

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar dan mengajar di sekolah. Peran guru sebagai seorang pendidik yang profesional dengan tugas utamanya mendidik, melakukan pengajaran, pembimbingan, mengarahkan, melatih, dan mengevaluasi peserta didiknya.

Undang-undang Republik Indonesia no 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen pada pasal 1 dan 2 :

“Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan perundang-undangan”.

Pengelompokan guru di sekolah yang berstatus negeri ada dua, yaitu guru tetap yang berstatus pegawai negeri sipil (PNS) dan guru honorer yang dikenal dengan sebutan guru wiyata bakti atau guru tidak tetap (GTT). Tidak menutup mata bahwa terjadi tuntutan profesional terjadi diskriminasi antara guru honorer dengan guru PNS yang dapat menimbulkan permasalahan, terutama bagi guru honorer yang telah lama mengabdikan, kesenjangan antara harapan dan kenyataan sering kali menimbulkan frustrasi yang dapat berakibat pada kejenuhan dalam melakukan aktivitas sebagai guru.

Namun apapun latar belakang guru tugas tanggung jawab guru tetaplah sama harus profesional, jika mengingat kembali semboyan Ki Hajar Dewantara mengenai azas pendidikan yaitu Ing Ngarso Sung Thuladha bahwa di depan seorang guru harus dapat memberikan contoh atau teladan yang baik bagi murid-muridnya. Ing Madya Mangun Karsa, guru adalah pendidik yang berada ditengah siswanya mampu memberikan dorongan atau semangat untuk berkarya. Tut Wuri Handayani bahwa dibelakang guru adalah pendidik yang mampu mengarahkan dan memopang siswa-siswinya pada jalan yang benar.

Pengertian diatas jelas sekali bahwa guru profesional adalah orang yang terlibat dalam pendidikan yang tugasnya tidak hanya melakukan transfer ilmu dari guru kepada peserta didik namun diharapkan lebih dari itu. Guru berperan sebagai pengganti orang tua di sekolah yang tugasnya mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan dan menjadikan manusia seutuhnya melalui teladan. Guru mempunyai beban atau tugas untuk menumbuhkan kemampuan peseta didik agar dapat meningkatkan dan mencerdaskan kehidupan bangsa, seperti tujuan pendidikan yang tertera pada UUD 1945 alinea 4, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa.

Upaya mencerdaskan kehidupan bangsa akan terwujud jika terpenuhinya tugas atau peran guru. Seperti yang dijelaskan Warso bahwa pelaksanaan proses pembelajaran guru mempunyai peran

yang sangat penting meliputi, sumber belajar, fasilitator, pengelola pembelajaran, demonstrator, pembimbing, motivator dan penilai.¹

Lebih lanjut dijelaskan pula oleh Rusman menjelaskan ada empat peran guru sebagai pengajar, yaitu peran guru sebagai demonstran, guru sebagai pengelola kelas, guru sebagai mediator, guru sebagai fasilitator dan peran guru sebagai evaluator. Peran guru sebagai demonstran bahwa guru mampu menguasai dan mengembangkan materi pembelajaran, sebagai pengelola kelas yaitu guru mampu mengelola kelas. Mediator yaitu guru memiliki bekal pengetahuan akan materi yang diajarkan dan keterampilan tentang teknik-teknik mengajar. Fasilitator yaitu guru mampu mempertunjukkan referensi bahan ajar dan peran guru sebagai evaluator yaitu guru mampu mengukur apakah materi yang diajarkan sudah berhasil dicapai oleh siswa.²

Pelaksanaan tugas guru harus pula diimbangi dengan beberapa kriteria yang menjadi standar sehingga suatu pekerjaan dapat dikatakan suatu profesi salah satunya kode etik guru. Guru harus membimbing peserta didik untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berjiwa Pancasila, memiliki dan melaksanakan kejujuran profesional, berusaha memperoleh informasi tentang peserta didik sebagai bahan melakukan bimbingan dan pembinaan, menciptakan suasana sekolah sebaik-baiknya yang menunjang berhasilnya proses belajar mengajar, memelihara hubungan baik dengan orang tua murid dan masyarakat sekitarnya untuk membina

¹ Warso, W. A. 2014. Proses Pembelajaran dan Penilaiannya di SD/MI/SMP/MTS/SMA/MA/SMK. Yogyakarta : Graha Cendekia.

² Kirom, A. 2017. "Peran Guru Dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Berbasis Multikultural". Al Murabbi, 3(1), 69-80.

peran serta dan bertanggung jawab bersama terhadap pendidikan, secara pribadi dan bersama-sama mengembangkan dan meningkatkan mutu dan martabat profesinya, memelihara hubungan seprofesi, semangat kekeluargaan, dan kesetiakawanan sosial dan melaksanakan segala kebijaksanaan pemerintah dalam bidang pendidikan.

Demikian juga bahwa guru dapat dikatakan sebagai guru profesional ketika ia memiliki kompetensi dasar sebagai guru. Kompetensi guru menjadi suatu hal yang sangat penting dalam mengelola pengajaran kepada peserta didik. Adapun kompetensi yang harus dimiliki yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan professional.

Guru juga berperan penting dalam menentukan mutu pendidikan. Hal ini karena guru langsung berhadapan dengan siswa, sebab siswa akan melihat dan meniru apa yang dilakukan guru, baik di kelas maupun di luar kelas.³ Oleh sebab itu tujuan akhir dari peran guru adalah membentuk pribadi siswa menjadi pribadi yang mandiri dan matang.⁴ Ormrod menjelaskan bahwa salah satu perilaku yang harus dilakukan guru dalam membentuk kepribadian dan karakter siswa bahwa guru harus mampu memberikan perlakuan yang sama secara profesional kepada seluruh siswa walaupun berbeda agama, status ekonomi, dan lokasi tempat tinggal.⁵

³ Warso, W. A. 2014. Proses Pembelajaran dan Penilaiannya di SD/MI/SMP/MTS/SMA/MA/SMK. Yogyakarta : Graha Cendekia.

⁴ Shabir, M. 2015. "Kedudukan Guru Sebagai Pendidik: Tugas Dan Tanggung Jawab, Hak Dan Kewajiban, Dan Kompetensi Guru". Auladuna: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 2(2), 221-232.

⁵ Ormrod, J. E. 2008. Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang (3rd ed.). Jakarta: Erlangga

Guru harus berhadapan dengan berbagai stresor di lingkungan sekolah.⁶ Cui, Q., Chao, Q., Han, J., Zhang, X., Ren, Y., & Shi, J menjelaskan bahwa salah satunya siswa yang berkelakuan tidak baik di sekolah, atau siswa yang melakukan perilaku indisipliner, juga ada siswa yang tidak memiliki motivasi belajar. Guru sendiri juga harus menghadapi beban kerja yang tinggi dan tekanan dalam menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tersebut. Bisa jadi muncul konflik peran pada guru, selain juga muncul konflik dengan sesama kolega guru, staf administrasi, atau pihak pengelola sekolah. Dari orangtua serta pihak pembuat kebijakan pendidikan juga, guru harus menghadapi tuntutan yang tidak ringan. Guru juga harus berhadapan dengan masalah pencapaian skor siswa saat melaksanakan ujian dan masalah reputasi sekolah yang harus dijaga.⁷

Melihat banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus diemban oleh guru, tentunya akan membawa dampak bagi guru. Guru yang tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya akan berisiko mengalami masalah psikologis dan perasaan tertekan. Kokkinos merangkum beberapa hal yang membuat guru tertekan, yaitu tuntutan interpersonal, kurangnya penghargaan, beragamnya jenis pekerjaan yang harus diselesaikan, masalah disiplin di dalam kelas, birokrasi, keterbatasan waktu, banyaknya tugas siswa yang harus dikoreksi namun sedikitnya

⁶ Chan, D. W. 2010. Gratitude, Gratitude Intervention And Subjective Well-Being Among Chinese School Teachers In Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153

⁷ Cui, Q., Chao, Q., Han, J., Zhang, X., Ren, Y., & Shi, J. 2018. Job Stress, Burnout And The Relationship Among The Science And Mathematics Teachers In Basic Education Schools. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(7), 3235 – 3244.

sumber daya untuk menyelesaikan, beban kerja yang berlebih dan kurangnya dukungan.⁸

Acker menjelaskan hasil penelitiannya bahwa prediktor kelelahan/burnout dapat diidentifikasi, seperti waktu yang dihabiskan dalam bekerja, banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, dukungan sosial di lingkungan kerja, hubungan dengan pihak lain, juga ketidakmampuan menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga.⁹ Didukung juga oleh Bartlett & DeSten bahwa konstruk psikologi lain yang memiliki peran penting dalam mengurangi kelelahan adalah kebersyukuran.¹⁰ Sedangkan Wood, Joseph, dan Maltby kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.¹¹

Didukung pula hasil penelitian Fahmi. Z.A., Muthia, S.W., Alfarizi, F. Garlianka, M. Wangsadirkama & Wiadiasmara, W., bahwa kebersyukuran dan burnout pada guru memiliki hubungan negatif dimana semakin tinggi rasa kebersyukuran maka menurunkan burnout dan aspek kebersyukuran intensity memiliki hubungan yang paling kuat.¹²

⁸ Kokkinos, C. M. 2007. "Job Stressors, Personality And Burnout In Primary School Teachers". *British Journal of Education Psychology*, 77(1), 229 – 243.

⁹ Acker, G. M. 1999. "The Impact Of Client S Mental Illness On Social Worker S Job Satisfaction And Burnout" . *Health and Social Work*, 24(2), 112-119.

¹⁰ Barlett, M.Y., & Desteno, D. 2006. "Gratitude and Prosocial Behavior". *Psychological Science*. 17(4), 19-32.

