

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA KARYAWAN CV X**



**OLEH
MUHAMMAD SYAHRUL FAJAR UTOMO
182030100177**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO
2023**

The Relationship Of Gratitude To Subjective Well Being In Employees Of CV X

[Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Karyawan CV X]

Muhammad Syahrul Fajar Utomo*1), Widyastuti*,2)

1) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: syahrulfajar@umsida.ac.id

Abstract. *This research is motivated by the existence of the phenomenon of subjective well being problems in employees such as employees complaining about their work, not being able to build good relationships in the work environment, lack of self-confidence towards employees, lack of control over negative emotions so that employees feel unpleasant things and feel productivity at work not maximal. This study aims to determine whether there is a positive relationship between subjective well being and gratitude for CV employees. This research is a correlational research. The variables in this study are subjective well being as the Y variable and gratitude as the X variable. This research has a population of 118 employees. The sample in this study uses the entire population so that the sampling technique used is the Saturated Sampling Technique. Data collection techniques in this study used a psychological scale with the Likert scaling model, is subjective well being (SWLS and PANAS) and gratitude. Data analysis was carried out using the SPSS 25.0 for Windows program. The results showed that there was a positive relationship between subjective well being and gratitude for CV employees, some of whom were in the high category with a percentage of 72.9%.*

Keywords – Subjective well being; Gratitude; Employee

Abstrak. *Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena permasalahan subjective well being pada karyawan seperti karyawan mengeluh dengan pekerjaannya, tidak dapat membangun relasi yang baik dilingkungan kerja, kurangnya rasa percaya diri terhadap karyawan, kurangnya mengontrol emosi negative sehingga karyawan merasakan hal yang kurang menyenangkan serta merasa produktivitas dalam kerja kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan positif antara subjective well being dan kebersyukuran pada karyawan CV. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian ini adalah subjective well being sebagai variabel Y dan kebersyukuran sebagai variabel X. Penelitian ini mempunyai populasi berjumlah 118 karyawan. Sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh populasi sehingga Teknik sampling yang digunakan yaitu Teknik Sampling Jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan model penskalaan Likert yaitu subjective well being (SWLS dan PANAS) dan kebersyukuran. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi hubungan positif antara subjective well being dan kebersyukuran pada karyawan CV yang sebagian berada di kategori tinggi dengan presentase sebesar 72,9%.*

Kata Kunci –Kesejahteraan Subjektif; Kebersyukuran; Karyawan

I. Pendahuluan

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kehidupan yang bahagia, hal yang mendasar untuk meraih itu dengan memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, serta pakaian. Bekerja merupakan salah satu cara untuk manusia memenuhi kebutuhan dasarnya[1]. Seseorang yang bekerja akan mendapatkan upah atau gaji yang dimana hasil pekerjaannya bisa berupa produk atau jasa bisa dinamakan sebagai pekerja atau karyawan. Karyawan melakukan berbagai aktivitas dalam lingkungan tempat kerja dapat mempengaruhi kemampuan kontrol emosi serta persepsi karyawan terhadap lingkungan kerjanya. Persepsi karyawan terhadap lingkungan kerja baik persepsi positif maupun persepsi negatif merupakan salah satu indikator *subjective well-being*[2]. Semua persepsi karyawan terhadap lingkungan kerjanya dapat menghadirkan kesejahteraan serta rasa bahagia[3]. Dampak dari *subjective well-being* pada karyawan memiliki banyak pengaruh baik dari segi kesehatan fisik, tingkat kreativitas, pemecahan masalah serta tingkat keterlibatan kerja karyawan pada lingkungan kerja[3]. Dalam situasi tersebut, jika karyawan mampu mengontrol emosi, maka karyawan akan merasakan rasa optimis serta semangat kerja tinggi, sedangkan karyawan yang tidak mampu mengontrol emosi maka akan merasakan megeluh serta tidak bersemangat dalam bekerja.

Menurut Veenhoven, *subjective well being* merupakan keseluruhan ungkapan individu dalam kepuasan hidup, kepuasan hati dan level kesenangan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadi tolak ukurnya seperti penilaian diri dan kepuasan hidup. Headey dan Wooden menambahkan bahwa *subjective well being* terdapat dua dimensi yaitu dimensi kepuasan hidup dan dimensi perasaan positif. Sifat kepribadian seseorang seperti hubungan personal dan partisipasi terhadap kehidupan sosial merupakan hal penentu dalam *subjective well being*[1]. Diener juga menambahkan, *subjective well being* merupakan sebuah hasil penaksiran persepsi individu terhadap pengalaman hidup yang melibatkan dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afektif baik afektif positif maupun negatif[4]. Dari ketiga pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa *subjective well being* merupakan sebuah ungkapan atau persepsi individu mengenai apa yang terjadi dalam kehidupannya untuk penilaian diri atau evaluasi diri yang melibatkan dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afektif.

