

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENGURUS PENERIMA PROGRAM KELUARGA HARAPAN (PKH) DI DESA BULAKWARU, TARUB TEGAL

Siti Mutmainah¹, Nailul Fauziah²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

sitimut311@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di Desa Bulakwaru Kabupaten Tegal. *Gratitude* merupakan rasa terima kasih (rasa syukur) yang memperkuat kebaikan dalam kehidupan individu dan sebagai cara menerima dan menghargai apa yang terjadi dalam kehidupannya. *Subjective well-being* merupakan penilaian atau evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi evaluasi kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (emosi) dalam hal ini emosi positif yang lebih dominan daripada emosi negatifnya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 402 pengurus penerima PKH dengan sampel penelitian 190 pengurus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 skala sebagai alat ukur yaitu skala *gratitude* (20 aitem, $\alpha = 0,829$) dan skala *subjective well-being* (15 aitem, $\alpha = 0,768$). Analisis data menggunakan analisis *Spearman's Rho*, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,338 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula *subjective well-being*nya.

Kata Kunci: *gratitude*; pengurus penerima PKH; *subjective well-being*

Abstract

The aim of this research is to determine the correlation between gratitude and subjective well-being in the familyhope program (PKH) recipient administrators in Bulakwaru Village, Tegal Regency. Gratitude is acceptance love (thankfulness) that strengthens goodness in an individual's life and as a way of receiving and appreciating what happens in his life. Subjective well-being is an individual evaluation of life which includes cognitive evaluation (life satisfaction) and affective (emotion) in this case positive emotions that are more dominant than negative emotions. The population of this research amount of 402 PKH recipient administrators with a sample of 190 administrators. Cluster random sampling is used as the technique in this research. This research used 2 scales as a measuring instrument, namely the gratitude scale (20 items, $\alpha = .829$) and subjective well-being scale (15 items, $\alpha = .768$). Data analysis using Spearman's Rho analysis, the results of the analysis showed a correlation coefficient of .338 and $p = .000$ ($p < .05$). These results indicate that proposed hypothesis is accepted, there is a positive relationship between gratitude and subjective well-being. Meaning, the higher person's gratitude, the higher the subjective well-being he has, the lower his gratitude, the lower his subjective well-being.

Keywords: gratitude; PKH recipient administrators; subjective well-being

PENDAHULUAN

Kemiskinan merupakan keadaan individu yang dianggap tidak dapat memenuhi atau memelihara kebutuhan dirinya sendiri sesuai taraf kehidupan yang ada (Soekanto, 1998). Kemiskinan merupakan masalah perekonomian yang memprihatinkan karena dapat menimbulkan masalah ringan hingga berat. Kemiskinan merupakan masalah yang kompleks dan membutuhkan penanganan khusus dari pemerintah berupa kebijakan atau program untuk mengatasi masalah tersebut. Program khusus yang dikeluarkan pemerintah dalam rangka menanggulangi kemiskinan adalah Program Bantuan Tunai Bersyarat yang dikenal dengan nama Program

Keluarga Harapan (PKH) dilaksanakan sejak tahun 2007 (Direktorat Jenderal Anggaran Kementerian Keuangan, 2015).

PKH merupakan program upaya membangun sistem perlindungan sosial kepada masyarakat miskin dalam rangka meningkatkan kesejahteraan sosial penduduk miskin dan memotong rantai kemiskinan (DJA Kemenkeu, 2015). Mulai tahun 2012, calon peserta PKH adalah rumah tangga /keluarga dengan peringkat kesejahteraan 7% terendah (DJA Kemenkeu, 2015). Persyaratan menerima PKH meliputi ibu hamil, bayi dan batita yang menerima perawatan paska kelahiran dan pemeriksaan kesehatan, dan anak usia enam tahun sampai 18 tahun yang mendapatkan pendidikan wajib sembilan tahun (Nazara & Rahayu, 2013). Tahun 2016 ditambah dengan lansia beresiko tinggi dan penyandang disabilitas (Nataya & Supriyadi, 2017). Tahun 2012, tercatat ada sekitar 4.863.400 juta jiwa penduduk miskin di Jawa Tengah (BPS dalam Puspita, 2015).

