

“Legowo” : Sebuah Gambaran Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Berliana Widi Scarvanovi^{1*}, Aditya Nanda Priyatama²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret

E-mail korespondensi: ^{1*} berlianawidi@staff.uns.ac.id

Keywords: *gratitude, kindergarten teacher, psychological well-being*

Abstract

Kindergarten teacher is one of the professions that has a vital role in society, at the same time it is very vulnerable to high work demands and stress. This study aims to dig deeper into the picture of gratitude and psychological well-being in kindergarten teachers. Participants in this study consisted of 84 kindergarten teachers in Surakarta. This study used quantitative methods with data collection through a psychological scale. The analysis technique used is simple linear regression. Based on the results of the analysis, the significance value is 0.000 (<0.05), which means that there is a significant relationship between gratitude and psychological well-being among kindergarten teachers. The contribution of gratitude to psychological well-being itself is 19.2% and the rest is influenced by other variables.

Kata kunci: *guru PAUD, kebersyukuran, kesejahteraan psikologis*

Abstrak

Guru PAUD adalah salah satu profesi yang vital perannya dalam masyarakat, namun justru sangat rentan dengan tuntutan kerja dan stres yang tinggi. Penelitian ini bertujuan menggali lebih dalam mengenai gambaran kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 84 guru PAUD di Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui skala psikologi. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi adalah 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD. Sumbangan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis sendiri adalah 19,2% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Sitasi: Scarvanovi, B. W. & Priyatama, A. N. (2023). “Legowo” : Sebuah Gambaran Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 58-74. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2890>

Pendahuluan

Guru adalah sebuah profesi yang sangat vital perannya dalam masyarakat. Guru PAUD adalah guru yang berperan dalam pengajaran pendidikan anak usia dini. Tentunya status Guru PAUD ini memiliki tantangan yang berbeda dari guru strata pendidikan lainnya. Guru PAUD harus mampu berkomunikasi dan sosialisasi dengan anak, menjalankan tugas *pedagogic*, memiliki wawasan yang luas, manajemen organisasi dan memimpin (Aasen & Sadownik, 2019). Tantangan lain dalam menjadi Guru PAUD adalah kemampuan berinteraksi dengan anak, keterlibatan dan perencanaan pembelajaran, kemampuan untuk melakukan penilaian perkembangan, menerapkan strategi pembelajaran yang tertunda dan efektif, dan yang paling penting mampu menciptakan lingkungan yang memfasilitasi tumbuh kembang anak (Peterson, dkk., 2016).

Namun, guru juga merupakan pekerjaan yang menuntut dan karena itu rentan terhadap stres, *burn out* (Flook, Davidson, Goldberg, Pinger, & Bonus, 2013). Hasil ini pun diamini oleh penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa profesi guru adalah pekerjaan dengan tingkat kelelahan emosional (*burn out*) yang tinggi terutama di negara berkembang (Bauer, dkk., 2006). Beban kerja juga cenderung membuat guru memiliki regulasi emosi yang buruk (Roeser, Skinner, Beers, & Jennings, 2012), serta kebahagiaan yang rendah pula (Schoeberlein, 2009). Guru juga rentan mengalami stres yang pada akhirnya dapat berimbas kepada keinginan guru untuk melepaskan pekerjaannya (Lo, 2014).

Kondisi tersebut berlawanan dengan konsep ideal, dimana guru seharusnya berada pada *state of psychology* yang baik untuk dapat mengajar dengan optimal. *State of psychology* yang ideal ini disebut dengan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Sebuah penelitian mengenai kesejahteraan psikologis membuktikan bahwa dari responden sebanyak 73 orang, sebanyak 54,8% memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Winoto, Mariyanti, & Safitri).

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah situasi di mana individu mendapatkan pencapaian penuh dari potensi-potensi psikologisnya. Kondisi ini merepresentasikan kondisi di mana individu menerima kekuatan dan kelemahan dirinya. Individu

tersebut juga memiliki tujuan hidup yang baik, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang yang ada disekitarnya, bersikap mandiri, memiliki kemampuan pengendalian lingkungan, dan konsisten bertumbuh secara personal. *Psychological well-being* adalah kontrak mengenai kondisi yang dirasakan individu berkaitan dengan aktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga mengarah pada keberhasilan pengungkapan perasaan pribadi mengenai hal yang dirasakan oleh seseorang sebagai hasil pengalaman hidupnya hidupnya (Ryff, 2004).