Diener menjelaskan bahwa aspek kognitif meliputi kepuasan hidup individu sedangkan aspek afektif positif ditunjukkan dengan suasana hati yang menyenangkan seperti kasih sayang dan semangat. Untuk aspek afektif negatif ditunjukkan dengan perasaan yang kurang menyenangkan seperti kemarahan, sedih, dan mengeluh[5]. Didukung dengan pendapat lain, aspek kognitif dapat diartikan sebagai penilaian diri terhadap kepuasan hidup baik secara global atau umum dan lebih spesifik dengan melibat persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidup serta dalam evaluasi domain kehidupan antara lain liburan kesehatan fisik, hubungan sosial, dan keluarga[6]. Dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang merasakan lebih banyak perasaan positif dibandingkan perasaan negatif, merupakan individu yang memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi. Begitupun sebaliknya individu yang lebih banyak merasakan perasaan negatif dibanding perasaan positif merupakan individu yang memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah.

Individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi, maka individu tersebut mampu merasakan hal-hal positif seperti senang, merasa optimis, menjalin relasi dengan baik, serta mampu memecahkan berbagai permasalahan[7]. Karakteristik tingkat *Subjective well-being* tinggi tidak hanya mampu merasa senang dan merasakan banyak hal - hal positif, namun juga mampu memiliki keberartian dalam bentuk pengalaman kegiatan ibadah, serta mampu menjalin hubungan luar lingkungannya. Sedangkan, individu yang mudah merasa mengeluh dengan kondisi yang dialami, tidak tenang dalam melakukan kegiatan, terlihat gelisah, serta tidak bersemangat untuk aktivitas merupakan karakteristik individu yang memiliki tingkat *subjective well being* rendah[8].

Dalam penelitian terdahulu tentang “Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid19” ditemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* cenderung sedang ke tinggi sebesar 82,2%. Hal ini digambarkan secara umum mahasiswa dapat melakukan evaluasi dalam kehidupannya dengan baik serta puas dan cukup akan kesehatannya, keluarganya, pendapatannya sehingga cenderung merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif[9]. Sama halnya penelitian yang dilakukan pada kelompok Guru Honorer sebagai subjek penelitian berjudul “Studi Deskriptif mengenai *subjective Well Being* pada Guru Honorer di SLB Bhinneka Kabupaten Bandung Barat” ditemukan 12 dari 15 guru memiliki *subjective well being* kategori tinggi. Dimana

para guru dapat merasakan kepuasan akan gaji yang diterima, mampu menjalin hubungan baik dengan rekan kerja, serta dapat menyelesaikan tugas dengan segera sehingga dapat menciptakan lingkungan yang positif baik untuk diri sendiri maupun sekitar[10]. Penelitian lain yang dilakukan kepada kelompok siswa dengan judul “Pengaruh Iklim Sekolah Terhadap *subjective Well Being* Siswa SMP di Kota Bandung” menemukan hal yang sama dimana kategori *subjective well being* siswa SMP sebesar 94,8% pada siswa laki-laki sedangkan sebesar 92,8% pada siswa perempuan. Siswa SMP cenderung merasa bahagia sehingga memberikan semangat pada siswa untuk melakukan aktivitas belajar[11]. Dapat disimpulkan bahwa dari ketiga kelompok subjek penelitian antara lain pada siswa SMP, Guru honorer serta Mahasiswa menemukan kesamaan yaitu memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi. Dalam hal ini menjelaskan bahwa individu yang memandang atau mempersepsikan kehidupannya dengan emosi yang positif maka akan cenderung merasa bahagia, semangat, dan dapat menciptakan hal positif untuk lingkungan sekitar.

Dalam studi terdahulu menjelaskan bahwa persepsi yang dilakukan oleh individu terhadap apa yang terjadi dalam kehidupannya dapat dipengaruhi dari berbagai faktor baik dari faktor internal maupun eksternal pada individu tersebut. Yang dimaksud faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut seperti *personality, forgiveness, self esteem*, spiritualitas dan kebersyukuran. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu tersebut seperti dukungan sosial[12]. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* seseorang. Jika individu yang memiliki *subjective well being* tinggi tidak hanya merasakan kebersyukuran namun juga jarang merasakan emosi negatif dalam dirinya[13].

Kebersyukuran merupakan respon emosi yang positif atau menyenangkan dan penuh rasa terima kasih atas penerimaan kebaikan dikehidupan[14]. Tidak hanya sekedar emosi positif akan tetapi mampu mendatangkan kebaikan sehingga kehidupan berjalan dengan baik[6]. Sejalan dengan para pendapat tokoh Islam bahwa syukur ialah sebuah ekspresi atas diberinya nikmat dari Allah SWT baik bersifat responsif atau merasa kesenangan namun juga ekspresif untuk melakukan tindakan yang positif atas nikmat tersebut. Dari berbagai pendapat tokoh ulama dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kebersyukuran terbagi menjadi 4 aspek yaitu mengenal nikmat Allah dapat diartikan menyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri kita semua berasal dari Allah SWT. Kedua, menerima nikmat Allah dengan maksud menerima semua apa yang telah diberikan kepada kita dengan senang hati dan rendah hati dari Allah SWT. Selanjutnya, memuji Allah SWT atas nikmat yang telah diberikan-Nya baik secara lisan maupun perbuatan yang tidak melanggar perintah Allah SWT[15]. Dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bersyukur merupakan sebuah pengungkapan rasa terima kasih atas segala nikmat yang telah diterima kepada kita baik dalam bentuk lisan maupun perbuatan yang sesuai perintah Allah SWT.

