasilan Strategi | "Teknik apa yang paling efektif?" | <input type="checkbox"/> Think-Pair-Share <input type="checkbox"/> Role Play <input type="checkbox"/> Gallery Walk |
| Rencana Besok | "Aksi spesifik untuk peningkatan?" | 1. _____ 2. _____ |
| Tanda Tangan | | [] |

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan *Independent T-test JASP* (Halter, 2018) dengan melihat perubahan hasil skor yang didapatkan dari *pre-test* dan *post-test* pada waktu dan kelompok yang berbeda. Sesuai dengan desain penelitian yang dipakai yaitu *Quasi Experiment*, berarti sampel penelitian yang dikenai treatment tidak dipilih secara acak. *Extraneous variable* dikendalikan dengan cara membandingkan dengan kondisi kontrol. Tipe ini cocok untuk meneliti korelasi atau hubungan antar variabel. *Non-randomized control group pretest and posttest study* yaitu ada pretest dan posttest terhadap sampel kontrol dan sampel yang dikenai treatment. Untuk desain penelitian ini, *Pretest and posttest control group study* menurut (Uyun & B. L. Yoseanto, 2023) analisis datanya menggunakan Independent Sampel t-test.

Tes ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara rata-rata kedua kelompok tersebut. Kelompok-kelompok ini dianggap independen karena setiap individu dalam satu kelompok tidak memiliki hubungan atau pasangan dengan individu dari kelompok lain. Analisis datanya membutuhkan asumsi beberapa hal mendasar dengan bantuan JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) yang merupakan perangkat lunak analisis statistik gratis terbuka untuk umum, yang dibuat oleh *Department of Psychological Methods, University of Amsterdam, Belanda* (Yulianto, 2019). Uji asumsi dan analisis data dilakukan menggunakan JASP dengan langkah-langkah yang ditulis oleh (Halter, 2018) sebagai berikut:

Normalitas Data

Data dari kedua kelompok mengikuti distribusi normal dengan p value > 0.05

Tabel 6. Normalitas Data
Test of Normality (Shapiro-Wilk)

| | | W | p |
|---|------------|-------|-------|
| <i>Teacher Subjective Well-being (TSWB)</i> | Eksperimen | 0.920 | 0.099 |
| | Kontrol | 0.966 | 0.661 |
| <i>School Connectedness (SC)</i> | Eksperimen | 0.927 | 0.133 |
| | Kontrol | 0.837 | 0.211 |
| <i>Teaching Efficacy (TE)</i> | Eksperimen | 0.960 | 0.549 |
| | Kontrol | 0.944 | 0.285 |

Homogenitas Varians.

Variansi antar kelompok adalah sama atau serupa (homogen) jika p-value $\geq 0,05$ atau tidak ada perbedaan signifikan dalam varians antar kelompok.

Tabel 7. Homogenitas Varians
Test of Equality of Varians (Levene's)

| | F | df ₁ | df ₂ | p |
|---|-------|-----------------|-----------------|-------|
| <i>Teacher Subjective Well-being (TSWB)</i> | 0.151 | 1 | 38 | 0.700 |
| <i>School Connectedness (SC)</i> | 0,695 | 1 | 38 | 0.410 |
| <i>Teaching Efficacy (TE)</i> | 1.190 | 1 | 38 | 0.282 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 8. Tabel *Output* Hasil Uji t
Independent Samples T-test

| | t | df | p | Cohen's d | SE Cohen's d |
|------|-------|----|-------|-----------|--------------|
| TSWB | 3.213 | 38 | 0.003 | 1.016 | 0.355 |
| SC | 3.322 | 38 | 0.002 | 1.051 | 0.357 |
| TE | 2.043 | 38 | 0.048 | 0.646 | 0.332 |