Kesejahteraan psikologis dibangun oleh 6 dimensi utama (Ryff & Keyes, 1995), berikut merupakan dimensi dalam kesejahteraan psikologis:

a. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

Dimensi *self-acceptance* adalah karakteristik utama dari kesehatan mental dan aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kematangan. *Self-acceptance* di sini tidak merujuk pada narsistik ataupun harga diri yang rendah, melainkan lebih pada harga diri yang dibangun meliputi dua hal, baik yang positif maupun yang negatif. Orang dengan *self-acceptance* yang tinggi menunjukkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri, menerima dan mengenali hal yang berbeda dari diri mereka baik yang bersifat positif ataupun negatif, dan memiliki persepsi positif mengenai masa lalunya. Sedangkan, individu dengan penerimaan diri yang rendah menciptakan rasa tidak puas atau benci terhadap dirinya sendiri. Individu juga mengalami kekecewaan mengenai pengalaman masa lalu dan mengharap kondisinya saat ini berbeda.

b. *Positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain)

Dimensi *positive relation with others* ini terus ditekankan sebagai bagian yang penting dalam kontrak kesejahteraan mental. Dimensi ini berfokus pada konstruksi hubungan yang saling mempercayai dan hangat. Penekanan yang lain pada dimensi adalah kemampuan seseorang untuk mencintai orang lain. Kondisi ini muncul apabila individu memiliki kemampuan untuk merasakan kehangatan dan mampu mempercayai orang lain. Dari perspektif perkembangan, hubungan positif dengan orang lain adalah resepresentasi dari kehangatan hubungan (keintiman) dan kemampuan untuk mengarahkan dan membimbing orang yang

lebih muda. Hubungan positif dengan orang lain yang tinggi dicirikan dengan relasi yang hangat, saling percaya dengan orang lain. Kondisi ini juga ditandai dengan adanya rasa cinta, empati dan kedekatan dengan orang lain. Ciri hubungan positif dengan orang lain rendah direpresentasikan dengan kesulitan bersikap hangat dan keengganan untuk membangun relasi dengan orang lain.

c. *Autonomy* (otonomi)

Kondisi otonom merepresentasikan kompetensi individu untuk bertahan pada keyakinan pribadi, bahkan jika hal tersebut harus melawan dogma yang ada. Otonomi juga direpresentasikan dalam bentuk kemandirian kemampuan untuk membuat keputusan untuk dirinya sendiri dan ketrampilan pengaturan tingkah laku. Seseorang berfungsi penuh bila orang tersebut memiliki kerangka internal dalam berfikir, yang biasanya tidak terlalu tertarik dengan pemikiran orang lain tentang dirinya, namun akan melakukan evaluasi diri sesuai dengan nilai individu sendiri. Seseorang yang dapat menahan tekanan masyarakat untuk berpikir dan berperilaku dan menilai diri mereka sendiri sesuai dengan nilai-nilai individu mereka sendiri, ini menunjukkan bahwa dia memiliki otonomi yang tinggi. Sebaliknya orang dengan otonom yang rendah menunjukkan ciri terlalu fokus pada harapan dan penilaian orang lain, menjadikan penilaian orang lain sebagai dasar membuat keputusan, dan cenderung patuh pada orang lain.

d. *Purpose in life* (tujuan hidup)

Sesuai dengan teori kesehatan mental, tujuan hidup menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya, termasuk keyakinan yang membuat orang tersebut merasa bahwa kehidupan memiliki arti dan tujuan. Seseorang dengan arah hidup yang jelas meyakini bahwa kehidupan pada saat ini dan yang telah dilewati sama-sama memiliki peranan yang penting. Individu ini memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna hidup untuknya dan memiliki tujuan hidup yang dicapai. Sedangkan individu yang gagal pada dimensi ini merasa bahawa dirinya tidak memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, tidak dapat melihat pengalaman masa lalunya sebagai sesuatu hal yang bermanfaat, dan tidak memiliki keyakinan yang dapat membuat hidup yang bermakna.

e. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi)

Dimensi pertumbuhan pribadi adalah kekuatan seseorang untuk menemukan arti dari pengalamannya dan membentuk tujuan dalam hidupnya. Dimensi ini menggambarkan kompetensi individu untuk berkembang secara pribadi dan kemampuan mengembangkan potensi hatinya. Individu membutuhkan pertumbuhan pribadi untuk berfungsi secara optimal secara psikologis. Keberfungsian yang optimal menuntut tidak hanya tercapainya ciri-ciri sebelumnya, tetapi juga memelihara perkembangan potensi diri untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai individu. Orang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi merasa bahwa dirinya berkembang secara kontinum, melihat dirinya berkembang, mengenali potensinya dan dapat melihat peningkatan pada dirinya dan pada diri perilakunya. Pertumbuhan pribadi yang positif juga berarti perasaan mampu terus menerus melalui tahap-tahap perkembangan, berubah secara efektif menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman baru, mengenali potensi dalam diri sendiri dan mampu berkembang lebih jauh. Dimungkinkan untuk melakukan perbaikan dalam kehidupan mereka setiap hari, sesuai dengan kapasitas masa perkembangan ini. Di sisi lain, seseorang yang tidak berhasil dalam dimensi ini dicirikan dengan kegagalan untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru, perasaan stagnan dan tidak memiliki ketertarikan dengan kehidupan yang dijalannya.

f. *Environmental mastery* (pengusaan terhadap lingkungan)

Teori perkembangan menggambarkan dominasi lingkungan sebagai ketrampilan untuk melakukan manipulasi dan pengendalian kepada lingkungan yang bersifat kompleks. Hal ini direpresentasikan dengan kemampuan dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Individu juga kemampuan untuk mengelola lingkungan, mengatur manajemen yang kompleks dari aktivitas eksternal, mengoptimalkan lingkungan secara efektif dan memahami bagaimana menyesuaikan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu. Individu memiliki kemampuan memproses peristiwa diluar dirinya. Individu ini juga mampu melakukan manipulasi terhadap kondisi agar sesuai

dengan kebutuhan dan nilai pribadinya, serta berkembang melalui aktivitas fisik dan kreatif. Di sisi lain individu yang rendah pada dimensi ini ketidakberdayaan untuk memiliki kendali atas lingkungan eksternal.

Kesejahteraan psikologis memberikan banyak pengaruh bagi kesehatan mental individu. Kesejahteraan psikologis membuat individu hidup dengan lebih optimis, positif, puas dengan kehidupannya dan bahagia (Chida & Steptoe, 2008); individu dengan kesejahteraan psikologi yang baik juga memiliki kualitas hidup yang baik (Kubzansky, dkk., 2018). Pada level tertentu, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi (Liu, Shono, & Kitamura, 2009), penelitian lain menjelaskan dampak kesejahteraan psikologis yang rendah membuat individu tidak mampu menolak tekanan sosial, bingung mengenali potensi diri sendiri dan fokus kepada kekurangan diri sendiri (Ryff & Singer, 2008).

Salah satu kontraks yang menjadi prediktor kesejahteraan psikologis adalah kebersyukuran atau *gratitude*, atau dalam Bahasa Jawa disebut sebagai kondisi '*Legowo*'. *Legowo* pada dasarnya berasal dari kata '*Lilo Legowo*' yang artinya tanpa syarat. Secara umum '*Legowo*' dapat diartikan sebagai sebuah kondisi ikhlas, menerima, dan rela. *Legowo* atau kebersyukuran dalam studi psikologi diartikan sebagai sebuah respon penerimaan terhadap sesuatu hal baik yang didapatkan secara nyata, baik dalam keadaan yang nyaman dan tentram ataupun dalam tekanan dan situasi yang kurang menyenangkan (Boleyn-Fitzgerald, 2016).