¹¹ Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. 2009. "Gratitude Predicts Psychological Wellbeing Above The Big Five Facets". *Journal Personality and Individual Different*, 46(10), 443 – 447.

¹² Fahmi. Z.A., Muthia, S.W., Alfarizi, F. Garlianka, M. Wangsadirkama & Wiadiasmara, W. 2019. "Kebersyukuran Dan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Di Yogyakarta". *Psikologia. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. Volume 24 (2) Juli 2019. Hlm 105-114. DOI :20885/psikologi.vol 24.1552. arf 1.

Selain itu pula melihat kenyataan yang terjadi di lapangan, guru masih mengalami masalah dalam merasakan kesejahteraan. Peran dan tanggung jawab yang diemban oleh guru tidak diimbangi dengan penghargaan yang layak atas performanya dalam bekerja. Hal ini disebabkan masih rendahnya kesadaran dan komitmen dari berbagai pihak seperti pemerintah maupun masyarakat dalam membantu meningkatkan kesejahteraan guru.

Hal ini didukung oleh pernyataan Nande dan Amrin dimana guru tidak diperlakukan sebagai seseorang yang memang profesional di bidangnya, melainkan hanya dipandang sebagai pegawai biasa.¹³ Sikap kurang tanggap dari berbagai pihak berkaitan dengan penghargaan atas kerja keras guru pada akhirnya mendorong munculnya krisis motivasi pada guru dan berimbas pada kesejahteraan yang menurun.¹⁴

Masalah lain juga terkait dengan kesejahteraan guru adanya kompetensi guru yang belum dapat menyesuaikan dengan tuntutan pekerjaan di lapangan. Tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks disebabkan oleh adanya pengaruh globalisasi pada setiap sektor kehidupan, tidak terkecuali pendidikan. Perubahan kompleks ini membuat guru kesulitan untuk menyesuaikan diri dan bersaing dengan perkembangan zaman. Keharusan kompetensi yang perlu dimiliki oleh guru juga tertuang pada Pasal 8 dan 10 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005:

¹³Nande, M. & Amrin, S. 2018. "Pengaruh Kesejahteraan Guru Komite Terhadap Semangat Mengajar Guru". *Journal of Education and Instruction*, 1(2), 81-89.

¹⁴ Marsidin, S. & Firman. 2018. "Peningkatan Kualitas Pendidikan Melalui Perbaikan Kualitas Dan Kesejahteraan Guru Di Sumatera Barat". DOI:10.31227/osf.io/m62u8

“Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.

Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

Akan tetapi, pada kenyataannya guru belum secara menyeluruh memiliki kompetensi-kompetensi tersebut, guru yang berkompentensi di Provinsi Sumatera Selatan pada guru SMA 56.74%, SMK 53.81% paedagogik 48.82% dengan nilai rata-rata poin 52.03% pada hasil Uji Kompetensi Guru di tahun 2019/2020.¹⁵

Diener, Lucas & Oishi menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hubungan sosial, penghasilan dan kekayaan, agama, usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan kesehatan.¹⁶ Agama memiliki korelasi yang positif dengan kesejahteraan yang dirasakan oleh guru. Berbagai pengalaman spiritual dan religius yang dialami guru dalam kehidupannya dipengaruhi oleh pendalaman agama dari guru tersebut. Religiusitas dan spiritualitas berdasarkan tonggak agama akan mengarahkan guru untuk merasa bersyukur, dan rasa syukur ini akan meningkatkan kesejahteraan guru. Penelitian Manita, Mawarpury, Khairani dan Sari menunjukkan dimana rasa syukur

¹⁵ Data UKG. <https://npd.kemdikbud.go.id/?appid=ukg>. Akses tanggal 29 Desember 2021

¹⁶ Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. 2018. “Advances And Open Questions In The Science Of Subjective Well-Being”. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15, 1-78.

dalam diri guru berdampak pada rendahnya tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan guru.¹⁷

Myers juga menjelaskan bahwa pendalaman individu terhadap agama yang dianutnya berhubungan dengan kemampuan individu tersebut dalam mensyukuri peristiwa di hidupnya dan berpengaruh terhadap kesejahteraan.¹⁸ Hanifah, N.P., Suprihatin, T & Syafitri, U.D. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada guru. Kebersyukuran dan harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 55 % terhadap kesejahteraan subjektif.¹⁹

Penelitian Pramithasari & Suseno menunjukkan bahwa kebersyukuran guru berperan terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 47,5%. Guru yang memiliki kebersyukuran yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan sebaliknya guru yang memiliki kebersyukuran yang rendah cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Agar guru dapat mempertahankan dan meningkatkan kebersyukuran yang dimilikinya sehingga berdampak meningkatnya kesejahteraan subjektif yang ada.

Upaya untuk meningkatkan kebersyukuran dapat dilakukan dengan senantiasa mengingat Tuhan tiap memperoleh nikmat, mengikuti ibadah dan perkumpulan keagamaan serta mengucap

¹⁷ Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M. & Sari, K. 2019. "Hubungan Stres Dan Kesejahteraan (Well-Being) Dengan Moderasi Kebersyukuran". *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178-186.

¹⁸ Myers, D. 2000. "The Funds, Friends, And Faith Of Happy People". *American Psychology*, 55(1), 56-67.

¹⁹ Hanifah, N.P., Suprihatin & Syafitri, U.D. 2020. "Hubungan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Pada Guru Tidak Tetap SMA/SMK Semarang". *Psisula. Prosiding Berskala Psikologi*. Vol.2. E-ISSN : 2715-002X

syukur saat memperoleh kebaikan. Pihak sekolah perlu diagendakan pelatihan maupun program intervensi yang secara langsung bertujuan untuk membangun kebersyukuran, seperti sedekah bersama, pelatihan syukur, maupun program lain untuk meningkatkan maupun menjaga kesejahteraan subjektif yang ada agar tetap baik.²⁰

Penelitian dari Trzcinski dan Holst menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan gender. Perempuan yang bekerja memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang tidak bekerja. Sama halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Bericat dimana perempuan yang bekerja cenderung memiliki kondisi sosial emosi yang baik dibandingkan dengan perempuan yang tidak bekerja, sehingga berdampak pada kesejahteraan yang tinggi.²¹

Peterson & Seligman menyatakan bahwa perasaan bersyukur muncul sebagai emosi atas penghargaan dan kepuasan pada peristiwa positif yang dialami individu.²² Hal ini didukung oleh studi eksperimen yang dilakukan oleh Armenta, Fritz, & Lyubomirsky menunjukkan bahwa kebersyukuran mengarahkan individu pada kepuasan hidup dan kesejahteraan yang lebih besar

²⁰ Pramithasari, A. & Suseno, N.M. 2019. "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon". *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 10 No 2 Oktober. DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>

²¹ Hanifah, N.P., Suprihatin & Syafitri, U.D. 2020. "Hubungan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Pada Guru Tidak Tetap SMA/SMK Semarang". *Prosiding Berskala Psikologi*. Vol.2. E-ISSN : 2715-002X

²² Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S. & Liu, X. 2018. "Counting Blessings And Sharing Gratitude In A Chinese Prisoner Sample: Effects Of Gratitudebased Interventions On Subjective Well-Being And Aggression". *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311

seiring waktu berjalan.²³ Kemudian Carr menjelaskan pula bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari keseimbangan afek serta kepuasan hidup, dengan kata lain, kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif serta afektif seorang individu dalam kehidupannya.²⁴

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Chan menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur individu akan menjadikan individu tersebut lebih pemaaf, memiliki orientasi kehidupan yang lebih bermakna, dan mengalami kepuasan hidup yang lebih besar diikuti dengan emosi positif yang lebih banyak dan emosi negatif yang relatif lebih sedikit. Sehingga dalam hal ini kebersyukuran memiliki kaitan dengan kesejahteraan subjektif dimana ketika individu memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, mereka akan dapat mengatasi kondisi negatif dalam hidupnya, melihat sesuatu dengan lebih positif dan berdampak pada afek positif yang meningkat.

Diener, Suh, Lucas, & Smith menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.²⁵ Faktor internal yang mempengaruhi adalah genetik, cara pandang, sifat serta kepribadian. Ditambahkan Park, Peterson, & Seligman salah satu kepribadian

²³ Armenta, C., Fritz, M. & Lyubomirsky, S. 2017. "Functions Of Positive Emotions: Gratitude As A Motivator Of Self-Improvement And Positive Change." *Emotion Review*, 9(3), 1-8.

²⁴ Carr, A. 2004. *The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York: BrunnerRoutledge.

²⁵Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

yang ada dapat membentuk karakter yaitu kebersyukuran.²⁶ Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu ataupun situasi.²⁷

Faktor yang mempengaruhi dalam kebersyukuran seseorang antara lain, *emotionality/well-being*, satu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya. *Prosociality*, kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. *Spirituality/Religiousnes*, berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.²⁸

Emmons menjelaskan kembali bahwa salah satu faktor lain yang mempengaruhi kebersyukuran adalah penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang, emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif, Niat baik juga sering di sebut motif moral (*moral motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya

²⁶ Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

²⁷ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(10), 377-450

²⁸ McCullough, M. E., & Emmons, R.A. & Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual And Empirical Topography. *Journal Of Personality And Social Psychology* 82,1-3.

secara langsung (*direct reciprocity*) atau pun hal lain (*Upstream reciprocity*).²⁹

Syafii Al-Bantanie menerangkan secara sederhana, betapa syukur memberikan pengaruh yang amat besar bagi pelakunya. karena tidak hanya dimudahkan dari berbagai macam kesulitan, tapi selain itu mendatangkan serta menambah rezeki, mendatangkan kesembuhan dan mengantar ke surga. disini intinya adalah, ia mengungkapkan bahwa syukur mempunyai hikmah yang amat besar. karena di dalamnya terdapat keutamaan-keutamaan yang akan didapatkan oleh pelakunya. Syukur adalah energi yang dahsyat untuk mencapai kesuksesan serta kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.³⁰

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran dapat disimpulkan bahwa, adanya reaksi emosional yang diekspresikan melalui perasaan cinta, kasih sayang dan kepuasan hidup, adanya sikap perilaku sosial untuk memperhatikan orang lain dan lingkungan sosial, dan adanya terkait dengan keagamaan, ketaatan dan keimanan kepada Allah SWT.

