



---

# Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon

Adina Pramithasari<sup>1</sup>, Miftahun Ni'mah Suseno<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>

---

**Abstract :** *Subjective well-being is happiness that individuals get from cognitive and affective evaluations of their lives. This research aimed to study the correlation between gratitude and Subjective Well Being. Participants were 51 teachers of Sewon Bantul Senior High School. Data was collected using the Subjective Well Being Scale and analyzed with Pearson Product Moment Correlation. The result showed that there was a positive correlation between gratitude and Subjective Well Being. Gratitude also contributed effectively on subjective well being.*

**Keywords :** *Subjective Well Being, Gratitude, Senior High School Teacher*

---

**Abstrak :** Kesejahteraan subjektif merupakan kebahagiaan yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu dalam kehidupannya. Penelitian ini melihat hubungan antara bersyukur dengan *subjective well being*. Sampel adalah 51 orang guru SMA Sewon Bantul. Pengumpulan data mengumpulkan skala *subjective well being* dan kemudian dianalisis menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara bersyukur dengan *Subjective Well Being*. Bersyukur juga berkontribusi secara efektif terhadap *Subjective Well Being*.

**Kata kunci :** *Subjective Well-being, Bersyukur, Guru SMA*

---

## Pendahuluan

Fungsi dan peran guru sangat penting dalam upaya mencapai mutu pendidikan yang optimal. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada guru adalah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merujuk pada bagaimana seseorang mengalami kualitas dalam hidupnya, termasuk dalam reaksi emosional serta penilaian kognitif (Ed Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Kesejahteraan subjektif meliputi suasana hati serta emosi seseorang serta penilaian kognitif pada area umum dan khusus dalam kehidupannya (Ed Diener, 2000). Kesejahteraan subjektif terdiri dari keseimbangan afek serta kepuasan hidup (Carr, 2004). Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif serta afektif seorang individu dalam kehidupannya.

Penelitian menunjukkan, seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi lebih sehat dan hidup lebih lama dibanding dengan yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah (Ed Diener & Chan, 2011; Pressman & Cohen, 2005). Kesejahteraan subjektif juga dapat digunakan sebagai prediktor dari kinerja seseorang, seseorang dengan kesejahteraan subjektif tinggi mampu bekerja dengan lebih baik (Bryson, Forth, & Stokes, 2014). Seorang guru dengan kesejahteraan subjektif tinggi cenderung tidak mengalami *burnout* dalam pekerjaannya (Vazisup et al., 2011) serta memiliki kepedulian dan rasa tanggung jawab yang besar terhadap prestasi akademik siswanya (Diener et al., 1999; Lasek, Loudova, & Vacek, 2007). Dari beberapa penelitian tersebut, nampak bahwa kesejahteraan subjektif merupakan sesuatu kondisi yang penting dimiliki oleh seorang individu, termasuk seorang guru.

Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak peristiwa yang menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada guru. Hal ini dapat dilihat dari kasus seorang guru di Trenggalek, Jawa Timur nekat melakukan bunuh diri, setelah sebelumnya nampak depresi karena tidak lulus ujian sertifikasi guru (Winarno, 2013). Ternyata, sertifikasi yang diharapkan mampu mengatasi masalah kesejahteraan finansial bagi guru pun dapat menjadi *stressor* bagi seorang guru, hal tersebut dikarenakan banyaknya berkas dan persyaratan yang harus dipenuhi agar seorang guru memenuhi kualifikasi sebagai guru profesional (Jawapos, 2014). Masalah lain yang dihadapi guru di Indonesia saat ini yang berkaitan dengan sistemik adalah perubahan kurikulum, perubahan kurikulum menyebabkan para guru kebingungan (Manafe, 2014). Sejumlah masalah yang dihadapi guru saat ini menyebabkan timbulnya kesejahteraan subjektif yang rendah. Berdasarkan beberapa permasalahan yang dipaparkan di atas, menarik untuk dikaji, bagaimana kondisi guru saat ini dalam menghadapi beban kerja dan permasalahan terutama terkait dengan kesejahteraan subjektifnya. Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Ed Diener et al., 1999).