Penjelasan diatas didukung dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan *subjective well being* seseorang, hal ini terdapat pada penelitian yang berjudul “Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa” ditunjukkan dengan hasil dari nilai koefisien korelasi sebesar 0.238 dan nilai p sebesar 0.043 ($p < 0.05$). Dapat bahwa seseorang yang memiliki kebersyukuran tinggi maka tingkat kesejahteraan subjektif juga tinggi, begitupun sebaliknya[6]. Penelitian yang dilakukan terhadap siswa dengan judul “*Gratitude* Ditinjau dari *Subjective well Being* pada Mahasiswa” menjelaskan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.423 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Artinya bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada kelompok mahasiswa[16]. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan pada remaja muslim dengan judul “Kebersyukuran mampu meningkatkan *subjective Well Being* Pada Remaja Muslim” menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being* dengan dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.555 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dengan itu dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well being* seseorang[17].

Dari ketiga penelitian diatas, dapat diartikan bahwa belum banyak ditemukan pada kelompok karyawan terkait penelitian tentang Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada karyawan. Dikarenakan dengan berbedanya populasi dalam penelitian, diharapkan dapat berguna untuk karyawan dan pihak terkait. Dari gambaran tersebut, yang menentukan peneliti untuk menjadi urgensi dalam penelitian kali ini, dimana belum menjadi perhatian khusus oleh perusahaan. Dengan ini, penelitian tentang *subjective well being* pada karyawan harus diteliti lebih lanjut agar

dapat mencapai *subjective well being* yang merupakan hak karyawan, agar melakukan pekerjaan lebih bersemangat, mempunyai komitmen tinggi dalam bekerja, memiliki produktivitas kerja yang tinggi hingga merasakan senang dan bahagia dalam kehidupannya.

Dari penjelasan diatas, peneliti menarik sebuah topik adanya Hubungan antara Kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada subjek karyawan CV X. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada karyawan CV X. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* pada karyawan dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah juga tingkat *subjective well-being* karyawan tersebut. Dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada karyawan CV X.

II. Metode

Dalam penelitian kali ini menggunakan jenis penelitian korelasional, dimana menghubungkan dua variabel atau lebih. Variabel pada penelitian kali ini yaitu variabel X yaitu kebersyukuran dan variabel Y yaitu *subjective well-being*. Dalam penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 118 orang karyawan yang bekerja di CV X. Untuk teknik sampling yang digunakan yaitu *Teknik Sampling Jenuh*, dimana penentuan sampel yang diambil merupakan seluruh anggota dalam populasi tersebut sebagai sumber data penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan model skala *Likert*. Dengan menggunakan skala *Subjective well being* ($\alpha = 0,811$) dan skala Kebersyukuran ($\alpha = 0,866$) diadopsi dari penelitian Gita Dwi[15]. Alat ukur yang digunakan sudah memiliki aitem yang sudah teruji dalam uji validitas dan reabilitas.

Menurut Watson Carlk dan Tellegen, aspek yang menjadi tolak ukur untuk pembuatan skala yang terdapat pada aspek afektif yaitu aspek – aspek yang mempengaruhi tingkat *subjective well being* antara lain afektif positif dan afektif negatif[15]. Untuk aspek kepuasan hidup dapat berdasarkan aspek kognitif, sehingga persepsi yang dimunculkan setiap individu berbeda[15].

Sedangkan skala kebersyukuran berdasarkan dari teori Al-Munajjid yang mengacu pada 3 dimensi antara lain mengenal nikmat Allah, menerima nikmat Allah, dan memuji segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dengan dimensi ini dapat diketahui skor tinggi rendahnya tingkat kebersyukuran individu[15].

Teknik analisis yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan korelasi *Product moment*. Teknik analisis bertujuan untuk membuktikan bahwa setiap aspek kebersyukuran dan *subjective well-being* mengungkap konstruk dengan benar. Dalam proses analisis data ini, peneliti menggunakan perhitungan statistik komputer melalui *software SPSS 25.0 for windows*.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data Demografi

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki Laki	52	44,1 %
Perempuan	66	55,9 %
Lama Bekerja		
< 1 Tahun	28	23,7 %
1 – 2 Tahun	56	47,5 %
2 – 3 Tahun	17	14,4 %
> 3 Tahun	17	14,4 %
Usia		
< 20 Tahun	18	15,3 %
21 – 30 Tahun	96	81,4 %
31 – 40 Tahun	3	2,5 %
> 40	1	0,8 %
Total Data Responden	118	100 %