PKH sudah meluas hingga provinsi Jawa Tengah, karena melihat dari masalah kemiskinan yang cukup tinggi di provinsi tersebut, salah satu kota di Jawa Tengah yang menjadi sasaran Program Keluarga Harapan adalah Tegal. Menurut Gunawan, Dewi, dan Fatmawati (dalam BPS Kabupaten Tegal, 2017) jumlah dan presentase penduduk miskin di Kabupaten Tegal pada tahun 2014 sebanyak 140,3 ribu orang (9,87%) kemudian mengalami kenaikan selama dua tahun berturut-turut yaitu 143,54 ribu orang (10,09%) pada tahun 2015. Tahun 2016 sebanyak 144,22 ribu orang (10,10%) dan tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 144,80 ribu orang atau sekitar 9,90%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan dan penurunan jumlah dan presentase penduduk miskin di Kabupaten Tegal namun masih tergolong besar.

Program pemerintah dalam upaya mengurangi angka kemiskinan sudah terwujud namun hal ini hanya dilihat dari segi materi, sedangkan problema yang dihadapi masyarakat miskin tidak hanya masalah ekonomi, melainkan masalah keluarga, psikis, fisik, dan kualitas hidupnya. Kemiskinan secara intrinsik dapat mengasingkan dan menyedihkan, sehingga dampaknya negatif pada pemeliharaan dan pengembangan masalah emosional, perilaku, dan kejiwaan (Murali & Oyebode dalam Liputo, 2014).

Menurut salah satu pendamping PKH di Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal menyatakan bahwa pengurus penerima PKH memiliki beberapa masalah tidak hanya masalah ekonomi dan pendidikan anak melainkan mereka kurang percaya diri dalam melangkah untuk mengubah keadaan hidupnya menjadi lebih baik. Mereka juga sering mengeluh tentang kondisi keluarga dan hidupnya yang kurang bahagia karena himpitan ekonomi. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya pada pengurus penerima bantuan PKH, ditemukan berbagai permasalahan diantaranya komunikasi yang kurang baik dalam keluarga, masalah dalam merawat lansia, kesulitan mengasuh anak yang rewel dan malas belajar atau sekolah, dan kondisi kesehatan yang sering terganggu seperti sakit kepala karena memikirkan kebutuhan yang semakin banyak namun pendapatan tidak mencukupi (mengalami tekanan ekonomi). Berdasarkan uraian tersebut mengindikasikan bahwa para Pengurus Penerima PKH memiliki *subjective well being* yang rendah.

Kehilangan pekerjaan dan pendapatan yang kurang, merupakan faktor ekonomi yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*) seseorang (Adler dkk. dalam Kertamuda 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Hadjam dan Nasiruddin (2003) yang menyatakan bahwa kesulitan ekonomi berpengaruh signifikan pada kesejahteraan secara psikologis. *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk para pengurus penerima bantuan PKH karena berdasarkan asesmen yang dilakukan sebelumnya, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait *subjective well-being* mereka salah satu penyebab terbesarnya adalah karena adanya masalah ekonomi.

Subjective well being merupakan kombinasi dari pengaruh atau afek positif dan kepuasan umum dalam hidup (yaitu apresiasi secara subjektif terhadap kehidupan) (Diener dkk. dalam Snyder dkk., 2011). *Subjective well-being* memiliki banyak manfaat dalam kehidupan seseorang, *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian, pendapatan, usia, pekerjaan, religiusitas, tingkat pendidikan, pernikahan dalam keluarga, dan hubungan sosial (Diener, 2009). Salah satu faktor yang cukup memengaruhi kesejahteraan seseorang adalah religiusitas. Hal ini didukung oleh penelitian Utami (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi pula koping religius positif dan semakin rendah koping religius negatif sehingga kesejahteraan mahasiswa semakin tinggi dalam kehidupannya.