Kebersyukuran (*gratitude*) didefinisikan sebagai bagian dari orientasi hidup melalui perhatian dan penghargaan atas hal positif di dunia (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008); Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009). Menurut Ghazali (2008) mengatakan bahwa syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Seseorang yang bersyukur setiap harinya, memiliki emosi positif yang lebih besar dibanding emosi negatif (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009). Seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki iri hati dan tingkat depresi yang rendah (M. E. McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Seseorang yang bersyukur cenderung lebih mudah melakukan perilaku prososial dibanding mereka yang kurang bersyukur (Bartlett & DeSteno, 2006). Kebersyukuran dapat menjadi prediktor dari kepuasan kerja seseorang (Waters, 2012). Kebersyukuran juga merupakan salah satu dari kekuatan karakter yang dimiliki individu (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Di Hongkong penelitian Chan (2013), mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru juga pernah diteliti, dan menunjukkan adanya korelasi positif. Begitu juga di Pakistan penelitian Ramzan dan Rana menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada dosen Universitas Negeri. Kebersyukuran terbukti berkorelasi positif dengan kepuasan terhadap hidup serta afek positif sebagai aspek dari kesejahteraan subjektif (Ramzan & Rana, 2014). Penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada guru SMA N 1 Sewon.

### **Kesejahteraan Subjektif**

Dalam Psikologi, terdapat dua istilah dalam menilai kesejahteraan yaitu *subjective well-being* dan *psychological well-being*. Perbedaan dari keduanya terletak dari filosofis yang melandasinya. Kesejahteraan subjektif bersifat *hedonic*, sedangkan *psychological well-being* bersifat *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001). Pendekatan *hedonic* memandang

kesejahteraan terbentuk dari kebahagiaan yang berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan diperoleh dari penilaian terhadap baik buruknya hal dalam kehidupan seseorang. Sedangkan pandangan *eudaimonic* memandang kesejahteraan tidak hanya pencapaian terhadap kesenangan tetapi juga kesesuaian potensi diri seorang individu dalam mencapai tujuannya. Pandangan ini mirip dengan konsep psikologi seperti *self actualization* yang digagas oleh Abraham Maslow, serta konsep *fully functioning person* yang diutarakan oleh Carl Rogers.

Kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah yang digunakan ilmuwan untuk menyebut kebahagiaan (Boniwell, 2012). Meski demikian, terdapat perbedaan antara istilah kesejahteraan subjektif dengan istilah kebahagiaan yang digunakan sehari-hari. Kesejahteraan subjektif merupakan kebahagiaan secara utuh yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu pada seluruh ranah dalam kehidupannya (Edward Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif merujuk pada penilaian individu, baik secara kognitif maupun secara afektif terhadap kualitas kehidupannya ataupun dalam keseluruhan ranah-ranah dalam kehidupannya (Edward Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Ed Diener (2006) menjabarkan bahwa kesejahteraan subjektif tergambarkan dari empat hal berikut yaitu tingginya afek positif, rendahnya afek negatif, kepuasan hidup secara global, dan kepuasan terhadap domain kehidupan. Afek positif meliputi reaksi positif terhadap orang lain, reaksi positif terhadap aktifitas yang dijalani, merasakan mood positif, serta merasakan emosi positif. Afek negatif seperti stress, kecemasan, marah, serta depresi. Kepuasan hidup secara global meliputi hasrat untuk mengubah hidup, puas terhadap kehidupan masa kini, puas terhadap masa lalu, serta puas terhadap masa depan. Terakhir adalah kepuasan terhadap domain kehidupan yang meliputi domain pekerjaan, keluarga, kesehatan, keuangan, diri sendiri, serta waktu luang.