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa responden terdiri dari 118 subjek yang terbagi 52 orang berjenis kelamin laki-laki serta 66 orang berjenis kelamin perempuan. Jika ditinjau dari lama bekerja, dapat diketahui responden yang memiliki rentang waktu bekerja < 1 tahun sebesar 23,7% atau sebanyak 28 orang, waktu bekerja 1 - 2 tahun sebesar 47,5% atau sebanyak 58 orang, waktu bekerja 2 -3 tahun sebesar 14,4% atau sebanyak 17 orang, dan waktu bekerja > 3 tahun sebesar 14,4% atau sebesar 17 orang. Sedangkan, berdasarkan usia terbagi menjadi 4 kategori dimana rentang usia < 20 Tahun sebanyak 18 orang. Kategori kedua, rentang usia dari 21 – 30 tahun sebanyak 96 orang yang mendominasi dalam penelitian ini. Ketiga, dengan rentang usia 31 -40 tahun terdapat 3 orang dan usia > 40 tahun sebanyak 1 orang. Skala yang tersebar sebanyak subjek penelitian yaitu 11 merupakan keseluruhan jumlah karyawan CV X.

Tabel 2. Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov*

N		118
Normal Parameters,b	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	9.98383501
Test Statistic		0.053
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200c,d

Dalam uji analisis data, langkah pertama yaitu uji normalitas, tahapan ini untuk mengetahui data yang dikumpulkan sudah terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji yang dilakukan menggunakan Uji *One Sample Kolmogorov* dengan nilai taraf signifikan sebesar 0,200 atau (nilai $\alpha > 0,050$) maka dapat diartikan data terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

		df	F	Sig.	
<i>Subjective well being</i> * Kebersyukuran	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	20	2.262	0.004
		<i>Linearity</i>	1	16.114	0.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	19	1.532	0.091
	<i>Within Groups</i>	97			
	Total	118			

Langkah kedua, jika data sudah dinyatakan terdistribusi dengan normal maka dapat dilakukan Uji Linier dengan maksud untuk mengetahui adanya hubungan linier atau tidak linier antara variabel penelitian. Berdasarkan tabel diatas untuk nilai taraf signifikan *Deviation from Linearity* sebesar 0.091 atau ($\alpha > 0,050$), berarti dalam penelitian ini terjadi hubungan yang linier antara variabel penelitian.

Tabel 4. Uji Hipotesis

		<i>Subjective well being</i>	Kebersyukuran
<i>Subjective well being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.337**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	118	118
Kebersyukuran	<i>Pearson Correlation</i>	.337**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	118	118

Langkah selanjutnya dilakukan Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Dalam penelitian ini terdapat 2 hipotesis dimana jika taraf signifikansi ($\alpha < 0.05$), maka terjadi hubungan signifikan antara variabel tersebut dan jika nilai taraf signifikan ($\alpha > 0.05$) maka tidak terjadi hubungan yang signifikan. Pada tabel dapat dilihat bahwa penelitian kali ini nilai taraf signifikan ($\alpha < 0.05$) yaitu sebesar 0.00, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penelitian serta nilai dari *Pearson Correlations* sebesar 0.337 menunjukkan bahwa terjadi korelasi yang rendah atau lemah, namun memiliki hubungan positif yang dimana jika semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well being*, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula tingkat *subjective well being*. Dengan hal ini, hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima yaitu terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being*.

Tabel 5. Kategori *Subjective well being* dan Kebersyukuran

Kategori	<i>Subjective well being</i>		Kebersyukuran	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	1	0.8 %	3	2.5 %
Sedang	31	26.3 %	41	34.7 %
Tinggi	86	72.9 %	74	62.7 %
Total	118	100 %	118	100 %

Berdasarkan hasil penelitian, untuk menentukan kategorisasi dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, serta tinggi. Dalam tabel tertera bahwa responden rata-rata memiliki tingkat *subjective well being* tinggi sebesar 72.9% sebanyak 86 responden. Sedangkan, responden yang memiliki kategori sedang sebesar 26,3% atau sebanyak 16 responden dan responden yang memiliki kategori rendah sebesar 0,8% atau sebanyak 1 responden. Apabila ditinjau dari variabel Kebersyukuran maka dapat digambarkan bahwa responden rata-rata memiliki tingkat kebersyukuran tinggi sebesar 62,7% atau sebanyak 74 responden. Sedangkan, responden yang memiliki kategori sedang sebesar 34,7% atau sebanyak 41 responden dan responden yang memiliki kategori rendah sebesar 2,5% atau sebanyak 3 responden.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

	R	R Squared
<i>Subjective well being</i>	.337	.113
*Kebersyukuran		

Berdasarkan pada tabel, menunjukkan bahwa nilai *R Squared* 0,113 atau 11,3%. Artinya, pengaruh kebersyukuran sebesar 11,3 % terhadap *subjective well being* dan 88,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 7. Kategorisasi Subjek

Data Demografi Responden	Kategori <i>Subjective well being</i>			Kategori Kebersyukuran		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah g	Sedan	Tinggi
Jenis Kelamin						
Laki Laki	1	14	37	0	20	32
Perempuan	0	17	49	3	21	42
Lama Bekerja						
< 1 Tahun	0	9	19	1	10	17
1 – 2 Tahun	0	15	41	2	23	31
2 – 3 Tahun	0	3	14	0	2	15
> 3 Tahun	1	4	12	0	6	11
Usia						
< 20 Tahun	0	4	14	0	8	10
21 – 30 Tahun	1	26	69	3	30	63
31 – 40 Tahun	0	1	2	0	2	1
> 40	0	0	1	0	1	0