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai signifikansi (TSWB) *Teacher Subjective Well-Being* = 0.003 yang berarti lebih kecil dari α 0.05. Nilai signifikansi Sub skala TSWB yakni (1) *School Connectedness (SC)* = 0.002 yang berarti lebih kecil dari α 0.05 dan (2) *Teaching Efficacy (TE)* = 0.048 yang berarti lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian, H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Tabel 9. *Group Descriptive*

| | Group | N | Mean | SD | SE | Coefficient of variation |
|------|------------|----|--------|-------|-------|--------------------------|
| TSWB | Eksperimen | 20 | 3.000 | 3.569 | 0.798 | 1.190 |
| | Kontrol | 20 | -0.900 | 4.090 | 0.915 | -4.544 |
| SC | Eksperimen | 20 | 1.550 | 2.282 | 0.510 | 1.475 |
| | Kontrol | 20 | -0.800 | 2.191 | 0.490 | -2.739 |
| TE | Eksperimen | 20 | 1.450 | 2.212 | 0.495 | 1.525 |
| | Kontrol | 20 | -0.100 | 2.573 | 0.575 | -2.731 |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh: (a) Nilai kebahagiaan guru (TSWB) *Teacher Subjective Well-Being* kelompok eksperimen = 3.00 dan pada kelompok kontrol = 0.90, (b) Nilai *School Connectedness (SC)* kelompok eksperimen 1.55 dan pada kelompok

kontrol = 0.80, dan (c) Nilai Teaching Efficacy (TE) kelompok eksperimen 1.45 dan pada kelompok kontrol 0.10. Ini berarti terjadi peningkatan nilai kebahagiaan guru (TSWB) Teacher Subjective Well-Being setelah melaksanakan Model pembelajaran SALAM di kelas Merdeka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Model Pembelajaran SALAM di kelas Merdeka berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai kebahagiaan guru sebagai pemimpin pembelajaran di kelas merdeka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pelatihan model pembelajaran SALAM secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif guru di kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesejahteraan subjektif ini mencakup dimensi kepuasan kerja dan pengalaman emosi positif yang dirasakan selama proses mengajar. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan emosional dan profesional guru dapat menciptakan dampak positif terhadap kualitas hidup kerja mereka (Alwi & Fakhri, 2022; Rahma & Perwiradara, 2020). Guru yang merasa lebih sejahtera cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan siswa dan rekan kerja, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah (Novika et al., 2023; Syafni Yanti et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan studi (Taftazani & Fauziah, 2019) yang membuktikan bahwa perilaku asertif, yang termasuk keterampilan bertanya tentang perasaan dalam SALAM, berkontribusi 37.7% terhadap peningkatan *psychological well-being*. Dalam konteks SALAM, aktivitas 'Ajukan Pertanyaan Perasaan' tidak hanya membangun iklim kelas positif, tetapi juga menguatkan regulasi emosi guru, sebagai faktor kritis dalam mengurangi beban kognitif saat memimpin pembelajaran.

Dimensi kesejahteraan subjektif guru berhubungan erat dengan keterhubungan sekolah dan efikasi mengajar. Keterhubungan sekolah mencakup perasaan didukung oleh rekan sejawat dan memiliki hubungan yang baik di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan SALAM meningkatkan keterhubungan ini melalui kolaborasi positif dan dukungan dari rekan kerja, yang memperkuat hubungan antar guru (Yuliejantingsih, 2013). Selain itu, efikasi mengajar, yang merupakan penilaian guru terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan pengajaran, juga meningkat signifikan. Guru merasa lebih percaya diri dalam mengelola kelas dan menerapkan strategi pengajaran yang efektif, yang berkontribusi pada pengalaman positif dalam mengajar. Peningkatan signifikan pada dimensi *school connectedness* dan *teaching efficacy* dalam penelitian ini memperkuat temuan (Rahmawati, 2020) tentang *occupational well-being*. Studi Rahma mengungkap bahwa aspek *working community* (komunitas kerja) dan *professional competence* (kompetensi profesional) merupakan pilar kesejahteraan guru di sekolah. Model SALAM secara sistematis menguatkan kedua aspek ini melalui: kolaborasi tim (tercermin dalam *school connectedness*) dan penguasaan teknik pembelajaran aktif (terkait *teaching efficacy*). Seperti diobservasi Rahma, peningkatan aspek ini berdampak pada penurunan stress dan peningkatan kepuasan kerja.