Salah satu terciptanya *subjective well-being* adalah bersyukur yang merupakan perwujudan dari rasa sabar dan kasih sayang terhadap seseorang atau sesuatu.³¹ Ditambahkan Haword selain itu, kesejahteraan dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa

²⁹ Emmons, R.A. 2007. "Thanks: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier". Boston: Houghton Mifflin Company

³⁰ Al-Bantanie, Syafii. 2009. Dahsyatnya Syukur, Jakarta: Qultum Media

³¹ Murisal & Hasanah, T. 2017. "Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang". Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4(2)

syukur.³² Karena Wood, Joseph, & Maltby menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri.³³

Ariawaty & Cahyani menjelaskan hasil penelitiannya bahwa selain adanya rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang yang bekerja adalah dengan adanya keseimbangan antara di lingkungan pekerjaan maupun peran di luar pekerjaan keseimbangan hidup bagi seorang pekerja disebut dengan *work life balance*. Singh dan Khanna mengemukakan bahwa *work life balance* merupakan konsep luas yang berkaitan dengan penetapan prioritas secara tepat antara pekerjaan (karir serta ambisi) pada satu sisi dan juga kehidupan (kebahagiaan, keluarga, waktu luang dan pengembangan spiritual) pada sisi lainnya.³⁴

Ditambahkan Kumar & Krishnan, seorang yang bekerja dapat dikatakan memiliki *work life balance* ketika berada dalam kepuasan dan kebahagiaan baik ditempat kerja ataupun diluar tempat kerjanya tanpa adanya konflik satu dengan lainnya. Kemudian Scotland mengungkapkan bahwa *work life balance* sebagai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak semata-mata mengenai hubungan keluarga dan pekerjaan saja, tetapi merupakan pandangan

³² Haworth, J. T. 1997. "Work, Leisure, And Well Being". London: Routledge

³³ Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. 2009. "Gratitude Predicts Psychological WellBeing Above The Big Five Facets". *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.

³⁴ Singh, P., Khanna, P. 2011. "Work Life Balance A Tool For Increased Employee Productivity And Retention". *Lachoo Management Journal*. 2(2). 188-206.

luas atas adanya performa maksimal dan bagaimana bekerja secara cerdas tanpa mengesampingkan hubungan dengan orang-orang.³⁵

Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebersyukuran terbukti mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada diri individu. Pramitasari dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa seorang guru yang lebih bersyukur maka kesejahteraan hidupnya akan lebih meningkat. Penelitian dari Ramzan dan Rana, juga menemukan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif terhadap kepuasan hidup dan afek positif pada dosen yang menjadi subjek penelitian tersebut.³⁶

Selain itu, penelitian Arief dan Habibah, menemukan bahwa bersyukur memiliki dampak positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada diri pada mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar.³⁷ Putri, Sukarti, & Rachmawati, dalam penelitian eksperimen yang dilakukan menemukan bahwa guru inklusi yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik.³⁸ Hasil penelitian Dani, R.A.T., Situmorang, Z.N. & Tentama, F menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebersyukuran

³⁵ Dani, R.A.T., Situmorang, Z.N., & Tentama, F. 2021. "Hubungan Kebersyukuran Dan Work Life Balance Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di Masa Pandemi" *Talenta Jurnal Psikologi*. Volume 7 No 1. e-ISSN:2615-1731 <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.19746>

³⁶Ramzan, N., & Rana, S. A. 2014. "Expresion Of Gratitude And Subjective Wellbeing Among University Teachers." *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756-762.

³⁷ Arief, M. F., & Habibah, N. 2015. "Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur Dan Optimis) Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Mahasiswa S1 pendidikan Guru Sekolah Dasar". Makalah dipresentasikan dalam Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, Malang.

³⁸ Putri, D. A., Sukarti, S., & Rachmawati, M. A. 2016. "Pelatih Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Guru Sekolah Inklusi". *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 21-40.

terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi yang positif dan Selanjutnya terdapat hubungan *work life balance* terhadap kesejahteraan subjektif guru di masa pandemi.³⁹

Rasa syukur dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari tidak lagi menjadi penting dalam menjalani kehidupan saat ini, karena yang dicari bukanlah kebermaknaan hidup, namun kepuasan lahiriah dengan ambisi yang berlebihan. Hilangnya keinsyafan rohani untuk bersyukur atas nikmat Allah SWT bukanlah sesuatu yang penting dalam kehidupan modern, tetapi hanya retorika untuk memuaskan hasrat dan nafsu. Manusia semakin lupa akan fitrahnya sebagai ciptaan Allah SWT untuk melakukan kebaikan terhadap sesama.

Psikologi syukur merupakan pola keterampilan yang menekankan pada kecerdasan seseorang dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah SWT dengan tetap berprasangka baik kepada kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun apabila manusia cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dari aspek kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian manusia dalam menjalankan perintah Allah SWT. Sehingga memperoleh ketenangan batin dan kesehatan mental agar manusia terhindar dari rasa cemas, bingung, sedih dan lain sebagainya.⁴⁰

³⁹ Dani, R.A.T., Situmorang, Z.N., & Tentama, F. 2021. "Hubungan Kebersyukuran Dan Work Life Balance Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di Masa Pandemi". *Talenta Jurnal Psikologi*. Volume 7 No 1. p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731. [Doi.org/10.26858/talenta.v7i1.19746](https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.19746)

⁴⁰ Takdir, M. 2018. "Psikologi Syukur : Suplemen Jiwa Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati : Authentuc Happiness. Jakarta. PT Elex Media Komputindo Kompas Media.

Orang yang bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan (*stressfull*).⁴¹ Syukur juga mampu membuat individu tidak mudah merasa kesepian dan terhindar dari gejala depresi.

Syukur juga menjadi bagian dari ajaran islam, yang tidak asing dan bahkan sudah ”dipraktekkan” dalam kehidupan sehari-hari. Pengucapan Alhamdulillah sebagai simbol dari rasa bersyukur. Akan tetapi, syukur sesungguhnya tidak hanya cukup pada pengucapan tersebut, karena syukur berkaitan dengan lisan, hati dan anggota badan.⁴²

Pemahaman mengenai syukur, khususnya pada masyarakat indonesia yang beragama islam tentunya diperoleh melalui ajaran-ajaran dalam islam, yang juga dipengaruhi oleh budaya yang ada. Pribadi individu, tingkah laku dan lingkungan saling mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk suatu perilaku atau kepribadian. Sebab psikologi dan agama memiliki hubungan yang erat, agama dapat menjadi referensi dalam menafsirkan dan solusi permasalahan jiwa.⁴³

Kebersyukuran merupakan suatu ungkapan terimakasih kepada Allah SWT, yaitu menggunakan segala yang diterima untuk kebaikan dan sebagaimana fungsinya, bukan untuk keburukan atau kemaksiatan. Orang yang bersyukur tidak akan berlebihan dalam

⁴¹ Romdhon. 2011. Kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping. Jurnal dalam Kongres Asosiasi Psikologi Islam Ke-3. Malang.

⁴² Al-Ghazali. 2000. “Ihya’ Ulumudiin”. Diterjemahkan oleh Mohammad Zuhri,dkk, Semarang : CV Asy-Syifa

⁴³ Subandi. 2005. Reposisi Psikologi Islam. Makalah disampaikan pada Temu Ilmiah Nasional 1 Psikologi Islam. Yogyakarta, 24 Desember.

melakukan segala sesuatu, tetapi bukan berarti minimalis, yaitu sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Dengan demikian, orang yang bersyukur akan lebih mengarah pada pikiran dan tindakan positif.⁴⁴

Realitanya penerapan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari masing belum diterapkan. Makna menerima apa yang sudah diberikan kepada manusia rasa cukup atas nikmat yang diberikan belum terlaksana dengan baik. Orang yang diberikan nikmat yang sedikit terkadang lupa untuk disyukuri dan selalu saja kurang. Pergi pagi pulang larut malam mencari rezeki sehingga lupa mensyukuri yang telah diberikan. Tidak yakin kepada Allah bahwa dialah yang maha memberi rezeki dengan syarat mensyukuri nikmat yang telah ada. Rasa berat memberikan bantuan kepada orang lain menjadi ujian, dan tidak keberatan memberi bantuan jika itu saudara dekat, teman dekat apalagi orang-orang yang sudah berjasa. ([http://www.kompasiana.com/berita/6 juli 2020](http://www.kompasiana.com/berita/6_juli_2020)).

Masih kuat di ingatan bagaimana jasa seorang guru, namun masih banyak guru yang merasa kurang diperhatikan dalam proses pengangkatan, guru honor atau guru kontrak untuk menjadi guru tetap (status pegawai negeri sipil). Dilihat dari tingkat kesejahteraan guru pegawai negeri sipil dengan guru honor atau guru kontrak sangat jauh berbeda, para guru honor atau guru kontrak sekian tahun mengabdikan diri mulai dari 10-20 tahun belum juga diangkat.