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui tingkat *subjective well being* dan tingkat Kebersyukuran yang ditinjau dari beberapa faktor demografi seperti jenis kelamin, lama bekerja, dan usia. Dari ketiga faktor tersebut masing-masing terdapat perbedaan baik tingkat *subjective well being* maupun tingkat kebersyukuran. Tingkat *subjective well being* pada responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kecenderungan *subjective well being* tinggi sebanyak 37 orang. Sedangkan, responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecenderungan *subjective well being* tinggi sebanyak 49 orang, untuk kategori sedang sebanyak 17 orang dan tidak terdapat responden yang memiliki kategori rendah. Untuk responden yang dilihat dari lama bekerja didominasi dengan responden yang memiliki kategori sedang hingga tinggi yang terdapat pada kategori lama bekerja 2 - 3 tahun. Jika ditinjau dari usia, rata rata memiliki kecenderungan termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi serta didominasi dari kategori usia 21 hingga 30 tahun.

Sedangkan, jika dilihat dari tingkat Kebersyukuran dengan faktor demografi yang sama ditemukan bahwa responden yang jenis kelamin laki-laki tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah. Namun, untuk responden yang berjenis kelamin perempuan terdapat 3 orang yang termasuk dalam kategori rendah sehingga dari keseluruhan responden baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan rerata termasuk dalam kategori sedang dan tinggi. Untuk lama bekerja, ditemukan hal yang sama bahwa tingkat kebersyukuran termasuk dalam kategori sedang dan tinggi serta didominasi oleh kategori lama bekerja 1 – 2 tahun. Untuk faktor demografi usia, sebagian besar termasuk dalam kategori sedang dan tinggi dengan rentang usia 21 - 30 tahun.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan positif antara *subjective well being* dengan kebersyukuran. Berdasarkan hasil penelitian dalam uji hipotesis korelasi mendapatkan nilai *Person Correlations* sebesar 0,337, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective well being* dengan kebersyukuran serta hubungannya positif dimana semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang maka semakin tinggi tingkat *subjective well being*, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah *subjective well being* seseorang. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Yuliana yang menyebutkan bahwa remaja muslim memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi serta memiliki suasana emosi yang positif pada dirinya dengan diiringi kebersyukuran dalam diri remaja tersebut[17]. Individu yang memiliki tingkat *subjective well being* tinggi merupakan individu yang memiliki aspek kepuasan hidup yang tinggi, aspek afektif positif yang tinggi serta aspek afektif negatif yang rendah. Hesti menambahkan bahwa aspek afektif positif yang tinggi mampu mendorong karyawan untuk bersemangat, gembira hingga dapat menjalin relasi yang baik antar rekan kerja dalam menyelesaikan pekerjaan dan didukung juga dengan kemampuan individu dalam memaknai kehidupannya[18].

Adapun penelitian yang sejalan dan mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan Gita yang berjudul “Hubungan antara Kebersyukuran dengan *Subjective well being* pada pekerja proyek bangunan” menjelaskan bahwa terjadi hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being* pada pekerja proyek bangunan[15]. Pada pekerja proyek bangunan memiliki tingkat *subjective well being* kategori sangat tinggi sebesar 25,4% yang menunjukkan bahwa pekerja proyek bangunan dapat menjaga emosi positif dalam dirinya sehingga dapat merasakan bahagia. Sedangkan, menurut Agung individu yang belum mampu menjaga emosi positif dalam dirinya akan menimbulkan rasa marah, stress hingga depresi. Hal ini disebabkan belum mempersiapkan kondisi yang dia alami sehingga menciptakan emosi yang tidak menyenangkan[16]. Berdasarkan korelasi 0,337 sehingga dapat diartikan bahwa hubungan antara *subjective well being* dan kebersyukuran memiliki tingkat korelasi yang termasuk kategori korelasi lemah atau rendah dikarenakan termasuk dalam rentang nilai koefisien antara 0,2 hingga 0,4.

Dalam uji koefisien determinasi didapatkan nilai R Squared sebesar 0,113 atau 11,3%. Dapat diartikan bahwa sumbangan efektif variabel kebersyukuran terhadap variabel *subjective well being* sebesar 11,3% yang artinya terdapat faktor lain sebesar 88,7% yang menjadi pengaruh dalam peningkatan *subjective well being*. Terdapat penemuan yang sama pada penelitian yang dilakukan Gita menjelaskan bahwa koefisien determinasi sebesar 7,618% sehingga terdapat faktor lain yang mempengaruhi tingkat *subjective well being* seseorang[15]. Adapun faktor lainnya seperti *coping stress*, *self esteem*, *forgiveness*, dukungan sosial, *optimism*, harga diri, dan faktor lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *subjective well being* pada karyawan yang bekerja di CV X berada pada kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai presentase sebesar 72,9% atau sebanyak 86 karyawan. [7]Menurut Intan & Annisa, seorang karyawan yang dapat menikmati hidupnya dengan berfikir positif serta bersemangat dalam bekerja, optimis akan merasakan kesejahteraan yang tinggi dibandingkan dengan karyawan yang belum menikmati hidupnya, berfikir negatif, tidak bersemangat dan tidak optimis. Artinya, karyawan yang bekerja di CV X mampu mamaknai hidupnya dengan berfikir positif, bersemangat, antusia, dan Bahagia dalam melakukan pekerjaan serta memiliki kemampuan mengolah emosional sehingga dapat berfikir positif dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya.