Peningkatan dalam dimensi keterhubungan sekolah dan efikasi mengajar secara langsung berkontribusi pada kebahagiaan guru dalam mengajar. Guru yang memiliki hubungan interpersonal yang positif dan merasa didukung di tempat kerja cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik dan lebih termotivasi dalam menjalankan tugas mengajar (Siahaan & Meilani, 2019). Kebahagiaan ini tidak hanya berasal dari pengalaman individu, tetapi juga dari dukungan lingkungan kerja yang sehat dan sistem pembelajaran yang memadai (Azza & Susilo, 2016). Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran SALAM dapat diintegrasikan ke dalam program pelatihan guru

secara nasional untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kegembiraan mengajar mereka (Lamusu et al., 2023). Penurunan tingkat stres pada guru kelompok eksperimen SALAM konsisten dengan temuan (Warastri & Yunita Setiyani, 2022) dan (Zuhro & Rezanita, 2023). Warastri membuktikan bahwa guru di lingkungan sekolah dengan nilai kolektif kuat mengalami stres lebih ringan karena dukungan sistemik. Sementara Zuhroh menegaskan korelasi signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Dalam SALAM, 'Semangat Mengajar' dan 'Monitoring Refleksi' berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial terstruktur yang memitigasi beban emosional guru.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, dan perlu dilakukan eksplorasi lebih lanjut untuk memahami apakah efek intervensi dapat bertahan dalam jangka panjang. Rekomendasi untuk studi lanjutan mencakup eksplorasi interaksi antara dimensi kebahagiaan mengajar dengan aspek lainnya, seperti keseimbangan kerja-kehidupan dan dukungan kebijakan sekolah (Aryandwita & Widodo, 2018). Kesimpulannya, pelatihan model SALAM secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif guru, yang pada akhirnya menciptakan kebahagiaan dalam mengajar dan berdampak positif pada kualitas pembelajaran di sekolah (Prasetyo et al., 2017; Renshaw et al., 2015; Stoloff et al., 2019). "Peningkatan teaching efficacy melalui SALAM juga relevan dengan studi (Ifa Maghfirotus Sya'idah, 2023) tentang guru bahasa Inggris non-native. Meskipun ditemukan tingkat *psychological well-being* tinggi pada dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan, kecemasan berbahasa tetap menjadi tantangan. SALAM mengatasi hal serupa melalui 'Analisa Proses Belajar' yang memberi ruang bagi guru untuk mengevaluasi strategi pengajaran secara adaptif, sehingga memperkuat rasa otonomi dan kompetensi.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa implementasi model pembelajaran "SALAM" secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif guru pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan kesejahteraan subjektif ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kepercayaan diri guru dalam mengajar, tetapi juga menciptakan rasa bahagia saat melaksanakan tugas sebagai pemimpin pembelajaran. Hasil ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis guru berperan penting dalam membangun efikasi diri, yang pada gilirannya mendukung terciptanya suasana kelas yang lebih positif dan kondusif untuk pembelajaran.

REFERENSI

- Agustina, I. (2020). Kebahagiaan Autentik dan Keterikatan Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 167–184.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art2>
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). School Well-Being Ditinjau Dari Hubungan Interpersonal. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(2), 124–131.
<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue2page124-131>
- Aryandwita, U. R., & Widodo, J. (2018). Pengaruh Kepemimpinan Instruksional Guru dan Fasilitas Kelas Terhadap Prestasi Belajar Siswa Melalui Motivasi Belajar. *Economic Education Analysis Journal*, 7(3), 1040–1055.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Azza, A., & Susilo, C. (2016). Peer group as a model for the development learning reproductive health in the traditional boarding school. In *Jurnal NERS* (Vol. 11,