Seperti informasi dari seorang guru di pemantang siantar berinisial LT berusia 38 tahun, bersyukur meskipun tidak puas,

⁴⁴ Subandi. 2005. Reposisi Psikologi Islam. Makalah disampaikan pada Temu Ilmiah Nasional 1 Psikologi Islam. Yogyakarta, 24 Desember.

setelah diangkat menjadi pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (P3K) untuk tahun 2019 di Pemerintahan Kota Pemantangsiantar “ saya bersyukur dengan akan diterimanya sebagai pegawai kontrak oleh pemerintah tapi sejujurnya saya tidak puas” ([www.kompas.com/9 februari 2019](http://www.kompas.com/9-februari-2019)).

Pada tahun 2018 guru honorer bersyukur karena ada cpns 2018 untuk pertama kalinya dalam sejarah rekrutmen guru besar besaran jumlahnya diatas 100 ribu, sebagai bentuk kesungguhan pemerintah memperhatikan guru. ([m.jpnn.com/21 september 2018/berita](http://m.jpnn.com/21-september-2018/berita)).

Pada era digital saat ini guru dan tenaga kependidikan dituntut untuk menyajikan proses pembelajaran yang interaktif dan mampu merangsang otak siswa. Untuk mencapai itu, sehingga banyak persoalan guru yang harus terus dibenahi oleh pemerintah. ([www.republika.co.id/10 februari 2019](http://www.republika.co.id/10-februari-2019)).

Masih banyak masalah yang dihadapi guru, mulai dari pedagogi guru di Indonesia, tidak meratanya guru, hingga persoalan-persoalan- persoalan kesejahteraan bagi para guru dan tenaga kependidikan. Pemerintah saat ini telah membagi seluruh wilayah di Indonesia ke dalam sekitar 1.900 zona. Nantinya redistribusi guru akan dilakukan per zona. Diharapkan pemerataan guru bisa terwujud. Tahun 2019 akan geser 70% porsi untuk peningkatan paedagogik guru dan 30% untuk konten. RNPk (Rembuk Nasional Pendidikan dan Kebudayaan) tahun 2019 optimis akan mampu merumuskan solusi konkret bagi permasalahan guru di Indonesia. ([www.republika.co.id/10 februari 2019](http://www.republika.co.id/10-februari-2019)).

Setiap manusia selalu diberikan oleh Allah SWT suatu kesempatan untuk merasakan kenikmatan. Salah satunya

mendapatkan pendidikan dan pekerjaan dan harusnya manusia dapat menunjukkan rasa syukurnya atas apa yang sudah diberikannya. Ada banyak faktor yang mempengaruhi rasa kebersyukuran manusia diantaranya perasaan cinta, kasih sayang, berharga, hidup berkecukupan, kepuasan, keinginan membantu orang lain, nikmat-Nya, karunia-Nya, ibadah dan ketaatan pada-Nya.

Peningkatan kebersyukuran akan terwujud bilamana faktor keseimbangan hidup tercapai, memiliki pekerjaan, rumah tangga, dan kehidupan sosial, dibarengi dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan dan mampu melaksanakan ibadah dengan baik. Dalam artian bahwa faktor diatas erat kaitannya dengan bagaimana individu dapat menyeimbangkan antara apa yang diperolehnya dalam kehidupan agar dapat memenuhi tuntutan dan kebutuhan sehingga tercapai kesejahteraan, kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Disertai dengan keimanan dan ketaatan individu kepada Allah SWT, semua yang ditakdirkan tersebut maka manusia perlu melakukan banyak hal antara lain beribadah, memanfaatkan nikmat-Nya dengan baik dan membantu orang lain. Ini sangat penting dikaji lebih dalam dengan penelitian yang komprehensif, peningkatan kebersyukuran seseorang melalui keseimbangan kehidupan kerja, keyakinan maupun ilmu pengetahuan.

Syukur merupakan bagian dari cara untuk memaknai apa yang telah dikerjakan sebagai karya nyata manusia. Sikap syukur menjadi jembatan antara masalah dengan solusi bagi para guru di dalam menjalani kehidupan. Melalui sikap mensyukuri segala sesuatu yang sudah diterima, baik secara materi maupun nonmateri (batin), maka manusia akan menemukan makna hidup yang sesungguhnya, yaitu

sesuatu yang bisa membuat seseorang menjadi lebih berarti dan berharga dalam kehidupan yang bermuara pada kebahagiaan.⁴⁵

Manusia sebagai hamba Allah yang sedang berusaha untuk mencari kesuksesan-kesuksesan dunia dan akhirat dengan menggunakan kemampuan tubuh yang sehat, panca indera, dan akal yang diberikan Allah SWT. Allah memberikan petunjuk kepada Nabi Muhammad SAW melalui Al-Quran. Kitab suci yang berisikan aturan dan peringatan yang penuh manfaat agar manusia dimuka bumi ini dapat membaca dan mengamalkannya.

Manusia harus berakhlak mulia, berbudi pekerti luhur, dan pandai bersyukur. Di dalam Al-Quran surat Ibrahim ayat 34 yang berbunyi:

إِنَّ ۗ تَحْصُوهَا لَآ لِلّٰهِ نِعْمَتٌ تَعْدُوا وَإِنْ ۖ سَأَلْتُمُوهُ مَا كُلٌّ مِّنْ وَآتَاكُمْ
كَفَّارًا لِّظُلْمٍ ۗ لِّلْإِنْسَانِ

Artinya : “Dia telah menganugerahkan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu benar-benar sangat zalim lagi sangat kufur.”

Manusia tidak akan mampu menghitung besarnya rahmat dan nikmat yang diberikan Allah SWT kepadanya. Untuk itu manusia harusnya insaf dan sadar walaupun dihitung dengan komputer yang paling canggih sekalipun, tetap ia tidak akan dapat mengkalkulasikannya.

⁴⁵ Arrofiq. A. 2013. “Makna Syukur Guru Tidak Tetap Pada Sekolah Dasar Muhammadiyah Di Surakarta. Surakarta. Naskah Publikasi Psikologi dan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh sebab itu sudah seyogyanya manusia wajib bersyukur kepada satu-satunya pemberi rahmat dan nikmat yaitu Allah SWT. Tingkatan syukur yang benar dan bernilai biasanya dilakukan dengan ucapan tulus ikhlas penuh kesadaran dibarengi dengan perbuatan yang disenangi pemberi nikmat. Seorang yang mendapat tambahan nikmat seperti nikmat keluarga sakinah, kesehatan, kekayaan, kesuksesan, terhindar marabahaya, hendaknya menyatakan syukur dengan ikhlas dan bersujud syukur kepada Allah SWT.

Selain dari berita media yang telah dijelaskan berikut ini beberapa kutipan wawancara langsung dengan guru wanita di Palembang:

“Syukur itu adalah menunjukkan adanya nikmat Allah pada dirinya. Dengan melalui lisan, yaitu berupa pujian dan mengucapkan kesadaran diri bahwa ia telah diberi nikmat. Dengan melalui hati berupa persaksian dan kecintaan kepada Allah. (Minggu, 20 Desember 2020, 07:07, Inisial CT, Guru SMAN 4)”.

“Sebagai seorang muslim saya bersyukur setiap saat karena sudah ada hadis kalau kita bersyukur Allah akan tambah nikmat nya dari situlah jelas siapa yang tidak mau bersyukur maka tidak mau nikmat dari Allah SWT. (Minggu, 20 Desember 2010, 07:14. Inisial RS, Guru SMAN 2)”.

“Bersyukur artinya menerima apa yang ada pada diri kita dengan hati ikhlas dan terbuka, apapun bentuknya, berapapun besarnya. Kita bersyukur setiap saat kita menarik nafas kita ucapkan syukur karena sampai saat itu kita masih bisa menikmati hidup”. (Senin, 21 Desember 2020, 10:31. Inisial HY. Guru SMAN 5)”.

“Bersyukur artinya menjalankan kehidupan dab segala sesuatunya dengan ikhlas tanpa mengeluh dan menerima keadaan atau kondisi yang ada pada diri kita, baik dalam kondisi suka

maupun kondisi duka.” (Senin, 21 Desember 2020. 11.31. Inisial HN. Guru)”.

“Syukur itu wujud pengakuan kita terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah terhadap kita dan orang-orang yang kita cintai dengan diimplementasikan dalam keiklasan dan kerendahan hati kita menerima nikmat tersebut. Kita bersyukur pada saat kita menerima nikmat dari Allah. Selain itu kita harus tetap banyak bersyukur pada apa saja yang telah kita dapat selama ini, nikmat kesehatan, nikmat rezeki dan lain-lain, walaupun kita sedang diuji oleh Allah kita juga tetap bersyukur semoga ujian ini sebatas itu saja dan terus berdoa agar diberikan kemudahan atau jalan keluar dari ujian tersebut. “ (Selasa, 22 Desember 2020. 10.32. Inisial ML. Guru SMAN5)”.

“Bersyukur itu adalah wujud terimakasih kita kepada yang Allah SWT atas segala karunia Nya yang tak terhingga. Kita bersyukur sepanjang hayat, selama nafas masih berhembus kita wajib bersyukur. Dikala senang maupun sulit karena kesulitan kesulitan bisa jadi adalah teguran dari Allah karena kita lalai beribadah kepada Allah rindu bersujud kepadaNya. Kesulitan akan menguatkan kita, mendekatkan kita kepada sang pencipta, lalu kebahagiaan seyogyanya membuat kita lebih bijaksana dalam menapaki kehidupan.” (Selasa, 22 Desember 2020.10.37. Inisial LV. Guru)”.

“Bersyukur berterima kasih atas limpahan nikmat yang telah Allah berikan kepada kita. Kapanpun kita bersyukur setiap saat setiap waktu setiap hari, selama kita masih bernafas, selama kita masih diberikan kehidupan oleh Allah SWT.” (Selasa, 22 Desember 2020. 12.27. D. Guru).