Kemudian untuk tingkat kebersyukuran pada karyawan CV X memiliki kecenderungan tinggi. Dapat diketahui melalui tabel yang menunjukkan nilai presentase sebesar 62,7% atau sebanyak 74 orang. [19]Menurut Wanodya, Nurul & Rahmat menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan ungkapan rasa syukur kepada nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT berupa ucapan, hati, serta tindakan yang dapat membentuk emosi positif dalam diri seseorang. Dengan hal ini, seorang karyawan yang mampu mengenal dan menerima seluruh nikmat yang diterima maka akan merasakan emosi positif berupa mampu melakukan kegiatan keagamaan, tidak mudah mengeluh, hingga menciptakan suasana yang nyaman dalam lingkungan kerja.

Berdasarkan kategorisasi pada *subjective well being* yang ditinjau dari jenis kelamin dapat digambarkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 71,15% dari 52 responden sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 74,2% dari 66 responden dan keduanya berada dalam kategori tinggi cenderung seimbang. Dengan hal ini dapat diartikan bahwa tidak

terjadi perbedaan yang signifikan untuk tingkat *subjective well being* yang ditinjau dari jenis kelamin. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Ilham yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain penting individu dapat menjadi pembeda yang signifikan terhadap *subjective well being* seseorang seperti halnya pekerjaan, kesehatan, relasi hingga keterlibatan emosi dalam merespon keadaan yang dihadapi individu[20].

Sedangkan, kategorisasi pada kebersyukuran yang ditinjau dari jenis kelamin dapat diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 61,53% dari 52 responden sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 63,63% dari 66 responden dan keduanya berada dalam kategori tinggi (seimbang). Artinya, bahwa memiliki jumlah proporsi yang tidak jauh beda dalam bersyukur terhadap apa yang telah diterima dalam kehidupan individu. Temuan yang sama terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Ratri menjelaskan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan untuk tingkat kebersyukuran berdasarkan dari jenis kelamin. Seseorang yang mampu bersyukur atas nikmat yang telah diterimanya baik berupa ilmu, ucapan, hati hingga melakukan perbuatan yang diridhoi Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya[21].

Apabila ditinjau dari faktor usia, responden yang memiliki kecenderungan tingkat *subjective well being* sedang hingga tinggi ditemukan pada kelompok usia 21 – 30 tahun sebanyak 95 responden. Berdasarkan kelompok usia tersebut merupakan usia yang produktif dan tergolong pada tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap dewasa awal merupakan tahapan dimana individu dihadapkan oleh berbagai tantangan seperti karir, pilihan hidup, serta terjun dalam hidup bermasyarakat. Seperti halnya memilih bekerja dibanding kuliah merupakan tantangan yang harus di hadapi dikarenakan terdapat latar belakang ekonomi keluarga yang berbeda-beda. Ditambahkan oleh pendapat dari Gilang menjelaskan bahwa individu yang mampu mempertahankan *subjective well being* pada dirinya merupakan individu yang mampu mengontrol segala emosi negatif serta dapat bijaksana dalam menghadapi tantangan hidupnya[3].

Tingkat kebersyukuran yang ditinjau dari faktor usia, dalam penelitian ini ditemukan hal yang sama pada kelompok usia 21 – 30 tahun yaitu sebanyak 93 responden. Dengan ini, dapat diketahui bahwa tahapan usia dewasa awal memiliki tingkat kebersyukuran yang cenderung sedang hingga tinggi. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitrika, Raras dan Rodiatul yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological well being* Pada Wanita Dewasa Awal Bekerja dan Belum Menikah” menjelaskan bahwa kontribusi *Gratitude* dan Dukungan sosial dalam meningkatkan *psychological well being* sebesar 48,1 %. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar sehingga individu dalam tahapan ini yang mampu menghadapi tantangan pada tahapan perkembangan ini dan lebih merasakan bahagia, tidak stress, serta mampu menikmati apa yang telah diberikan dari Tuhan[22].