- Issue 1, p. 142). Universitas Airlangga. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.142-146>
- Blazar, D., & Kraft, M. A. (2017). Teacher and Teaching Effects on Students' Attitudes and Behaviors. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 39(1), 146–170. <http://epa.sagepub.com/content/early/2016/09/22/0162373716670260.abstract>
- Bulan, A. (2022). Model Pembelajaran Inquiry. In M. Rizal Kurnia & F. Nur Kartikasari (Eds.), *Model-Model Pembelajaran* (1st ed.). PT Sada Kurnia Pustaka.
- Calp, Ş. (2020). Peaceful and happy schools: How to build positive learning environments. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(4), 311–320. <https://doi.org/10.26822/iejee.2020459460>
- Chairy Azhar, P. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologi dengan Kompetensi Guru di Yayasan Haji Maksum Abidin Shaleh Stabat. *Jurnal Sintaksis Available Online At*, 1(1). <http://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/>
- Dalimunthe, H. A., Dewi, S. S., & Faadhil, F. (2020). Pelatihan Universal Design for Learning untuk Meningkatkan Efikasi Diri Guru Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu dalam Mengajar. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 133–142. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3784>
- Fadilah, R., Afita, L., & Prinduri, S. A. (2021). Personal branding and teachers' perspectives on leadership of the Prophet. In *The Role of Islamic Spirituality in the Management and Leadership Process* (pp. 209–225). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-6892-7.ch012>
- Furlong, M. J., Gilman Rich, & Huebner, E. S. (2014). *Handbook of Positive Psychology in Schools* (M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (eds.); 2nd ed.). Routledge.
- Gallo, E. (2016). I want to be happy as a teacher. How emotions impact teacher professional development. In *Second Language Learning and Teaching* (pp. 249–266). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_14
- Gusnawaty, G., & Nurwati, A. (2019). A learning model of bahasa Indonesia as a foreign language based on local intercultural politeness. *Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 141–155. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.23022>
- Halter, C. P. (2018). *Exploring statistical analysis using JASP : volume three frequentist & Bayesian approaches*.
- Ifa Maghfirotus Sya'idah, W. I. M. R. (2023). Exploring Psychological Well-being of Indonesian Pre- service English Teachers as Non-native Speakers. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 2023.
- Josip, P. N. (2022). Model Pembelajaran Discovery. In M. Rizal Kurnia & F. Nur Kartikasari (Eds.), *Model-Model pembelajaran* (1st ed.). PT Sada Kurnia Pustaka.
- Kemendikbud. (2024). <https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id/>.
- KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA NOMOR 371/M/2021 TENTANG PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK (2021).
- Komunitas Pemuda Pelajar Merdeka. (2021). *Merdeka Belajar Episode 1-10 Kemendikbudristek* (D. K. Pertiwi & R. Maula (eds.); 1st ed.). Pemuda Pelajar Merdeka dan Kemendikbud.
- Lamusu, Y., Ansar, A., & Sukung, A. (2023). Hubungan Kepemimpinan Pembelajaran Kepala Sekolah dan Iklim Sekolah Terhadap Kinerja Guru. *Student Journal of Educational Management*, 3, 1–12. <https://doi.org/10.37411/sjem.v3i1.1683>
- Maharani, H. (2022). Gaya Kepemimpinan Guru di Dalam Kelas Terhadap Keaktifan