Emmons dan Kneezel (dalam Watkins, 2014) menyatakan bahwa religiusitas memiliki keterkaitan yang erat dengan *gratitude* (rasa syukur) seseorang. *Gratitude* (kebersyukuran) merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons & Shelton dalam Snyder & Lopez, 2007). Masyarakat yang memiliki rasa syukur yang tinggi, akan mampu untuk menerima kondisi hidupnya (*qonaah*) sehingga dapat meningkatkan religiusitanya. Hal ini didukung oleh penelitian Emmons dan McCullough (dalam Putri dkk, 2016) yang menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan bagian dari perilaku berketuhanan, bagaimana cara seseorang menerima dan mampu berterimakasih kepada Tuhannya.

Apabila pengurus penerima PKH bersyukur maka akan lebih mudah menerima dan memaafkan apa yang terjadi dalam hidupnya meskipun mereka mengalami masalah ekonomi. Didukung oleh penelitian Chan (2013) pada guru Tionghoa Hong Kong yang menyatakan bahwa rasa syukur dan pemaafan memiliki korelasi yang signifikan dengan orientasi kehidupan yang bermakna dan dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). *Gratitude* juga dapat membuat individu merasakan kepuasan dalam pernikahannya. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Novianty dan Goei (2013) bahwa *gratitude* yang dimiliki individu secara signifikan memengaruhi kepuasan pernikahan pada diri sendiri maupun pasangannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, terdiri atas variabel bebas dan terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah *gratitude* dan variabel terikatnya adalah *subjective well-being*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pengurus Penerima Program Keluarga Harapan (PKH) di Desa Bulakwaru, Kabupaten Tegal. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Populasi penelitian ini berjumlah 402 pengurus penerima PKH dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 190 subjek dan 110 subjek digunakan untuk uji coba alat ukur. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu Skala *Subjective Well-Being* dan Skala *Gratitude*. Skala *Subjective Well-Being* (15 aitem, $\alpha = 0,768$) yang disusun berdasarkan komponen atau aspek menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) yaitu: komponen kognitif meliputi kepuasan hidup secara global dan kepuasan terhadap domain spesifik dan komponen afektif meliputi afek positif (*positive affect/PA*) dan afek negatif (*negative affect/NA*). Skala *Gratitude* (20 aitem, $\alpha = 0,829$) disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Watkins (2014) yaitu: perasaan berlimpah (*sense of abundance*), apresiasi terhadap hal yang sederhana (*appreciation of simple pleasure*) dan apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*). Metode Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah teknik analisis non parametrik dengan *Spearman's Rho* dengan menggunakan SPSS 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi $r_{xy} = 0,338$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi *gratitude* individu maka semakin tinggi pula *subjective well-being*-nya. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* individu maka semakin rendah pula *subjective well-being*-nya. Hasil tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada pengurus penerima Program Keluarga Harapan (PKH) di Desa Bulakwaru Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal diterima.

Temuan penelitian ini menghasilkan data kategorisasi variabel *gratitude*, hasilnya 35% subjek penelitian memiliki *gratitude* yang agak tinggi, 63% berada dalam kategori tinggi dan 2% dalam kategori sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Hasil penelitian ini didukung dengan keterangan dari beberapa pengurus penerima PKH bahwa walaupun dalam kondisi ekonomi yang kurang mampu namun mereka tetap dapat bertahan dan menerima kehidupannya saat ini serta merasa bersyukur terutama dengan adanya bantuan pemerintah berupa PKH yang dapat membantu meringankan biaya kehidupan, pendidikan, dan kesehatan. Berdasarkan data kategorisasi variabel *subjective well-being*, hasilnya menunjukkan bahwa 4% subjek penelitian ini dalam kategori agak rendah, 75% dalam kategori agak tinggi dan 21% dalam kategori tinggi. Kesimpulannya adalah pengurus penerima PKH di Desa Bulakwaru memiliki *subjective well-being* yang tergolong agak tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Watkins dkk. (2003) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* (rasa syukur) dengan *subjective well-being*. Penelitian Arief dan Habibah (2015) juga menunjukkan bahwa aktivitas bersyukur & optimis memiliki pengaruh terhadap peningkatan *subjective well-being* (kebahagiaan) mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

Menurut Watkins (2014) orang yang cenderung bersyukur memiliki spiritualitas dan religiusitas yang baik. Diener (2009) juga menyatakan bahwa *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah religiusitas. Masyarakat yang memiliki religiusitas yang baik, akan memiliki penerimaan diri yang baik pula sehingga mereka cenderung bersyukur keadaan hidupnya walaupun dalam keterbatasan materi atau ekonomi terlebih pada pengurus penerima PKH, mereka akan dapat merasa bahagia jika dapat menerima diri dan bersyukur bantuan atau sesuatu yang telah diberikan. Hal ini didukung oleh penelitian Widiastuti dan Yuniarti (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan penerimaan diri.