Menurut Argyle (2013) ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu hubungan sosial, pekerjaan, aktivitas di waktu luang, kepribadian, dan agama. Hubungan sosial mempengaruhi seluruh aspek yang ada pada kesejahteraan subjektif. Persahabatan menyebabkan *mood* positif yang kuat, kebahagiaan, kesehatan dan kesehatan mental. Pekerjaan juga berkaitan dengan kesejahteraan subjektif seseorang karena orang yang bekerja cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak bekerja. Aktivitas yang dilakukan pada waktu luang merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang dapat dikendalikan oleh individu. Seseorang bisa melakukan hobinya di waktu luang dan itu dapat meningkatkan kesenangan dan emosi positif yang ada. Kepribadian memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif, dikarenakan adanya keterkaitan yang kuat antara kepribadian dan afektif. Agama memiliki pengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu. Agama dipandang berkaitan dengan bagaimana individu memandang hidupnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa agama berkaitan dengan kesejahteraan subjektif dikarenakan adanya dukungan sosial yang kuat dari kelompok keagamaan yang dianut. Selain dari adanya dukungan sosial yang ada, agama juga dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang dikarenakan adanya rasa kedekatan terhadap Tuhan. Menurut Ellison (dalam Argyle, 2013), rasa kedekatan dengan Tuhan serta frekuensi seseorang dalam berdoa, merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Semakin seseorang merasa dekat dengan Tuhan dan sering berdoa, ia cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Selanjutnya Ed Diener et al (1999) juga menjabarkan faktor internal dan faktor eksternal yang membentuk kesejahteraan subjektif. Faktor internal meliputi genetik, kepribadian, dan cara pandang. Sebuah penelitian tentang sepasang kembar identik yang dibesarkan terpisah menunjukkan bahwa gen kita mempengaruhi kebahagiaan. Meskipun dibesarkan secara terpisah, namun kembar identik tersebut memiliki level kesejahteraan subjektif yang cenderung sama. Kepribadian dan cara pandang merupakan faktor yang

paling mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor di luar individu yang juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Sumber daya materi, sumber daya sosial, lingkungan adalah bentuk faktor eksternal. Adanya materi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu. Selain itu sumber daya sosial yang meliputi keluarga, teman, maupun pasangan akan sangat dibutuhkan untuk menjalani hidup. Faktor terakhir adalah lingkungan dan Masyarakat. Masyarakat dalam peperangan, kelaparan, dan konflik menyebabkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif dibanding dengan masyarakat yang damai, saling membantu dan tercukupi sumberdaya materi.

### **Kebersyukuran**

Bersyukur mengandung arti berterima kasih kepada pihak yang telah berbuat baik atas kebajikan yang telah diberikannya serta berarti bertambah dan berkembang (M. McCullough & Emmons, 2003; Munajjid, 2006). Bersyukur diambil dari bahasa latin gratia yang berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apa pun (M. McCullough & Emmons, 2003). Menurut Park et al (2004) mendefinisikan syukur sebagai menyadari dan berterima kasih atas hal-hal baik yang terjadi serta meluangkan waktu untuk mengucapkan terima kasih. Sedangkan menurut M. E. McCullough et al (2002) Rasa syukur adalah sebuah emosi yang selalu diarahkan untuk menghargai tindakan bantuan orang lain. Definisi tersebut sejalan dengan definisi menurut Wood et al (2008) rasa syukur adalah emosi yang muncul setelah seseorang memperoleh bantuan yang dianggap mahal, bernilai, dan altruistik.

Atas dasar penelitian-penelitian lanjut, maka muncul definisi lain dari kebersyukuran, yaitu kebersyukuran adalah bagian dari orientasi hidup yang lebih luas melalui perhatian dan penghargaan atas hal positif di dunia (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Kebersyukuran merupakan orientasi hidup positif yang unik. Menurut Wood et al (2010), orientasi positif tersebut termasuk juga di dalamnya adalah pandangan dalam melihat dan mengapresiasi hal positif di dunia. Termasuk di dalamnya kemampuan orang lain, kemampuan pribadi, bantuan dari orang lain. Dari definisi ini, kebersyukuran nampak lebih luas karena di dalamnya mengandung adanya carapandang dan penghargaan akan hal positif di dunia, termasuk juga apa yang kita miliki, dan kebaikan-kebaikan di dunia.

Dari dua kelompok definisi di atas, nampak adanya perluasan dari makna syukur, namun demikian dua konsepsi tersebut berasal dari dunia barat yang cenderung materialistik dan sekuler. Nampak dari definisi yang menunjukkan adanya unsur materi, misalnya ada bantuan dari orang lain. Lalu, bagaimana konsep kebersyukuran menurut agama Islam? Atas dasar itulah, peneliti meninjau konsepsi syukur dalam Islam. Menurut Ghazali (2008), syukur adalah menyadari bahwa tidak ada pemberi kenikmatan kecuali Allah. Apabila engkau mengetahui kenikmatan Allah kepadamu dalam jasad dan ruhmu serta seluruh urusan penghidupanmu, muncullah rasa senang kepada Allah.