- Siswa SD/MI. *Jurnal Sekolah Dasar*, 7(1).
<https://doi.org/10.36805/jurnalsekolahdasar.v7i1.2041>
- Marjuni, A. (2019). Peran Guru dalam Perspektif Kepemimpinan Pendidikan. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, VIII(1), 10–18.
- Novika, N., Sayati, D., & Murni, N. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan PHBS. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 70–76.
<https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.370>
- Nurochim, & Ngaisah, S. (2020). Pendampingan dalam Memahami Indeks Kebahagiaan Guru di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Tangerang Selatan. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(1), 1–14.
- O'Brien, C. (2017). *EDUCATION FOR SUSTAINABLE HAPPINESS AND WELL-BEING*. Routledge.
- Prasetyo, A. R., Ratnaningsih, I. Z., & Prihatsanti, U. (2017). *BAHAGIA DI TEMPAT KERJA*. Spektrum Nusantara.
- Qona'ah, W. . (2020). Analisis Kebahagiaan Guru di SD Muhammadiyah Kota Yogyakarta (Tinjauan dari Aspek Dukungan Sosial dan Spiritualitas). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4, 201–211.
- Rahma, U., & Perwiradara, Y. (2020). *Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan di sekolah siswa sma*. 7, 163–176.
<https://doi.org/10.24854/jpu02020-270>
- Rahmawati, A. (2020). School wellbeing siswa fullday school dan siswa regular school. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4851>
- Renshaw, T. L. (2019). Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire (TSWQ) Measure and User Guide. DOI:10.17605/OSF.IO/H7M46. <https://smhlab.org/resources>
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the teacher subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289–306.
<https://doi.org/10.1037/spq0000112>
- S, M. K. B., & Kumar, D. N. S. (2018). Innovative Investment Pattern on Peer 2 Peer Transaction of Bit Coin-An E-Wallet. In *International Journal of Trend in Scientific Research and Development* (pp. 465–468). South Asia Management Association.
<https://doi.org/10.31142/ijtsrd15837>
- Sari Dewi, S. (2021). *The effects of teachers' thinking styles and teaching styles relationships on the effectiveness of learning process and level of understanding*. 5(4), 1003–1009. <http://journalppw.com>
- Sari Dewi, S., Sutrisno, S., & Madjid, A. (2021). The Teacher Efficacy in Developing Character Education of Integrated Islamic Schools Students in Indonesia. *Http://Ilkogretim-Online.Org/*, 20(1). <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.01.134>
- Siahaan, Y. L. O., & Meilani, R. I. (2019). Sistem Kompensasi dan Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap di Sebuah SMK Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(2), 141. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Stoloff, S., Boulanger, M., Lavallée, É., & Glaude-Roy, J. (2019). Teachers' Indicators Used to Describe Professional Well-Being. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p16>
- Suratno, Muazza, Murboyono, R., & Guspita, D. (2023). What is the effect of learning models and interests on study results? *Cakrawala Pendidikan*, 42(3), 804–814.
<https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.52342>
- Syafni Yanti, Adolf Bastian, & Nurfaisal. (2023). Pengaruh Perilaku Pemberdayaan

- Kepemimpinan Terhadap Kesejahteraan Guru Dengan Resiliensi Sebagai Mediasi. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 5(1), 22–31.
<https://doi.org/10.31849/jmbt.v5i1.14438>
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif pada Atlet Atletik Nomor lari 10.000 Meter PON Jateng. *Jurnal Empati*.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23575>
- Uyun, M., & B. L. Yoseanto. (2023). *Teknik Praktis Penelitian Kuantitatif*.
- Warastri, A., & Yunita Setiyani, R. (2022). Perbedaan Derajat Stres Guru Wanita Sekolah Muhammadiyah Dan Non Muhammadiyah Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 51–57.
<http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i1.4675>
- Widyana, R. (2020). Pendidikan Positif dan Pendidikan Person-Centered: Kerangka Memahami Merdeka Belajar (Freedom to Learn) untuk Meningkatkan Motivasi Akademik Siswa. *Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Yulianto, A. (2019). Mengenal JASP. *Research Gate, October*, 0–4.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22098.30408>
- Yuliejantiningasih, Y. (2013). Relationship of School Climate, Task Load, Achievement Motivation, and Teacher Job Satisfaction with Primary School Teacher Performance. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 1(3), 239–256.
- Zuhro, N. A., & Rezanah, V. (2023). *Effect of Implementing Everyone is a Teacher Here Learning Strategy Assisted by Mind Mapping Media on Improving The Learning Outcomes of Grade IV Students at Perning State Elementary School*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <https://doi.org/10.21070/ups.1721>