“Bersyukur itu ikhlas saat kita menerima sesuatu yang diberikan tuhan kepada kita. Tanpa melihat besar kecilnya pemberian yang kita dapat contohnya, bersyukur saat mendapatkan rezeki dan tetap bersyukur saat diberikan sakit sebagai penggugur dosa. “(Selasa, 22 Desember 2020.12.37. B. Guru)”.

“Berterima kasih atas limpahan nikmat yang telah Allah berikan kepada kita, setiap saat selama kita masih bernafas, selama

kita masih diberikan oleh Allah SWT kehidupan. “(Rabu, 23 Desember 2020.13.30. G. Guru SMAN MA)”.

“Bersyukur yaitu berterima kasih kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diberikanNYA, dengan mengucapkan Alhamdulillah. Kita bersyukur biasanya apabila menerima nikmat berupa rezeki, materi, kesehatan, dan dijauhkan dari segala balak dan musibah dan kita sering bersyukur, jika kita melihat orang lain mungkin lebih susah dari kita. Namun sebaliknya kita selalu bersyukur dalam kondisi apapun. “(Rabu, 23 Desember 2020. 13.43. HD. Guru SMA)”.

Melihat makna kebersyukuran yang dipahami oleh masing-masing guru, maka kebersyukuran memiliki makna yang luas, berdasarkan pengalaman masing-masing individu dalam menjalani kehidupannya. Ini sudah jelas bagaimana seorang guru atau siapapun memaknai setiap pemberian yang Allah berikan kepada manusia, baik nikmat kesenangan maupun kesulitan, sehingga adanya keseimbangan hidup yang harus dilaksanakan.

Setiap mukmin dan mukminah diperintahkan untuk bersyukur karena dengan bersyukur, Allah akan menambahkan rizki yang telah Dia berikan kepadanya. Perintah syukur ini sangat ditekankan dalam Islam, bahkan Nabi shallallaahu ‘alaihi wa sallam mengancam dengan masuk Neraka bagi para wanita yang tidak bersyukur kepada suaminya, dan pada hari Kiamat Allah Ta’ala pun tidak akan melihat seorang wanita yang banyak menuntut kepada suaminya dan tidak bersyukur kepadanya.

Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda:⁴⁶

⁴⁶ Hadits shahih: Diriwayatkan oleh al-Bukhari (no. 29, 1052, 5197) dan Muslim (no. 907 (17)), Abu ‘Awanah (II/379-380), Malik (I/166-167, no. 2), an-Nasa-i (III/146, 147, 148) dan al-Baihaqi (VII/294), dari Shahabat Ibnu ‘Abbas radhiyallaahu ‘anhuma

أَكْثَرَ وَرَأَيْتُ أَفْطَعَ قَطُّ كَالْيَوْمِ مَنْظَرًا أَرَأَيْتَ النَّارَ ۖ أُرَيْتُ
: قِيلَ ، بِكُفْرِهِنَّ : قَالَ اللَّهُ؟ رَسُولَ يَا بِمَ : قَالُوا ، النِّسَاءَ أَهْلِهَا
إِلَى أَحْسَنَتْ لَوْ الْإِحْسَانَ وَيَكْفُرْنَ الْعَشِيرَ يَكْفُرْنَ : قَالَ ، بِاللَّهِ يَكْفُرْنَ
قَطُّ خَيْرًا مِنْكَ رَأَيْتُ مَا قَالَتْ شَيْئًا مِنْكَ رَأَتْ ثُمَّ كُلُّهُ الدَّهْرَ إِحْدَاهُنَّ

Artinya : Diperlihatkan Neraka kepadaku dan aku melihat kebanyakan penghuninya adalah kaum wanita, mereka kafur.” Para Shahabat bertanya: “Apakah disebabkan kufurnya mereka kepada Allah?” Rasul menjawab: “(Tidak), mereka kufur kepada suaminya dan mereka kufur kepada kebaikan. Seandainya seorang suami dari kalian berbuat kebaikan kepada isterinya selama setahun, kemudian isterinya melihat sesuatu yang jelek pada diri suaminya, maka dia mengatakan, ‘Aku tidak pernah melihat kebaikan pada dirimu sekalipun.

Karena persoalan maupun pengalaman hidup setiap orang yang bekerja berbeda, satu sisi manusia adakalanya mengalami perubahan emosi, maupun iman yang bersifat fluktuatif. Ada rasa kebersyukuran yang dimilikinya namun, jika dihadapkan pada persoalan kehidupan pribadi dan pekerjaan, rasa kebersyukurannya mulai berkurang.

Selanjutnya hubungan rasa syukur atas nikmat dengan keseimbangan kehidupan kerja yang diperoleh manusia merujuk pada bahwa jalan terbaik yang harus ditempuh oleh manusia adalah berusaha menyeimbangkan hidup ini, seimbang (*balance, tawazun, equilibrium*) antara dimensi rahmani (rohani) dengan dimensi

hayawani (jasmani), seimbang antara urusan dunia dan urusan akhirat, serta seimbang dalam urusan-urusan yang lain.⁴⁷

Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran seseorang antara lain *emotionality/well-being*, satu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya, *prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya, *spirituality/religiousnes* yang berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.⁴⁸ Lebih lanjut Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara yaitu ilmu, kondisi spiritual dan amal perbuatan.⁴⁹

Hal pertama yang harus diperhatikan adalah mengambil manfaat dari keduniaan. Namun, kita tidak boleh memiliki ikatan dan ketergantungan padanya. Perjalanan spiritual menuju Allah tidak serasi dengan ketergantungan pada keduniaan. Al-Quran menyatakan bahwa terdapat orang-orang yang menempuh perjalanan suci kepada Allah. Salah satunya keseimbangan kehidupan manusia antara rohani dan jasmani, kesimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Work-life balance merupakan suatu keadaan ketika individu menemukan kepuasan dalam peran di dalam ranah keluarga maupun peran-peran dalam ranah kerja, dengan konflik yang minimal. lebih

⁴⁷ Syafa & Ahnan. 1422. Filsafat Manusia. Surabaya. Penerbit Terbit Terang.

⁴⁸ McCullough, M E,& Emmons R.A & Tsang, J.A. 2002. "The Gateful Disposition A Conceptual And Empirical Topography." *Journal Of Personality And Social Psychology* 82 :1-3.

⁴⁹ Ghazali, I. Sabar Dan Syukur". Terjemahan. Nur Hichmah. R. H. A Suminto. Jakarta: PT. Tintamas Indonesia. Cet. VI : 197-203

lanjut dijelaskan kembali *work-life balance* yaitu interaksi antara pekerjaan dan kegiatan lain termasuk keluarga, masyarakat, rekreasi, pengembangan pribadi sehingga potensi ketegangan antara kehidupan kerja dan pribadi dapat berkurang.⁵⁰

Work-life balance bukanlah sesuatu yang dapat memuaskan semua orang. Tetapi diperlukan kesadaran diri masing-masing individu, untuk lebih bersyukur dan lebih bertanggung jawab atas kehidupannya dan pekerjaannya, lalu melengkapi diri masing-masing dengan integritas pribadi yang konsisten, karena keseimbangan kehidupan- kerja bukanlah sesuatu yang dapat dijalankan secara sepihak. Kehidupan yang tidak dijalankan dalam kesederhanaan dan rasa syukur akan menjadi kehidupan yang sangat rumit dan sulit, untuk menemukan kebahagiaan dari hal-hal yang dikerjakan. *Work-life balance* mensyaratkan kepribadian yang sangat terlatih dan terbiasa hidup dalam rasa syukur, berterimakasih, pembelajar, rendah hati, toleransi, empati, tahu diri.⁵¹

Data tahun 2018 bila ditinjau menurut jenis kelamin, persentase penduduk perempuan berumur 15 tahun ke atas yang bekerja, lebih rendah daripada laki-laki. Persentase penduduk perempuan berumur 15 tahun ke atas yang bekerja adalah 49,15%. Pada kelompok perempuan, bekerja merupakan kegiatan utama dengan persentase tertinggi. Meskipun demikian, kegiatan mengurus rumah tangga juga memiliki persentase yang cukup tinggi. Bila diamati, persentase perempuan berumur 15 tahun yang kegiatan

⁵⁰ Clark. 2011. "Work-Life Balance: The Key Driver Of Employee, Engagement". *Asian Journal of management research*, 2(1). doi=10.1.1.989.6770

⁵¹ Djajendra. 2013. "Keseimbangan Kehidupan Kerja. Melalui <http://Kompasiana.com>. Html [10/6/2017]

utamanya pada seminggu yang lalu adalah mengurus rumah tangga, adalah 36,67%. Dilihat berdasarkan daerah tempat tinggal persentase penduduk perempuan perdesaan berumur 15 tahun ke atas yang bekerja, lebih tinggi dibandingkan dengan perkotaan, yakni 51,83% berbanding 47,02%. Selanjutnya, persentase perempuan perkotaan berumur 15 tahun ke atas yang mengurus rumah tangga lebih tinggi dibandingkan dengan perdesaan, yakni 37,45% berbanding 35,67%. (<https://www.kemenpppa.go.id/profil-perempuan-indonesial/2019>. Akses Tanggal 23/12/2020. 14:29).

Didukung pula hasil survey dilansir dari liputan 6 yang dilakukan oleh konsultan manajemen Accenture menunjukkan bahwa 42% wanita yang berada di Indonesia lebih memilih untuk bekerja daripada berdiam di rumah sebagai ibu rumah tangga, meskipun mereka tidak mengalami kesulitan ekonomi. Berdasarkan data BPS tahun 2018 terdapat perbedaan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja laki-laki sebesar 83,01% sedangkan wanita 55,44%, ada peningkatan 0,40%.