Dari dua paradigma di atas, yaitu paradigma barat dan Islam, nampak adanya perbedaan dalam memaknai syukur. Dalam konsepsi barat, syukur diartikan sebagai *gratitude* yang mengindikasikan adanya bantuan dari orang lain, adanya pengakuan atas bantuan orang lain sehingga seseorang akan mengucapkan terima kasih atau berterima kasih dan melakukan perbuatan untuk mengapresiasi hal tersebut. Selain itu syukur juga bermakna menghargai dan melihat hal positif di dunia ini. Konsepsi ini masih berupa alam dunia atau materi, belum menyentuh konsep transendental atau hal yang bersifat immateri.

Sedangkan dalam Islam, konsep syukur diartikan sebagai pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah, dan dibuktikan dengan ketundukan terhadap Allah. Dalam

konsep ini nampak jelas adanya unsur transendental atau Allah dalam hakikat syukur. Syukur merupakan perwujudan dari pengakuan akan adanya Allah sekaligus segala nikmat yang kita miliki berasal dariNya, oleh karena menyadari kondisi tersebut maka kita akan mempergunakan nikmat tersebut untuk beribadah dan melakukan perbuatan baik sesuai dengan perintahNya. Sehingga dengan konsepsi ini, jika ada seorang yang memberi bantuan kepada kita, seperti dalam konsepsi barat, maka tak lain bantuan itu juga karena Allah. Dalam penelitian ini, penulis akan fokus dengan pendekatan Islam dan akan menggunakan definisi dan teori syukur yang ada pada paradigma Islam. Sehingga syukur didefinisikan sebagai pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah, dan dibuktikan dengan ketundukan terhadap Allah serta mempergunakan nikmat yang diberikan tersebut dalam jalan Allah, menurut kehendakNya.

Menurut M. E. McCullough et al (2002) ada empat aspek syukur yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. *Intensity* menunjukkan bahwa seseorang akan lebih intens bersyukur ketika menghadapi peristiwa atau kejadian yang positif. Aspek frekuensi menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan lebih mudah bersyukur atas hal-hal kecil dalam hidupnya dan dapat menimbulkan perilaku baik seperti kesopanan. Selanjutnya aspek *span* menggambarkan bahwa adanya peristiwa yang menimbulkan rasa syukur dalam kehidupan seseorang misalnya dalam rumah tangga, karir ataupun yang lain akan memberikan manfaat seiring dengan perkembangan manusia tersebut. Terakhir adalah *density* yang merujuk pada jumlah orang-orang yang mampu bersyukur. Dalam aspek ini, seorang yang bersyukur akan mampu menuliskan daftar orang-orang yang membuatnya bersyukur, misalnya: orang tua, nenek, kakek, teman, kekasih, dsb. Dengan adanya daftar tersebut mereka mampu mengucapkan rasa syukur dan berbagi dengan orang-orang tersebut.

Sedangkan Ghazali (2008) juga menjelaskan tiga aspek syukur yang dilihat dari hati, lisan, dan anggota tubuh. Syukur dengan hati adalah adanya pengakuan bahwa segala nikmat datangnya dari Allah, konsekuensi dari konsep ini adalah adanya kesadaran bahwa kebaikan yang datang dari makhluk datangnya dari Allah juga. Sehingga individu akan senantiasa merasakan nikmat itu dalam dirinya dan mengingat Allah sebagai pemberi nikmat serta tidak melalaikannya. Dalam psikologi syukur dengan hati meliputi proses afektif dan kognitif seorang individu terkait kebajikan yang diterima. Berikutnya adalah syukur dengan lisan dimana ditunjukkan dengan usaha menyanjung dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikannya. Pujian tersebut diucapkan dengan penuh cinta bukan dengan adanya kesombongan, ujub, ataupun riya'. Dalam psikologi, syukur dengan lisan ini mencakup tindakan lisan kita atau dalam lingkup behavior baik kepada Allah atau Tuhan (secara transendental), maupun kepada sesama manusia. Contoh dari syukur dengan lisan adalah kalimat hamdalah serta dzikir-dzikir yang ditujukan untuk memuji Allah. Aspek syukur terakhir terlihat dari syukur dengan anggota tubuh lain (perbuatan). Menggunakan nikmat yang diberikan Allah dengan jalan ketaatan dan tidak menggunakan untuk hal-hal yang tidak disukai Allah. Setiap anggota badan memiliki kewajiban untuk beribadah, sehingga dalam wujud syukur dengan anggota tubuh lain, masing-masing anggota tubuh beribadah dan melakukan hal yang sesuai dengan perintah Allah. Secara psikologis, syukur dengan perbuatan mencakup motorik atau perbuatan seseorang. Salah satu contohnya adalah adanya sujud syukur.