Apabila individu memiliki rasa syukur yang tinggi maka religiusitasnya cenderung tinggi sehingga penerimaan dirinya juga tinggi sebaliknya apabila rasa syukur dan religiusitasnya rendah maka penerimaan dirinya juga rendah. Sejalan dengan penelitian Haryanto dan Kertamuda (2016) menyatakan bahwa konsep rasa syukur dibangun atas lima kategori salah satunya yaitu penerimaan diri (41,15%). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang bersyukur, mengindikasikan mereka memiliki religiusitas yang baik sehingga akan mudah menerima keadaan dirinya walaupun dalam keterbatasan seperti halnya dengan pengurus penerima PKH yang kondisi ekonominya kurang mampu. Keyakinan agama, pentingnya agama dan kepercayaan tradisional memiliki hubungan yang positif terhadap *subjective well-being* (Diener, 2009).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada pengurus penerima PKH di Desa Bulakwaru. Semakin tinggi *gratitude* pengurus penerima PKH maka semakin tinggi pula *subjective well-being*-nya. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* pengurus penerima PKH maka semakin rendah pula *subjective well-being*-nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). Pengaruh strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa S1 pendidikan guru sekolah dasar. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan (Psychology Forum)* (pp. 198-205). Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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.
- Compton. W. C. (2005). *An introduction of positive psychology*. Thomson Learning Inc.
- Diener, E. (2009). Subjective well being. Dalam E. Diener (Ed). *The science of well being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- DJA Kemenkeu (2015). *Kajian PKH (Program Keluarga Harapan)*. DJA Kemenkeu.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Gunawan, G., Dewi, R. S., & Fatmawati, G. N. (2017). *Perkembangan terkini kondisi sosial ekonomi Kabupaten Tegal*. BPS Kabupaten Tegal.
- Hadjam, M. N. R., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, (2), 72-80.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur dan sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109-118.
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Salemba Humanika
- Liputo, S. (2014). Distres psikologik dan disfungsi sosial di kalangan masyarakat miskin kota malang. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2(3), 286-295
- Nataya, E. J., & Supriyadi, S. N. (2017). Pemberdayaan keluarga penerima manfaat melalui program keluarga harapan di Kelurahan Kelun Kecamatan Kurtoharjokota Madiun. *Jurnal Sosiologi DILEMA*, 32(2), 1-9.
- Nazara, S., & Rahayu, S. K. (2013). Program Keluarga Harapan (PKH): Program bantuan dana tunai bersyarat di Indonesia. *International Policy Centre for Inclusive Growth (Policy Research Brief)*, 42, 1-5.
- Novianty, S. & Goei, Y. A. (2013). Pengaruh gratitude terhadap kepuasan pernikahan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 177-188
- Puspita, D. W. (2015). Analisis determinan kemiskinan di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Economics and Policy*, 8(1), 100-107.
- Putri, A. A., Sukarti., & Rachmawati, M. A. (2016). Pelatihan *gratitude* dengan kualitas hidup guru sekolah inklusi. *Jurnal intervensi psikologi*, 8 (1), 21-40.
- Snyder, C. R., & Lopez. S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Pedrotti, T. J. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (2nd ed). Sage Publications.
- Soekanto, S. (1998). *Sosiologi suatu pengantar* (4th ed.). Raja Grafindo Persada.
- Utami, M. S (2012). Religiusitas, koping religius dan kesejahteraan subjectif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: developmental measure of gratitude, and relationships with subjective well being. *Social Behavioral and Personality*, 31(5), 431-452.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and good life*. Springer.
- Widiastuti, M., & Yuniarti, K. W. (2017). Penerimaan diri sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada penyandang diabetes melitus tipe 2. *Psikologika*, 22 (1), 1-13.