Wanita yang bekerja merupakan hal yang sudah biasa di zaman sekarang ini. Faktor pendidikan memiliki berperan yang cukup besar terhadap meningkatnya partisipasi wanita dalam pasar kerja. Faktor ekonomi yaitu meningkatkan kesejahteraan keluarga, dan faktor sosial yaitu adanya unsur prestige (gengsi) terutama bagi wanita yang berpendidikan tinggi serta menganggap bekerja merupakan salah satu pembuktian atau aktualisasi diri.⁵²

⁵² Intan. 2015. Work-Life Balance Pada Wanita Yang Bekerja. Melalui <https://piouj.wordpress.com>. [20/03/2017].

Sebagian besar wanita, berusaha untuk fokus dan berkonsentrasi, walaupun kondisi fisik kurang baik dan banyak masalah. Selain itu bekerja untuk meningkatkan pendapatannya dan kesejahteraan keluarga, mendapatkan kepuasan batin dan mengurangi ketergantungan dengan suami. Selain bekerja tetap berkomunikasi dengan tetangga dan lingkungan sosial, namun banyak menghadapi tantangan dan masalah, merasa bersalah karena sibuk bekerja kurang memperhatikan anak-anak dan memenuhi kebutuhannya, menghadapi konflik peran sebagai istri atau ibu dan wanita karir, jenuh menjalani rutinitas, merasa kesepian walaupun banyak teman, bekerja dengan giat hanya untuk ambisi masa depan, dan merasakan kehidupan makin sulit sehingga kebutuhan sulit terpenuhi.

Kehadiran kaum wanita dalam dunia kerja besar manfaatnya sebagai partner kaum pria, tidak hanya dirumah tapi juga dalam bekerja dengan menyalurkan potensi dan bakatnya, kemajuan dan peningkatan wanita yang sangat pesat di dunia kerja bukan persoalan baru. Wanita bekerja juga adalah ibu rumah tangga yang sulit lepas begitu saja dari lingkungan keluarga. Dalam meniti karir wanita mempunyai beban dan hambatan lebih berat dibanding pria. Dalam arti wanita lebih dahulu harus mengatasi urusan keluarga, suami dan anak serta hal lain yang menyangkut urusan rumah tangganya. Pada kenyataannya wanita yang tidak cukup mampu mengatasi hambatan itu, sekalipun dia punya kemampuan teknis cukup tinggi.

Karenanya, kalau wanita tidak pandai menyeimbangkan perannya tersebut akhirnya muncul masalah.⁵³

Menurut Fisher, Bulger dan Smith menjelaskan bahwa *work-life balance* merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud menyeimbangkan antar peran yang dijalannya.⁵⁴ *Work-life balance* dipengaruhi oleh faktor individu, faktor organisasi, dan faktor lain-lainnya. Faktor lain-lainnya yang dimaksud berupa usia, jenis kelamin, status perkawinan, status parental, pengalaman, *employee level*, tipe pekerjaan, pendapatan serta tipe keluarga.⁵⁵

Seligman menjelaskan bahwa salah satu cara yang dapat membantu individu merasa bahagia atau mempertahankan kebahagiaan adalah dengan kebersyukuran. Kebersyukuran sebagai suatu bentuk emosi positif berupa sikap menghargai, menerima atas segala sesuatu yang terjadi di kehidupannya dan menunjukkan ekspresi berterima kasih, gembira, menganggap apa yang diterimanya sebagai suatu pengalaman yang menyenangkan.⁵⁶ Hasil penelitian Handayani menemukan bahwa *work life balance* merupakan kondisi yang mampu menyeimbangkan peran-peran dalam hidupnya serta merasakan kepuasan dan kesejahteraan ketika menjalankan setiap peran dalam kehidupannya.⁵⁷

⁵³ Anoraga. P. 2009. Psikologi Kerja. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta

⁵⁴ Fisher, G., Bulger., & Smith, C. 2009. "Beyond Work And Family : A Measure Of Wor/Non Work Interference And Enhancement". *Journal Of Occupational Health Psychology*, 14 (4), 441-456.

⁵⁵ Moorhead & Griffin. 2013. "Organizational Behavior : Managing People And Organization (9th Ed)". Mason : South-Western Cengage Learning.

⁵⁶ Seligman. 2005. *Autentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Penerjemah Eva Yulia Nukman. Bandung : PT. Mizan Pustaka

⁵⁷ Handayani. A. 2013. "Keseimbangan Kerja Keluarga Pada Perempuan Bekerja. Tinjauan Teori Border." *Jurnal psikologi*, 2 (1) 94101.

Jika seseorang mampu menyeimbangkan dan mengatur pembagian waktu antara bekerja dengan aktivitas lainnya maka akan memicu emosi positif berupa kepuasan maupun sejahtera yang menghasilkan kebahagiaan. Jika waktu yang dihabiskan seimbang, maka akan memunculkan perasaan senang termasuk emosi positif dan tidak tumpang tindih antara pekerjaan dan kegiatan rumah.⁵⁸

Salah satu cara pekerja dalam menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupannya adalah dengan cara bersyukur.⁵⁹ Terwujudnya kepuasan dalam menjalankan setiap peran kehidupan mulai dari bekerja, berkeluarga, dan bersosialisasi sebagai bentuk amal perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan.

Melahirkan satu bentuk keyakinan bahwa apa yang dilakukan dan diperoleh tersebut merupakan nikmat. nikmat untuk selalu membuat manusia mengucapkan alhamdulillah dan bersujud sebagai tanda kebersyukurannya. Maka perlu bagi manusia untuk memperoleh itu semua melalui ilmu pengetahuan atau pendidikan yang mumpuni. Sebab Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebersyukuran itu tersusun atas tiga perkara yaitu ilmu, keyakinan dan amal perbuatan.

Nabi Saw berkata kepada seorang laki-laki, “ Bagaimana keadaanmu di waktu pagi ini?” orang itu menjawab, “Baik.” Nabi Saw mengulangi pertanyaan itu dan orang tersebut mengulangi jawabannya hingga pada ketiga kalinya ia menjawab, “keadaanku baik dan aku memuji syukur kepada Allah Ta’ala.” Nabi Saw berkata, “inilah yang aku inginkan darimu.”. Setiap orang jika

⁵⁸ Prabandari. P. “The Relationship Between Gratitude And Work Life Balance With Happiness On The Employees”. Og Non Academic At The University Of Ahmad Dahlan

⁵⁹ Maharani.T.R., Matulesy. A., Rini.P.A., 2020. “Kebersyukuran, Dukungan Social Dan Work Life Balance Pada Asisten Apoteker Wanita”. Jurnal Fenomena, Vol 29. No 1. Hlm 20.

ditanya tentang sesuatu, maka ia antara bersyukur atau mengeluh. Bila ia bersyukur, maka ia pun telah menaati Allah. Dan apabila mengeluh, maka ia pun durhaka.⁶⁰ Dari bahasan ini dipahami bahwa manusia dapat mengambil manfaat dari keduniaan, misalnya dengan bekerja. Namun, tidaklah boleh memiliki ikatan ketergantungan padanya.

Perjalanan spiritual menuju Allah tidak serasi dengan ketergantungan dengan keduniaan. Mereka yang bekerja dan berusaha namun tidak melalaikan berzikir kepada Allah, yaitu mereka yang tidak bergantung kepadanya. Allah berfirman dalam Al Quran surat An-Nur ayat 36 berbunyi :⁶¹

فِيهَا لَهُ يُسَبِّحُ اسْمُهُ فِيهَا وَيُذَكَّرُ تُرْفَعُ أَنْ اللَّهَ أَذِنَ بُيُوتٍ فِي
وَالْأَصَالِ بِالْغُدُوِّ

Artinya : (Cahaya itu ada) di rumah-rumah yang telah Allah perintahkan untuk dimuliakan dan disebut di dalamnya nama-Nya. Di dalamnya senantiasa bertasbih 520) kepada-Nya pada waktu pagi dan petang. 520) Yang bertasbih ialah orang yang disebut pada ayat 37.

Islam menjelaskan konteks kebersyukuran secara detail, dalil Al-Quran dan hadis cukup banyak menjelaskan konsep bersyukur bahkan sampai pada indikatornya. Watkins memprediksi bahwa Religiusitas intrinsik berhubungan dengan perilaku kebersyukuran. hal ini membuktikan bahwa dimensi vertikal cukup diperlukan untuk mengenali variabel syukur dalam diri manusia.⁶²

⁶⁰ Al-Ghazali, 2007. Mukhtashar Ihya' Ulumuddin, hlm. 358. Jakarta : Pustaka Amani

⁶¹ Syafa & Ahnan. 1422 H. Filsafat Manusia, hlm. 152. Surabaya : Penerbit Terbit Terang.