Kebersyukuran memiliki 3 komponen penyusun (Fitzgerald, 1998) dan (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003), yang menjadi dasar menyusun skala kebersyukuran versi Indonesia. Komponen tersebut bukan hanya menekankan kepada apresiasi ketika individu mendapatkan sesuatu namun juga mengekspresikan kebersyukuran melalui tindakan. Komponen tersebut antara lain:

a. *Sense of Appreciation* (Rasa Apresiasi)

Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi mengapresiasi orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan secara umum. Individu dengan *sense of appreciation*

juga mengapresiasi orang lain yang berkontribusi dalam kehidupannya dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi hal-hal sederhana yang terjadi dalam hidupnya.

b. *Sense of Abundance* (Rasa Kelimpahan)

Individu yang memiliki *sense of abundance* tidak pernah merasa kekurangan. Individu ini merasa cukup dengan apa yang dimilikinya dan puas dengan kehidupan yang dijalani.

c. *Goodwill* (Kecenderungan Bertindak Positif)

Individu dengan *goodwill* menunjukkan kecenderungan bertindak positif sebagai ekspresi dari apresiasi dan perasaan positif yang dirasakan. Tindakan ini dilakukan dalam ranah hubungan interpersonal ataupun ketika memperlakukan benda. Hal ini berkaitan dengan kesadaran mengenai pentingnya mengekspresikan kebersyukuran.

Sebuah penelitian eksperimen memasukkan unsur pemikiran syukur kepada kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian tersebut membuktikan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan meningkatkan kesehatan fisik dan perspektif positif kepada hidup (Emmons & McCullough, 2003).

Kebersyukuran berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui beberapa sudut pandang. Kebersyukuran mampu meningkatkan keterampilan coping positif individu sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Watkins & Ola, 2000). Kebersyukuran meminimalisir perbandingan sosial sehingga menurunkan kemungkinan munculnya perasaan iri (Parrott & Smith, 1993), kebersyukuran juga meminimalisir pemikiran materialistis yang secara otomatis berdampak pada kesejahteraan psikologis (Polak & McCullough, 2006).

Individu yang bersyukur memiliki kemungkinan untuk mengembangkan harga diri yang tinggi pula (Froh, Sefick, & Emmons, 2008), kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengakses memori yang menyenangkan (Watkins, Grimm, & Kolts, 2004), mengaktifkan fungsi relasi positif (Fredrickson, 2004), membentuk hubungan baru dan mempertahankan hubungan yang telah ada (Algoe, Jonathan, & Gable, 2008).

Kebersyukuran juga mendorong individu untuk melakukan perilaku moral (membantu orang di sekitar) (Mccullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001), meningkatkan spiritualitas, dan membuat individu lebih fokus kepada tujuan kehidupannya (Emmons, 1999).

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hipotesis dari penelitian ini sendiri adalah ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD.

Metode

Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan data yang dilakukan melalui *purposive sampling* dengan karakteristik subjek merupakan Guru PAUD di Kota Surakarta.

Subjek Penelitian

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 84 orang yang terdiri dari guru pendidikan anak usia dini di Kota Surakarta.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Terdapat 2 skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini. Skala pertama adalah skala *gratitude* atau syukur versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini, dkk. (2015). Skala pertama terdiri dari 30 aitem dengan konstruk reliabilitas (CR) sebesar 0,97 dan *varians extracted* (VE) sebesar 0,93. Skala kedua adalah skala *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 18 aitem. Skala ini diambil dari *psychological well-being shortened scales* (Ryff & Keyes, *The structure of psychological well-being revisited*, 1995).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Teknik analisis data ini sendiri dipilih dengan pertimbangan melihat bukan hanya hubungan namun juga seberapa besar sumbangan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 23.

Hasil

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian dapat dijelaskan dalam beberapa tabel berikut ini:

Tabel 1.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,438 ^a	0,192	0,182	3,626

a. Predictors: (Constant), Gratitude

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa R square adalah 0,192 artinya hubungan variabel kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis sebesar 19,2%, sedangkan 80,2% dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2.