Al Munajjid (2006) menambahkan bahwa ada tiga hal yang dilakukan dalam bersyukur yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas nikmat yang diterima. Mengenal nikmat dapat dilakukan dengan meyakini, dan menyadari bahwa segala sesuatu dan hal positif yang ada dan terjadi semuanya berasasal dari Allah SWT. Menerima nikmat adalah sikap menyambut nikmat dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepadanya, menyadari bahwa adanya kenikmatan itu bukan karena keberhakan kita, namun semua nikmat yang ada adalah sebagai karunia dan kemurahan dari-Nya semata. Berikutnya adalah memuji Allah atas

nikmat yang telah diberikannya. Pujian yang berkaitan dengan nikmat ada dua macam, yaitu bersifat umum yaitu dengan memujiNya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberian-Nya, serta bersifat khusus yaitu dengan membicarakan nikmat-nikmat yang telah dianugerahkan dengan cara merinci dan menyebutkannya secara lisan serta menggunakannya untuk ketaatan kepada-Nya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek kebersyukuran dari Ghazali (2008), yaitu syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Teori ini digunakan karena peneliti menggunakan pendekatan yang memasukkan unsur spiritual untuk mengukur kebersyukuran, sehingga teori dari Islam digunakan. Selain itu, banyaknya para ulama merujuk pada teori ini dan lebih sahih dari teori Al Munajjid. Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai kebahagiaan secara utuh yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu pada seluruh ranah dalam kehidupannya (Edward Diener, 2009). Kebersyukuran didefinisikan sebagai emosi yang muncul setelah seseorang memperoleh bantuan yang dianggap mahal, bernilai, dan altruistik (Wood et al., 2008). Emosi berkaitan erat dengan afek positif maupun negatif. Sedangkan afek positif dan afek negatif merupakan aspek yang ada dalam kesejahteraan subjektif.

Menurut Park et al (2004) menyebutkan kebersyukuran merupakan salah satu karakter yang ada dalam diri individu. Karakter berkaitan dengan sifat serta kepribadian yang dimiliki individu. Begitu pula dengan cara pandang. Menurut Wood et al (2010) seseorang yang bersyukur cenderung memiliki cara pandang yang positif terhadap dunia dan lingkungan sekitarnya, karena kebersyukuran juga disebut sebagai orientasi hidup yang positif. Kebersyukuran berkaitan dengan orientasi hidup yang positif sehingga berkaitan dengan kepuasan hidup secara umum, sementara kepuasan hidup secara umum merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif. Begitu juga dengan afek positif, seseorang dengan kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki afek positif yang tinggi dan berguna bagi hubungan sosial yang mereka jalin (Algoe, Haidt, & Gable, 2008). Kebersyukuran terbukti berkorelasi positif dengan kepuasan terhadap hidup serta afek positif sebagai aspek dari kesejahteraan subjektif (Ramzan & Rana, 2014). Kebersyukuran juga berkorelasi negatif terhadap stress dan depresi (Wood et al., 2008). Adapun depresi dan stress termasuk sebagai afek negatif yang merupakan aspek dari kesejahteraan subjektif.

Menurut Argyle (2013) agama adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran. Agama mempengaruhi kesejahteraan subjektif melalui kehadiran pada kegiatan keagamaan (Chang, 2009), aktifitas keagamaan terutama ibadah (Eryilmaz, 2015), serta keyakinan religius (Colón-Bacó, 2010). Agama mempengaruhi kesejahteraan subjektif terutama pada aspek kepuasan hidup. Kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh kedekatan dengan Tuhan serta kepercayaan atau *beliefs* (An-Nursi, 2007; Ellison dalam Argyle, 2001). Kepercayaan atau *beliefs* merupakan bagian penting dalam agama. Seseorang yang bersyukur memiliki keyakinan atau *beliefs* yang kuat dengan Tuhannya, dan bahwa mereka menyadari bahwa segala yang diperoleh dalam hidup semua berasal dari Tuhan, bahkan kebaikan dari mahluk-pun juga berasal dari Tuhan (An-Nursi, 2007).