⁶² Rusdi, 2016. " Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya". Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris an Non-Empiris. Vol. 2., No. 2., Hal. 37- 54

Religiusitas adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agamanya dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya. sedangkan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.⁶³

Watkins mengutip pendapat Chesterton dan McCollough kemudian menyimpulkan bahwa individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Religiusitas intrinsik mampu meningkatkan kebersyukuran karena inividu melihat Tuhan sebagai sumber puncak dari segala manfaat dalam kehidupan manusia. Pengalaman kebersyukuran juga di dorong oleh keyakinan kepada Tuhan. Oleh karena itu, melepas kebersyukuran dengan aspek ketuhanan adalah hal yang tidak begitu saja bisa dilakukan. Islam menjelaskan bersyukur baik secara vertikal maupun horizontal.⁶⁴

Kebersyukuran tidak terlepas dari konstruk *thankfulness*, *gratefulness*, dan *appreciative* yang tergambar dalam skala *Gratitude* GQ-6 McCullough, Emmons, & Tsang, tahun 2002. *Thankfulness* dan *gratefulness* dalam konsep kebersyukuran dijelaskan mengarahkan pada dua kondisi yang bersifat personal dan transpersonal. *Thankfulness* dianggap sebagai bentuk personal gratitude yang mana dalam konsep ini terdapat ekspresi maupun ungkapan terimakasih terhadap seseorang yang memberikan manfaat atau kebaikan bagi dirinya. Konsep *thankfulness* ini secara

⁶³ Glock & Strak, 1965. Religion and society in Tension. Chicago : Rand McNally

⁶⁴ ibid

alaminya relasinya bersifat sosial. Lain halnya *gratefulness* yang dianggap sebagai bentuk *transpersonal* dalam kebersyukuran karena tidak hanya menekankan pada bentuk ekspresi maupun ungkapan terimakasih yang terlihat, akan tetapi mengarahkan pada kondisi kesadaran dalam diri yang lebih mendalam terkait dengan pengalaman yang dialaminya.⁶⁵

Konteks kebersyukuran individu tidak harus dihadapkan dengan sosok atau objek yang jelas untuk memunculkan rasa terimakasih tersebut. Lebih jauh dijelaskan bahwa jika dikaitkan dalam konteks agama dan spiritual, keberadaan Tuhan, takdir maupun kekuatan- kekuatan alam menjadi sosok terpenting sebagai faktor munculnya pengalaman akan kebersyukuran.

Realita yang terjadi bahwa tampak pada sikap dan perilaku yang mau menjalankan segala yang diperintahkan oleh Tuhan dan mengamalkannya dalam kehidupannya, banyak ujian hidup dari Tuhan, berusaha dihadapi setiap ujian hidup dengan kuat dan tegar, tentram setelah beribadah dan mohon pertolongan Tuhan, merasakan anugerah yang diberikan Tuhan dalam kehidupannya, dan membutuhkan apapun untuk kehidupan maka berdoa sungguh-sungguh.

Islam menyuruh umatnya untuk beragama (atau berislam) secara menyeluruh Allah berfirman dalam Al-Quran surah Al Baqarah ayat 208 yang berbunyi :

⁶⁵ Handrix, C. 2016. "Syukur Sebagai Sebuah Permaknaan". Jurnal Insight, Vol. 18 No. 2, Agustus

الشَّيْطَانِ خُطُوتٍ تَتَّبِعُوا وَلَا كَافَّةَ السَّلَامِ فِي ادْخُلُوا آمَنُوا الَّذِينَ أَيُّهَا يَا
مُبِينٌ عَدُوٌّ لَكُمْ إِنَّهُ ۖ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, masuklah ke dalam Islam (kedamaian) secara menyeluruh dan janganlah ikuti langkah-langkah setan! Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagimu.

Setiap muslim, baik dalam berfikir, bersikap maupun bertindak, diperintahkan untuk berislam. dalam melakukan aktivitas ekonomi, sosial, politik atau aktivitas apa pun, manusia diperintahkan untuk melakukannya dalam rangka beribadah kepada Allah. dimanapun dan dalam keadaan apa pun, setiap manusia (muslim) hendaknya berislam. Esensi islam adalah tauhid atau pengesaan Tuhan, tindakan yang menegaskan Allah sebagai Yang Esa, pencipta yang mutlak dan transeden, penguasa segala yang ada. Tauhid adalah intisari islam dan suatu tinakan yang tak dapat disebut sebagai bernilai islam tanpa dilandasi oleh kepercayaan kepada Allah. Kepercayaan keagamaan adalah jantungnya dimensi keyakinan.⁶⁶

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah religiusitas. Pemahaman seseorang mengenai nilai-nilai keagamaan yang diyakininya. Agama dan spiritualitas menyediakan sumber daya sosial dan kognitif yang membantu orang yang mempercayainya mengalami kesejahteraan yang lebih luas.

⁶⁶ Ancok & Suroso. 2005. Psikologi Islami. Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset. Hal. 76-82

Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur.⁶⁷

Dia-lah yang mensyukuri dan disyukuri, yang mencintai dan yang dicintai. Tiada sekutu pun di wujud ini selain Allah. Segala sesuatu akan binasa kecuali diri-Nya. Ini adalah kebenaran yang azali dan abadi, karena tiada sesuatu pun di wujud ini selain Allah. Dia berdiri sendiri : segala sesuatu selain Dia Didirikan oleh-Nya. Maka Dialah yang berdiri sendiri dan hidup kekal. Ketika membaca ayat Al-Quran Surat Shaad ayat 44 yang artinya: “ sesungguhnya kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia amat taat (kepada Tuhannya)”.

Sifat ummat yang mendapat bimbingan dari Allah dan siap melakukan perintahnya itu ialah apabila mereka mendapat sesuatu yang disenanginya, akan memuji Allah, sebaliknya apabila mereka menerima sesuatu yang tidak diinginkannya tidak menjadikannya mengeluh atau putus asa. Allah menggambarkan ummat ini di satu segi bersifat positif salah satunya bersyukur dan bersabar, tetapi disisi lainnya digambarkan-Nya negatif yaitu tidak berlapang dada dan tidak berilmu. Penggambaran Allah tersebut mengagetkan Nabi Isa a.s. sehingga beliau bertanya kepada Allah: ‘bagaimana mungkin hal itu dapat terjadi? “Kemudian Allah menjelaskan bahwa ummat seperti itu pasti terjelma, sebab kemudian oleh Allah diberi karunia dan rahmat berupa ilmu. kekurangan sifat-sifat yang disebut tadi terhalang karena diberi bagian dari sifat-Nya.⁶⁸

⁶⁷ Van Cappellen, P., & Rime, B. 2014. Positive emotions and self-transcendence

⁶⁸ Usman, A., Dahlan & Dahlan H. 2002. Hadist Qudsi Pola Pembinaan Akhlak Muslim. Bandung : CV Penerbit Diponegoro

Sikap lapang dada dan berilmu tidaklah terjadi dengan sendirinya pada diri manusia, akan tetapi diperoleh melalui satu latihan. Ilmu dalam Al-Quran salah satunya dalam Al-Quran Surah Al-alaq ayat 1-5 berbunyi.

الْأَكْرَمُ وَرَبُّكَ أَقْرَأُ عَلَّقَ مِنْ الْإِنْسَانَ خَلَقَ خَلَقَ الَّذِي رَبِّكَ بِاسْمِ أَقْرَأُ
يَعْلَمُ لَمْ مَا الْإِنْسَانَ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الَّذِي

Artinya :

1. Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!
2. Dia menciptakan manusia dari segumpal darah.
3. Bacalah! Tuhanmulah Yang Mahamulia,
4. yang mengajar (manusia) dengan pena.
5. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.

Rasa bersyukur karena dapat bekerja, memiliki keluarga merupakan salah satu nikmat yang diberikan oleh Allah kepada manusia, terutama wanita yang dianugerahi kemampuan dan diberikan rezeki dengan kesempatan bekerja. Adapula istilah *working mother*, yang mengacu pada dua pengertian yaitu wanita yang bekerja diluar rumah yang memperoleh penghasilan sebagai imbalan bekerja dan wanita yang tidak memperoleh penghasilan dari hasil bekerjanya sebagai hasil *employed woman*.⁶⁹ Wanita bekerja adalah wanita yang bekerja diluar rumah dan menerima uang atau memperoleh penghasilan dari hasil pekerjaannya. Kebutuhan yang

⁶⁹ Matlin, M. W. 1987. *The Psychology of Women*. Fort Wort: Holt Rine Hart & Winston

timbul pada wanita untuk bekerja adalah kebutuhan psikologis, rasa aman, sosial, ego, d, ego, dan aktualisasi diri.⁷⁰

Walaupun islam tidak mewajibkan wanita untuk bekerja, karena secara prinsip umum di dalam islam adalah membagi kewajiban dan tanggung jawab di antara laki-laki dan perempuan, suami dan istri. dimana kewajiban seorang wanita terutama adalah mengurus anak-anaknya, suami dan rumah tangga. Beberapa argumen yang umumnya dikemukakan untuk meyakinkan kaum wanita bekerja adalah kemakmuran dan kesejahteraan umum hanya dapat dicapai dengan bekerja. karena jumlah wanita mewakili separuh masyarakat, maka separuh penduduk bumi akan menganggur apabila wanita tidak bekerja.⁷¹

Pekerjaan akan membantu wanita untuk memahami berbagai realitas dan fakta dunia ini, dan mengembangkan kapasitas intelektual mereka serta mendorong kepercayaan diri dan sikap tegas mereka. Dan pekerjaan akan membantu wanita menambah pendapatan keluarga atau menopang diri mereka sendiri pada saat tidak ada yang memberi nafkah.