Anova

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	256,544	1	256,544	19,508	0,000 ^b
	Residual	1078,349	82	13,151		
	Total	1334,893	83			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), Gratitude

Berdasarkan tabel 2. Anova, dapat disimpulkan bahwa signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) maka terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis Guru PAUD.

Tabel 3.

Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33,182	4,722	7,027	0,000
	Gratitude	,226	0,051	0,438	0,000

a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 3. Coefficients, kolom B pada Constant (a) 33,182, sedang nilai Trust (b) adalah 0,226. Sehingga persamaan regresinya $Y = 33,182 + 0,226X$. Berdasarkan tabel coefficient tersebut juga dapat disimpulkan bahwa arah pengaruh kedua variabel tersebut bersifat positif, artinya apabila terjadi peningkatan kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis Guru PAUD.

Diskusi

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD. Berdasarkan penelitian (Emmons & McCullough, 2003) hidup yang berorientasi kepada kebersyukuran merupakan sebuah obat yang mujarab untuk penyakit kehidupan. Respon kebersyukuran kepada kehidupan akan menciptakan ketenangan pikiran, kesejahteraan, kesehatan fisik serta hubungan interpersonal yang lebih memuaskan bagi individu.

Guru PAUD memiliki kondisi dengan karakteristik yang mungkin berbeda dari guru pada umumnya. Namun, berdasarkan studi sebelumnya, karakteristik mayoritas kondisi guru PAUD mirip dengan guru Honorer. Sebuah penelitian yang mengangkat mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis juga membuktikan bahwa keduanya berhubungan erat pada guru honorer (Aisyah & Chisol, 2018).

Kebersyukuran sendiri memang mengaktivasi berbagai emosi positif dalam diri individu. Misalnya, kepuasan atau *contentment* (Walker & Pitts, 1998), kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan (Overwalle, Mervielde, & De Schyuter, 1993). Dalam sebuah penelitian mengenai taksonomi emosi positif, kebersyukuran berada dalam satu klaster dengan emosi positif lain yaitu emosi interpersonal positif yang terdiri dari

kekaguman, rasa hormat, kepercayaan (Storm & Storm, 1987). Kebersyukuran juga dinilai mirip dengan kegembiraan dan kepuasan, serta sangat berbeda dengan rasa cemburu, kebencian, dan penghinaan (Schimmack & Reizenzein, 1997).

Beberapa penelitian di Indonesia telah menegaskan juga posisi keterhubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan kesejahteraan karena kebersyukuran menstimulasi individu untuk merasakan emosi negatif sehingga individu akan lebih sejahtera (Irsyad, Akbar, & Safitri, 2019). Individu harus memiliki kebersyukuran dan mencintai dirinya sendiri untuk dapat memunculkan kesejahteraan psikologisnya (Sari, Roudhotina, Rahmani, & Iqbal, 2020).

Penelitian lain berusaha menjelaskan dinamika hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran terbukti bukan hanya meningkatkan afek positif, namun juga menurunkan afek negatif dan fungsi kehidupan yang bermasalah (Froh, Sefick, & Emmons, 2008). Dalam kaitannya dengan durasi munculnya kondisi psikologis, kebersyukuran dianggap sebagai salah satu aspek psikologis yang memiliki durasi yang lama dan luas dalam kemunculannya. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya, yang artinya kebersyukuran meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial secara keseluruhan (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004). Kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan seperti kebersyukuran (misalnya: menulis surat terima kasih dan kunjungan kepada orang lain) juga memberikan dampak yang besar kepada kesejahteraan psikologis, dan kebahagiaan, serta mengurangi risiko depresi dan kemunculan sifat materialistik (Bono, Emmons, & McCullough, 2004).

Kebersyukuran meningkatkan kesejahteraan dengan cara menyediakan keterampilan coping individu untuk menghadapi kekalahan/kehilangan. Termasuk di dalamnya, meningkatkan pemikiran positif, meningkatkan fokus kepada kerbermanfaatan dalam kehidupan sendiri dan orang lain, dan mengurangi kondisi maladaptif ketika seseorang sangat fokus kepada kekalahan/kehilangan (Fredrickson, 2004). Kebersyukuran sering dikaitkan dengan pola coping yang berfokus kepada

mencari dukungan dari orang di sekitar, positive reframing, berorientasi pada pemecahan masalah dan koping aktif (Wood, Joseph, & Linley, 2007).