Berdasarkan dinamika hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif maka penelitian ini ingin melihat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada guru SMA N 1 Sewon.

## **Metode Penelitian**

### **Rancangan penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dimana peneliti melihat hubungan antara variabel yang dikaji (Muhid, 2019).

### Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini memiliki ketentuan; guru aktif mengajar di SMA N 1 Sewon dan berstatus PNS atau guru tetap. Pemilihan hanya pada guru yang berstatus PNS karena guru yang berstatus PNS mendapatkan pendapatan yang lebih daripada guru honorer atau guru tidak tetap. Selain itu, menurut penelitian Mendrova (2013) terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada guru honorer dan PNS. Berdasarkan kriteria dan pertimbangan tersebut maka dalam penelitian ini digunakan sampel sejumlah 51 orang.

### Instrumen

Dalam penelitian ini data yang akan dikumpulkan menggunakan dua instrumen. Kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun peneliti sesuai dengan teori *subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith. Skala yang digunakan berupa skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban atau lima opsi jawaban. Angka 0 menunjukkan tidak pernah, 1 berarti jarang, 2 berarti kadang-kadang, 3 menunjukkan sering, dan 4 berarti selalu. Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 52 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,938 dan mempunyai indeks daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,315 sampai dengan 0,744. Sedangkan kebersyukuran diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran yang disusun peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Al Ghazali. Pernyataan dalam skala terdiri dari dua macam, yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skala merupakan skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban. Angka 0 menunjukkan tidak pernah, 1 berarti jarang, 2 berarti kadang-kadang, 3 menunjukkan sering, dan 4 berarti selalu. Skala kebersyukuran terdiri dari 19 aitem, koefisien reliabilitas skala sebesar 0,849 dengan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,298 sampai dengan 0,723.

### Hasil Penelitian

Deskripsi statistik data kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif**

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 19,99$	0	0%
Rendah	$19,99 < X \leq 76$	0	0%
Sedang	$76 < X \leq 132$	3	5,882%
Tinggi	$132 < X \leq 188,01$	42	82,353%
Sangat Tinggi	$188,01 < X$	6	11,765%
<b>Total</b>		<b>51</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa tidak ada subjek penelitian yang memiliki kesejahteraan subjektif sangat rendah dan rendah. Subjek dengan tingkat kesejahteraan subjektif sedang berjumlah 3 orang atau sebesar 5,882% sedangkan sebagian besar subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi (82,353%). Adapun subjek dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang sangat tinggi sejumlah 6 orang dengan presentase sebesar 11,765%.

**Tabel 2**  
**Hasil Kategorisasi Kebersyukuran**

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 15,6$	0	0%
Rendah	$15,6 < X \leq 28,6$	0	0%
Sedang	$28,6 < X \leq 49,4$	2	3,922%
Tinggi	$49,4 < X \leq 62,4$	26	50,98%
Sangat Tinggi	$62,4 < X$	23	45,098%
<b>Total</b>		<b>51</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan sebaran tingkat kebersyukuran dimana tidak ada subjek penelitian yang memiliki tingkat kebersyukuran yang sangat rendah maupun rendah. Sedangkan subjek penelitian yang memiliki tingkat kebersyukuran sedang hanya sejumlah dua orang dengan presentase sebesar 3.922%. Sebesar 50,98% subjek memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, sedangkan 23 orang subjek memiliki tingkat kebersyukuran sangat tinggi 45,098%.

Hasil uji normalitas data kesejahteraan subjektif menunjukkan signifikansi atau  $p$  sebesar 0,463 ( $p > 0,05$ ) sedangkan untuk data variabel kebersyukuran  $p = 0,495$  ( $P > 0,05$ ). Suseno (2012) menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data variabel kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran terdistribusi secara normal.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode *parametric test*, dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, diketahui bahwa data variabel kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran memiliki tingkat koefisien korelasi sebesar  $r = 0,689$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain ada hubungan positif antara kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran.