Dalam peninjauan berdasarkan kelompok lama bekerja, responden yang memiliki tingkat *subjective well being* cenderung sedang hingga tinggi terdapat pada kelompok 1 – 2 tahun sebanyak 56 orang. Artinya, individu yang sudah bekerja selama 1 – 2 tahun sudah mampu menemukan tujuan dan pilihan hidupnya serta mengenali lingkungan kerjanya. Beberapa faktor lain juga menjadi pengaruh atas peningkatan *Subjective well being* individu, menurut Yohanes faktor-faktor tersebut seperti harga diri, optimisme, menjalin relasi antar rekan kerja hingga memiliki kebermaknaan hidup yang digambarkan oleh aktif dalam kegiatan keagamaan serta mempunyai rasa syukur yang tinggi[8]. Sedangkan untuk tingkat kebersyukuran ditemukan kesamaan terkait kelompok lama bekerja 1 – 2 tahun sebanyak 54 orang. Hal ini dapat diartikan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, individu yang mampu mempertahankan suasana positif dalam dirinya sehingga mampu mendorong untuk individu melakukan kegiatan positif khususnya dalam kegiatan keagamaan serta mampu menerima nikmat yang telah diberi oleh Tuhan terhadapnya[5]. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Tri, Budiharto, dan Faras menjelaskan bahwa jika individu memiliki tingkat kebersyukuran tinggi maka dapat digambarkan dengan mampu memaknai hidup, memiliki komitmen bekerja yang tinggi, tidak mengeluh dengan pekerjaannya, hingga dapat bekerjasama dengan baik dilingkungan kerja[23].

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan faktor demografi pada penelitian ini, individu yang memiliki tingkat *subjective well being* dan kebersyukuran cenderung sedang hingga tinggi, untuk jenis kelamin tidak terjadi perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan jumlah 86 orang dari 118 responden. Jika dilihat dari faktor usia, maka didominasi oleh kelompok usia mulai dari 21 – 30 tahun cenderung memiliki kategori sedang hingga tinggi sebanyak 95 orang.

Sedangkan, berdasarkan lama bekerja ditemukan bahwa responden yang memiliki kecenderungan kategori sedang hingga tinggi yaitu kelompok dengan waktu kerja 1 – 2 tahun sebanyak 54 orang. Serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *subjective well being* dan tingkat kebersyukuran.

Dengan hal ini peneliti menyadari bahwa terdapat limitasi atau keterbatasan dalam penelitian ini, terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *subjective well being* seperti halnya faktor kepribadian hingga faktor budaya seperti *self esteem*, dukungan social, harga diri serta factor lainnya. Dalam penelitian ini juga terdapat kelemahan lain seperti keterbatasan waktu, keterbatasan pengawasan, serta faktor psikologis lain yang berpengaruh terhadap responden dalam berlangsungnya pengisian kuisioner.

V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara Kebersyukuran dengan *Subjective well being* terhadap karyawan CV. Artinya, semakin tinggi *subjective well being* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kebersyukuran. Sebaliknya, semakin rendah *subjective well being* seseorang maka semakin rendah pula tingkat kebersyukuran. Maka hipotesis penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan uji kategorisasi yang melibatkan faktor demografi meliputi kelompok usia, kelompok jenis kelamin dan kelompok lama bekerja digambarkan dengan kelompok yang memiliki tingkat *subjective well being* dan tingkat kebersyukuran cenderung tinggi antara lain dari kelompok usia yaitu rentang usia 21 – 30 tahun, untuk kelompok jenis kelamin baik laki dan perempuan tidak terjadi perbedaan yang signifikan, serta kelompok lama bekerja terdapat pada rentang masa kerja 1 – 2 tahun. Hal ini terjadi pada semua variabel *subjective well being* dan kebersyukuran meskipun terdapat perbedaan namun tidak signifikan dan didapatkan nilai koefisien determinasi dari faktor kebersyukuran terhadap *subjective well being* sebesar 11,3%. Sehingga dapat diartikan bahwa karyawan CV mampu memaknai hidup serta mengevaluasi hidup dengan meningkatkan suasana emosi yang positif serta mampu berterima kasih atas nikmat yang telah diberikan dengan melakukan kegiatan positif seperti kegiatan keagamaan, menjalin relasi dengan baik antar rekan kerja, melakukan hal hal baik contohnya memberi semangat, memberi bantuan, hingga bekerja sama antar rekan kerja.

Dengan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan kepada perusahaan untuk bisa mempertahankan dan meningkatkan *subjective well being* pada karyawan. Salah satunya dengan memenuhi hak sebagai karyawan seperti mendapatkan lingkungan kerja yang nyaman, fasilitas kerja yang mendukung hingga memenuhi kebutuhan pribadi karyawan (kegiatan keagamaan). Tidak hanya pengusaha, peneliti juga mempunyai saran untuk karyawan agar tetap mempertahankan dan meningkatkan *subjective well being* baik kepada dirinya maupun kepada lingkungan pekerjaan dengan saling menjaga hubungan antar rekan kerja, memberikan bantuan kepada rekan kerja lain, tidak mudah mengeluh, hingga terus memunculkan emosi yang positif setiap kondisi yang terjadi dalam hidup. Salah satunya dengan bersyukur terhadap apa yang telah diterima dalam kehidupan dengan mengenal, menerima serta meyakini bahwa semua nikmat dari Allah SWT. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan karakteristik populasi yang berbeda, menggunakan ruang lingkup yang lebih luas serta diharapkan untuk mengkaji ulang dengan perspektif teori lainnya dan variabel psikologis lainnya seperti hubungan *subjective well being* dengan dukungan sosial dan sebagainya.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat serta bimbingan dalam penyusunan artikel ini, yaitu :

1. Terimakasih kepada Pimpinan CV yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian pada seluruh karyawannya.
2. Terimakasih kepada seluruh karyawan CV yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian dengan menjadi responden penelitian.