Kebersyukuran juga dikaitkan dengan kondisi berkurangnya emosi yang toksik dan perbandingan sosial dengan orang lain. Orang yang bersyukur biasanya lebih jarang melakukan perbandingan sosial dengan orang yang memiliki status sosial di atasnya. Karena hal ini banyak menyebabkan terjadinya kecemburuan, kebencian, ataupun perbandingan diri dengan orang lain yang membawa individu pada penyesalan terhadap hidup. Kondisi tersebut menyebabkan individu merasa kekurangan sesuatu yang penting dalam hidupnya yang dimiliki oleh orang lain (Emmons & Mishra, *Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know*, 2011). Kecemburuan sendiri adalah keadaan emosional yang ditandai dengan kebencian, inferioritas, dan frustrasi tentang keberhasilan baik material ataupun non material milik orang lain (Parrott & Smith, 1993). Individu yang mengilhami kebersyukuran lebih fokus kepada sisi baik dari orang lain, sehingga dirinya akan menghargai kualitas positif orang lain dan mampu berbahagia atas pencapaian orang lain. Individu yang bersyukur cenderung fokus pada kontribusi positif orang lain untuk kesejahteraan mereka, dan mencurahkan lebih sedikit perhatian untuk membandingkan hasil mereka dengan orang lain dan dengan demikian mengalami lebih sedikit kecemburuan (Smith, et al., 1996).

Kebersyukuran juga mengurangi keinginan materialistis individu. Hal ini tentunya sangat berhubungan dengan kondisi pekerjaan dimana insentif yang diberikan mungkin tidak sesuai dengan work load pekerjaan. Kebersyukuran dan materialisme merepresentasikan tujuan hidup yang berbeda (Polak & McCullough, 2006). Untuk memperkuat kesejahteraan seseorang, kebersyukuran bersifat menghalangi pengejaran materialisme. Orang yang bersyukur biasanya identik dengan orang yang tidak materialistis serta tidak mendefinisikan kesuksesan melalui pencapaian materi dan harta benda. Individu yang bersyukur lebih rela berpisah dengan hartanya, lebih dermawan, tidak iri dengan kekayaan orang lain, tidak berkeyakinan bahwa kekayaan materi terkait dengan kesuksesan dalam hidup, dan kurang yakin dengan gagasan kekayaan materi membawa kebahagiaan (McCullough,

Emmons, & Tsang, *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*, 2002).

Guru PAUD adalah sebuah profesi yang memberikan ilmu dan memfasilitasi tumbuh kembang anak. Dalam hal ini, profesi guru tentunya memberikan banyak manfaat kepada orang lain. Kebersyukuran mendorong individu untuk melakukan perilaku moral (perilaku yang memberikan manfaat bagi orang lain). Kebersyukuran bukan hanya perasaan yang menyenangkan, namun juga kondisi psikologis yang memberikan energi dan memotivasi. Kondisi ini mendorong individu untuk menularkan energi yang sama melalui perilaku memberikan suatu hal kepada orang lain. Kebersyukuran merupakan penghubung utama dinamika menerima dan memberi (Nowak & Roch, 2007).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan melalui laman daring. Hal ini dapat membatasi observasi peneliti kepada partisipan penelitian, selain itu partisipan penelitian mungkin akan kesulitan apabila kurang memahami kalimat dalam skala.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi kebersyukuran pada diri individu maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada individu tersebut. Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD sebesar 19,2% sedangkan 80,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran ini juga ditandai dengan beberapa hal seperti keterampilan coping yang baik, tidak membandingkan kondisi diri dengan orang lain, kurangnya keinginan materialistis dan dorongan untuk membantu orang lain. Partisipan penelitian dapat memfokuskan diri kepada beberapa hal tersebut, misalnya lebih memfokuskan energi untuk membantu orang di sekitar atau memberikan pendidikan yang baik pada anak usia dini. Bagi lembaga yang menaungi pendidikan