Besarnya sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 47,5%. Atau dengan kata lain, kebersyukuran berperan sebesar 47,5% dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Sedangkan sisanya, yaitu sebesar 52,5% dipengaruhi oleh variabel selain kebersyukuran.

## Pembahasan

Hasil uji analisis menunjukkan ada hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif dimana semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif yang ada. Hubungan tersebut memberikan penjelasan bahwa guru SMA N 1 Sewon yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pula. Sedangkan guru SMA 1 Sewon yang memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah juga memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Emmons & McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan *treatment* bersyukur memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok lainnya. Dalam diskusi penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Hal tersebut dikarenakan perasaan bersyukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman, dan juga kebahagiaan (M. McCullough & Emmons, 2003). Secara khusus (M. E. McCullough et al., 2002) menjelaskan bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif lebih sering, menikmati

kepuasan dalam hidupnya, dan lebih banyak berharap, serta cenderung jarang mengalami depresi, kecemasan, serta iri hati. Orang yang bersyukur cenderung lebih empati, memaafkan, menolong, dan menunjukkan dukungan terhadap orang lain.

Hasil dari penelitian ini juga menguatkan penelitian Chan (2013) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran berhubungan positif terhadap kesejahteraan subjektif pada guru. Dalam diskusinya, Chan (2013) menjelaskan bahwa, seorang guru yang memiliki dan membangun kekuatan karakter syukur, dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam dirinya. Secara lebih spesifik, praktik kebersyukuran dapat membantu seorang guru melakukan *coping* terhadap *stress* serta *burnout* yang dialami. Adanya praktik kebersyukuran juga mampu mencegah guru mengalami *stress* saat mengajar. Sehingga, bisa dikatakan bahwa guru yang membangun dan menggunakan karakter positifnya, termasuk juga kebersyukuran, akan menjadi lebih *resilien*, lebih memungkinkan untuk beradaptasi dengan *stress*, dan kurang rentan dalam mengalami *burnout*.

Pengaruh kebersyukuran dan *subjective well being* juga nampak dari salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu sifat dan kepribadian. Syukur merupakan salah satu sifat yang dimiliki manusia. Syukur juga merupakan salah satu kekuatan karakter (Park et al., 2004). Dengan kebersyukuran seseorang lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya (Anggraini, Andayani, & Karyanta, n.d). Selain itu, syukur memberikan afek positif, mengurangi afek negatif, serta meningkatkan kepuasan hidup yang akan berdampak terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif (Polak & McCullough, 2006)

Kebersyukuran juga mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui aspek kepuasan hidup baik kepuasan hidup secara global, maupun kepuasan hidup dalam domain kehidupan. Seseorang yang bersyukur lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya dan merasa puas terhadap kondisinya di masa kini maupun di masa lampau. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ramzan & Rana, 2014) tentang ekspresi syukur dan kesejahteraan subjektif pada dosen universitas, yang menyebutkan bahwa seseorang yang bersyukur nampak lebih puas terhadap kehidupannya. Kebersyukuran memegang peranan penting dalam kebahagiaan kita, penilaian kita terhadap kehidupan serta peristiwa yang terjadi secara fisik maupun mental (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)

Bersyukur merupakan orientasi hidup yang positif, sehingga seseorang yang bersyukur memiliki pandangan hidup atau cara pandang yang positif terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidupnya (Wood et al., 2008). Dalam hidup mungkin terdapat peristiwa-peristiwa yang ambigu, namun orang-orang yang bersyukur dapat memandang peristiwa-peristiwa tersebut dengan jalan yang lebih positif, sehingga peristiwa tersebut tidak mengganggu dan mempengaruhi kondisi mentalnya saat itu. Dengan memiliki cara pandang atau pandangan hidup yang positif seorang individu akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya serta mengalami afek positif dibanding individu yang membengun pandangan hidup yang negatif.

Kebersyukuran yang juga berkaitan dengan agama, mempengaruhi kesejahteraan subjektif melalui keyakinan atau *beliefs* (Ellison dalam Argyle, 2001). Seseorang yang bersyukur memiliki keyakinan atau *beliefs* yang kuat dengan Tuhannya, dan bahwa mereka menyadari bahwa segala yang diperoleh dalam hidup semua berasal dari Tuhan, bahkan kebaikan dari mahluk-pun juga berasal dari Tuhan (An-Nursi, 2007).