VII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Munandar, M. Palangkaraya, and P. Raya, "Studi fenomenologi subjective well-being pada pekerja perempuan Phenomenology study of subjective well-being on women workers," *J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 19, no. 1, pp. 2655–5034, 2022, doi: 10.18860/psi.v19i1.15297.
- [2] J. Ariati, "Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staff Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro."
- [3] G. Rahmadani, "Hubungan antara Coping dengan Subjective Well-Being pada Karyawan," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, 2021.
- [4] S. A. Wicaksana, E. P. Novasari, N. N. R., and A. P. Asrunputri, "Gambaran Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Generasi Y," *JURISMA J. Ris. Bisnis Manaj.*, vol. 9, no. 2, pp. 217–228, 2019, doi: 10.34010/jurisma.v9i2.2280.
- [5] I. R. Lubis and L. J. Agustini, "Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan The Effectiveness of Gratitude Training for Improving the Subjective Well-Being of Adolescents at the Orphanage," 2018.
- [6] R. Ayudahya *et al.*, "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa", doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2.
- [7] I. Nurlawati and A. Lestari Kadiyono, "Penggunaan Digital Berlebihan dan Kesejahteraan Subjektif pada Pegawai Negeri Sipil (PNS)," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 27, no. 2, pp. 291–314, Jul. 2022, doi: 10.20885/psikologika.vol27.iss2.art6.
- [8] Y. Yuni, "Gambaran Subjective well being di Pekerja Harian CV. CA," *J. Exp.*, vol. 9, no. 2, 2021.
- [9] N. Kamaliya, H. Setyowibowo, S. Cahyadi, F. Psikologi, and U. Padjadjaran, "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19," vol. 5, no. 2, 2021.
- [10] N. N. Shabrina and E. Supraptiningsih, "Studi Deskriptif Mengenai Subjective Well-Being pada Guru Honorar di SLB Bhinnea Kabupaten Bandung Barat," pp. 89–94.
- [11] N. Nurariyani and I. S. Borualogo, "Pengaruh Iklim Sekolah terhadap Subjective Well Being Siswa SMP di Kota Bandung," no. August 2020, 2021, doi: 10.29313/v6i2.22343.
- [12] L. Dewi and N. Nasywa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, p. 54, May 2019, doi: 10.26555/jptp.v1i1.15129.
- [13] S. U. Khasanah and E. H. Ansyah, "The Relationship Between Gratitude And Subjective Welfare In Students Of The Faculty Of Psychology And Educational Sciences Muhammadiyah University Sidoarjo," *Acad. Open*, vol. 5, Aug. 2021, doi: 10.21070/acopen.5.2021.2106.
- [14] S. Wijayanti, R. Rahmatika, and R. Arruum Listiyandini, "the Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-Related Quality of Life (Hrql) Among Adolescents Living At Social Shelters," *Psycho Idea*, vol. 18, no. 1, pp. 33–44, 2020.
- [15] D. Gita and N. Fuad, "Hubungan Antara Kebersyukuran dan Subjective wellbeing pada Pekerja Proyek Bangunan," *J. Control. Release*, vol. 11, no. 2, pp. 430–439, 2018.
- [16] K. A. Yudhianto, I. Rahmasari, U. Duta, and B. Surakarta, "Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being Pada Mahasiswa," *J. Konseling Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 19–25, 2023.
- [17] Y. Intan, "Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim," *J. Psikol.*, vol. 17, no. 1, pp. 31–46, 2021.
- [18] H. Widyawati, "Hubungan Antara Subjective Well Being dan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan," 2018. [Online]. Available: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>
- [19] R. A. Kusumastuti, W., Setyorini, N., & Laksono, "Makna Kebersyukuran Berdasarkan Kajian Psikolog Dan Kajian Tafsir Al Misbah," *Semin. Nas. Bahasa, Sastra dan Budaya*, vol. 1, no. 01, pp. 281–287, 2017.
- [20] I. P. Putra and N. W. Sukmawati, "Perbedaan Subjective Well-Being ditinjau dari Jenis Kelamin dan Status Pernikahan pada Pegawai Negeri Sipil," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 07, no. 1, pp. 1–5, 2020.
- [21] R. W. Sari, "Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan karyawan," *Skripsi*, pp. 1–127, 2018, [Online]. Available: <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/8215>
- [22] A. Fitrika, R. Sutatminingsih, and R. Siregar, "Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah," *J. Psikol. konseling*, vol. 20, no. 1, pp. 1315–1326, 2022.
- [23] T. H. Sutanto and S. Budiharto, "Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran dalam Meningkatkan Komitmen Afektif Karyawan," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 3, pp. 195–204, 2020, doi: 10.30872/psikostudia.

Fajar Utomo, M. S., & Widyastutij, MPsi. Psikolog. (2023). *The Relationship Of Gratitude To Subjective Well To Employees Of CV X [Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Subjective Well Being Pada Karyawan CV X]*