anak usia dini seperti Kementerian Pendidikan, Dinas Pendidikan dan instansi Anak Usia Dini sendiri, meskipun kebersyukuran merupakan salah satu pondasi kesejahteraan guru, namun tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat hal lain yang dapat diusahakan oleh instansi terkait untuk mendukung kesejahteraan guru. Misalnya, memberikan insentif yang sesuai, dukungan sarana pra sarana yang memadai, serta menjamin kesehatan mental guru yang dinaunginya melalui pelatihan ataupun workshop psikologis.

Peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian kepada model eksperimen dengan melakukan terapi/pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas target penelitian misalnya melakukan replikasi penelitian yang ditujukan kepada kelompok subjek yang lain.

Referensi

- Lo, B. L.-k. (2014). Stress, burnout and resilience of teachers of students with emotional behavioural challenges. *Practical Social and Industrial Research (PSIR) Symposium 2014* (pp. 1-2). Wanchai: SpringerPlus.
- Aasen, W., & Sadownik, A. R. (2019). Does the New Kindergarten Teacher Education Program in Norway Provide Good Conditions for Professional Kindergarten Teachers? *Universal Journal of Educational Research* 7 (3A), 1-7.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi, Vol. 13 (2)*, 109-122.
- Algoe, S. B., Jonathan, H., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79, 199-204.
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). *Gratitude toward things*. In D. Carr (Ed.), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*. Oxfordshire: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *Positive psychology in practice*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies. *Psychosomatic Medicine* 70(7):7, 41-56.
- Emmons, R. A. (1999). Religion in the Psychology of Personality: An Introduction. *Journal of Personality* , 67, 873 – 888.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, 377–389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger, *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). Oxford: Oxford Press University.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics Vol. 109, No. 1* , 119-153.
- Flook, L., Davidson, R. J., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Bonus, K. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Journal Compilation of International Mind, Brain, and Education*, 7, 182-195.
- Fredrickson, B. L. (2004). *The psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology* 46, 213–233.
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia, Volume 2 Nomor 1*, 26-30.
- Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., Labarthe, D. R. (2018). Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology, Volume 72, Issue 23, Part B*, 11 , 3012-3026.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, Vol. 2. No. 2*, 473-496.
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depress Anxiety* 26(8), 99-105.

- Mccullough, M. E., Emmons, R., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1), 112-27.
- Mccullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. B. (2001). *Is Gratitude a Moral Affect?* *Psychological Bulletin* 127(2):2, 49-66.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology* 86, 295 – 309.
- Nowak, M. A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, (pp. 605-610).
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schyuter, J. (1993). Structural modelling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9, 59-85.
- Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(6), 906-20.
- Peterson , T., Veisson , M., Hujala , E., Härkönen, U., Sandberg , A., Johansson , I., & Bakosi , E. K. (2016). Professionalism of preschool teachers in Estonia, Finland, Sweden and Hungary. *European Early Childhood Education Research Journal* 24(1), 136–156.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(3), 343–360.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167-173.
- Ryff, C. D. (2004). In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 9(1), 13-39.

- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, Self-Compassion, dan Kesejahteraan Psikologi pada Caregiver Skizofrenia. *Jurnal Psikologi, Volume 16* Nomor 1, 1-10.
- Schimmack, U., & Reizenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(4), 645-661.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*. Somerville: Wisdom Publications.
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(2), 158-168.
- Storm, C., & Storm, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 805-816.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology, 34*(3), 403-419.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 23*(1), 52-67.
- 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), 431-452.
- Watkins, P., & Ola, D. (2000). Gratitude and Depression: How a Human Strength Might Mitigate Human Adversity. *109th Annual Convention of the American Psychological Association. San Francisco*.
- Winoto, W. I., Mariyanti, S., & Safitri. (n.d.). Gambaran Psychological Well-being Guru Yayasan Pendidikan Swasta Jakarta Utara.
- Wood, M. A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology 26*(9), 1076-1093.