## Simpulan dan Saran

Berdasarkan uraian dari hasil analisis maupun pembahasan pada penelitian hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA N 1 Sewon Bantul, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan

kesejahteraan subjektif. Guru yang memiliki kebersyukuran yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan sebaliknya guru yang memiliki kebersyukuran yang rendah cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Saran dari hasil penelitian ini adalah agar guru dapat mempertahankan dan meningkatkan kebersyukuran yang dimilikinya sehingga berdampak meningkatnya kesejahteraan subjektif yang ada. Upaya untuk meningkatkan kebersyukuran dapat dilakukan dengan senantiasa mengingat Tuhan tiap memperoleh nikmat, mengikuti ibadah dan perkumpulan keagamaan serta mengucapkan syukur saat memperoleh kebaikan. Bagi pihak sekolah perlu diagendakan pelatihan maupun program intervensi yang secara langsung bertujuan untuk membangun kebersyukuran, seperti sedekah bersama, pelatihan syukur, maupun program lain dengan harapan dapat lebih meningkatkan maupun menjaga kesejahteraan subjektif yang ada agar tetap baik. Sementara bagi penelitian selanjutnya dengan tema kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran disarankan untuk mengembangkan penelitian eksperimental dengan melakukan intervensi kebersyukuran. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain status sosial ekonomi, kesehatan, integrasi sosial, hubungan sosial, dukungan sosial, serta sumber psikososial, pendidikan, pernikahan, kepuasan kerja, agama, dan lain-lain.

## Daftar Pustaka

- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion (Washington, D.C.)*, 8(3), 425-429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- An-Nursi, B. (2007). Bersyukurlah maka Allah Akan Menambah Nikmatmu Bersabarlah Maka Allah Akan Menolongmu. *Surakarta: Indiva Pustaka*.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness*. McGraw-Hill Education (UK).
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2014). Does worker wellbeing affect workplace performance. *Department of Business Innovation and Skills, London*.
- Carr, A. (2004). *The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chang, W.-C. (2009). Religious attendance and subjective well-being in an Eastern-culture country: Empirical evidence from Taiwan. *Marburg Journal of Religion*, 14(1).
- Colón-Bacó, E. (2010). The strength of religious beliefs is important for subjective well-being. *Undergraduate Economic Review*, 6(1), 11.
- Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, Ed. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157.
- Diener, Ed, & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, Ed, Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.

- Diener, Edward. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer.
- Diener, Edward, Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63–73.
- Eryilmaz, A. (2015). Investigation of the Relations between Religious Activities and Subjective Well-Being of High School Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 433–444.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422.
- Ghazali, A. (2008). *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Bandung: Mizan Publika.
- Jawapos. (2014, November). Guru Sulit Dapat Tunjangan Sertifikasi. Retrieved from <http://www.jawapos.com/baca/artikel/8843/Guru-Sulit-Dapat-Tunjangan-Sertifikasi>
- Manafe, I. N. (2014, Desember). Kondisi Guru di Indonesia Memprihatinkan. Retrieved from <http://www.tribunnews.com/nasional/2014/12/13/kondisi-guru-di-indonesia-memprihatinkan>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M., & Emmons, R. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Mendrova, N. (2013). *Perbedaan subjective Well Being Guru Pegawai Negeri Sipil, Guru Tidak Tetap, dan Guru Honorer SD di Jakarta Barat* (Skripsi). Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (Ke-2). Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expression of Gratitude and Kesejahteraan subjektif Among University Teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756–762.
- 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(1), 141–166.
- Vazisup, M. L. M., Ruiters, R. A., Van den Borne, B., Dumont, K., Martin, G. M., & Reddy, P. (2011). Indicators of subjective and psychological wellbeing as correlates of teacher burnout in the Eastern Cape public schools, South Africa. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 3(10), 160–169.
- Waters, L. (2012). Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. *Psychology*, 3(12), 1174.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–451.
- Winarno, H. H. (2013, Oktober). Tak Lulus Ujian Sertifikasi, seorang Guru Coba Bunuh Diri. Retrieved from <http://www.merdeka.com/peristiwa/tak-lulus-ujian-sertifikasi-seorang-guru-coba-bunuh-diri.html>

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854–871.