Tingginya tingkat keikutsertaan wanita untuk bekerja dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun eksternal, salah satunya faktor ekonomi untuk meningkatkan

⁷⁰ Pandia, W. S. S. 1997. "Hubungan Antara Peran Jenis Kelamin dengan Sikap Terhadap Perceraian Pada Wanita Bekerja." Skripsi (Tidak Diterbitkan) Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

⁷¹ Putri & Purwanti. 2012. "Analisis Penawaran Tenaga Kerja Wanita Menikah Dan Faktor Yang Mempengaruhinya di Kabupaten Brebes." Diponegoro Jurnal Ekonomi.

kesejahteraan keluarga.⁷² Faktor kedua adalah faktor sosial adanya unsur *prestige*, bagi wanita yang berpendidikan tinggi serta menganggap bekerja merupakan salah satu pembuktian atau aktualisasi diri, wanita bekerja itu selain karena alasan ekonomi, tetapi juga adanya keterampilan pengetahuan dan pengaktualisasian diri maupun ingin memperoleh kepuasan batin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer memiliki hubungan yang positif, guru mampu bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya, mengerjakan tugas tepat waktu dan bersyukur atas pendapatan yang didapatnya. Sehingga guru mampu berfungsi secara positif dan optimal.⁷³

Dalam Al-Quran surat an-Nisa ayat 113 berbunyi :

يُضِلُّوكَ أَنْ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لَهَمَّتْ وَرَحْمَتُهُ عَلَيْكَ اللَّهُ فَضْلٌ وَلَوْلَا
اللَّهُ وَأَنْزَلَ َ شَيْءٍ مِنْ يَضُرُّونَكَ وَمَا َ أَنْفُسَهُمْ إِلَّا يُضِلُّونَ وَمَا
اللَّهُ فَضْلٌ وَكَانَ َ تَعْلَمُ تَكُنْ لَمْ مَا وَعَلَّمَكَ وَالْحِكْمَةَ الْكِتَابِ عَلَيْكَ
عَظِيمًا عَلَيْكَ

Artinya : Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu (Nabi Muhammad), tentu segolongan dari mereka berkeinginan keras untuk menyesatkanmu. Akan tetapi, mereka tidak menyesatkan, kecuali dirinya sendiri dan tidak membahayakanmu sedikit pun. Allah telah menurunkan Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah) kepadamu serta telah mengajarkan

⁷² Aisyah, A & Chisol, R. 2018. "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar." *Proyeksi*, Vol. 13 (2). Hlm 1-4

kepadamu apa yang tadinya belum kamu ketahui. Karunia Allah yang dilimpahkan kepadamu itu sangat besar.

Selanjutnya Al-Quran surat an-Nisa ayat 162 berbunyi :

أُنزِلَ بِمَا يُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنُونَ مِنْهُمْ الْعِلْمَ فِي الرَّاسِخُونَ لَكِنِ
الرِّكَاءَ وَالْمُؤْتُونَ ۖ الصَّلَاةَ وَالْمُقِيمِينَ ۖ قَبْلَكَ مِنْ أَنْزِلَ وَمَا إِلَيْكَ
عَظِيمًا أَجْرًا سَنُوتِيهِمْ أَوْلَيْكَ الْآخِرِ وَالْيَوْمِ بِاللَّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ

Artinya : Akan tetapi, orang-orang yang ilmunya mendalam di antara mereka dan orang-orang mukmin beriman pada (Al-Qur'an) yang diturunkan kepadamu (Nabi Muhammad) dan pada (kitab-kitab) yang diturunkan sebelumnya. (Begitu pula) mereka yang melaksanakan salat, yang menunaikan zakat, dan yang beriman kepada Allah serta hari Akhir. Kepada mereka akan Kami berikan pahala yang besar.

Manusia mempunyai ilmu pengetahuan sebagai karunia Allah SWT, mempunyai hikmah dan cita-cita yang tinggi untuk mengejar dan mencapai ilmu pengetahuan. Sifat terpuji yaitu senang kepada ilmu pengetahuan, sikap penyantun, serta lapang dada, berkembang menjadi sikap tekun dan teguh pendirian pada jalan yang haq dan mengikuti petunjuk dari-Nya.⁷⁴

Undang-undang Nomor 4 Tahun 2005 pasal 9 mengamanatkan setiap guru wajib memperoleh kualifikasi akademik minimal S1/D4. Namun masih terdapat guru yang kualifikasi akademiknya di bawah standar pendidikan minimum ini. Kementerian pendidikan dan kebudayaan mencatat guru yang kualifikasi akademiknya yang tidak memenuhi syarat UU terbanyak terdapat di jenjang Sekolah Dasar

⁷⁴ Usman, Dahlan & Dahlan. 2002. Hadist Qudsi :Firman Allah yang Tidak Dicantumkan Dalam Al-Quran. Bandung : CV Penerbit Diponegoro.

(SD) sebanyak 21%. Terbanyak selanjutnya di Pendidikan Luar Biasa (PLB) yaitu 18 %. Jenjang pendidikan yang hampir memenuhi syarat adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu mencapai 95% dan 91%. (<http://databoks.katadata.co.id/tags/guru>. Akses tanggal 23 Desember 2020. 19:14)

Selain kualifikasi akademik, UU tersebut mengamanatkan guru harus memiliki kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Guru merupakan pekerjaan profesi, karenanya LPTK telah menerapkan kurikulum yang berdasarkan kompetensi. Kompetensi yang mencakup personal, professional, social dan paedagogik. Kompetensi merujuk pada *performance* atau perbuatan yang bersifat rasional dan memenuhi spesifikasi dalam pelaksanaan tugas kependidikan mencakup karakteristik prasyarat relevan dengan pengajaran dan kualitas.

Pendidikan sebagai usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa dan Negara. Hakekat pendidikan tidak akan terlepas dari hakekat manusia sebab urusan utama pendidikan adalah manusia.⁷⁵

⁷⁵ Suharno & Fitriana. ____ Pentingnya Profesional Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan.

Ilmu pengetahuan secara umum sangat dijunjung tinggi dan dihormati dalam islam. Maka tidak heran kalau para ulama diberi penghargaan yang tinggi dan dipuji-puji di dalam banyak ayat Al-Quran. Penghormatan yang tinggi terhadap ilmu pengetahuan dan terhadap mereka yang memilikinya nampak jelas dalam ayat berikut ini. Allah Swt berfirman Al-Quran Surah al-Mujadalah ayat 11 berbunyi :

فَافْسَحُوا الْمَجَالِسَ فِي تَفْسَحُوا لَكُمْ قِيلَ إِذَا آمَنُوا الَّذِينَ أَيُّهَا يَا
مِنْكُمْ آمَنُوا الَّذِينَ اللَّهُ يَرْفَعِ فَاَنْشُرُوا أَنْشُرُوا قِيلَ وَإِذَا ۖ لَكُمْ اللَّهُ يَفْسَحِ
خَيْرٌ تَعْمَلُونَ بِمَا وَاللَّهُ ۖ دَرَجَاتٍ الْعِلْمِ أَوْثُوا وَالَّذِينَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Wanita harus memiliki fondasi dari berbagai macam ilmu agar memahami mekanisme kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki pengetahuan ini, akan sanggup membantu anak-anaknya dalam studinya.⁷⁶

Para ulama telah membagi ilmu pengetahuan yang harus dicari oleh seorang wanita kedalam dua jenis kewajiban yaitu kewajiban individual, meluruskan keyakinannya, memperkuat keimanannya, memperbaiki perilakunya, menyempurnakan keterampilan

⁷⁶ Fatimah U. N., 2003. Hak dan Kewajiban Perempuan dalam Islam : Penerjemah Burhan wirasubrata & Kundan Du'ali, hlm. 107. Jakarta : Cendikia Muslim.

manajemen rumah tangganya, memberikan pendidikan yang baik pada anak- anaknya dan mengurus anak-anaknya.

Kewajiban kolektif, ketika suatu bangsa membutuhkan dokter, ahli kebidanan, perawat dan guru wanita untuk mengajar disekolah-sekolah terutama khusus wanita, maka bangsa tersebut harus menghasilkan harus menghasilkan sejumlah ahli diatas dalam jumlah yang memadai.

Pada tahap ini maka, mencari ilmu pengetahuan dibidang tersebut menjadi wajib hukumnya atas wanita muslim. Dengan tujuan mendapatkan ilmu tersebut adalah agar memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi masyarakat muslim yang baik.⁷⁷

Berpendidikan tinggi dan mampu mengaktualisasikan dirinya merupakan salah satu bentuk anugerah dan salah satu nikmat yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia, salah satunya wanita berpendidikan tinggi dan mampu bekerja. Mensyukuri nikmat adalah memanfaatkan dan menggunakan anugerah Allah secara sungguh- sungguh untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Nya. Makna kebersyukuran sebenarnya manusia dapat mengelola alam dan melaksanakan tugas hidupnya sebagai khalifah.

Demikian juga menyukuri potensi akal yang diberikan Allah kepada manusia dengan cara menggunakannya sesuai dengan keharusannya, manusia akan memperoleh nilai berupa ilmu pengetahuan dan kebijakan (hikmat) yang menempatkannya

⁷⁷ Aisyah & Chisol. 2018. "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar". *Proyeksi*. Vol 13 (2). Hlm 1-4

sebagai orang yang memiliki derajat yang tinggi.⁷⁸ Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Ibrahim ayat 7 berbunyi.

لَشَدِيدٌ عَذَابِي إِنَّ كَفَرْتُمْ وَلَئِن لَّا زِيدَنَّكُمْ شَكَرْتُمْ لَئِن رَّبُّكُمْ تَأَدَّبَنَّ وَإِذْ

Artinya : (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan kebersyukuran pada guru, *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan. Juga didukung penjelasan hasil penelitian sebelumnya, mengenai dinamika kebersyukuran. Peneliti ingin menelaah lebih lanjut peran *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan dari penelitian ini harapan yang paling pokok adalah ditemukannya konsep baru dan pola peran baru tentang kebersyukuran dan hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti khususnya di Indonesia, yaitu di sekolah menengah atas negeri di kota Palembang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana peran *work-life balance* terhadap kebersyukuran pada guru wanita?
2. Bagaimana peran religiusitas terhadap kebersyukuran pada guru wanita?

⁷⁸ Hidayat. K, 2006. Psikologi Beragama: Menjadi Hidup Lebih Nyaman dan Santun. Penerbit Hikmah. Jakarta : PT Mizan Publika

3. Bagaimana peran lama pendidikan terhadap kebersyukuran pada guru wanita?
4. Apakah *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan secara bersama-sama terhadap kebersyukuran pada guru wanita?
5. Seberapa besar peran variabel penyusun *work-life balance* dan dimensi religiusitas juga berperan terhadap kebersyukuran pada guru wanita?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik peran masing-masing *work-life balance*, religiusitas, dan lama pendidikan terhadap kebersyukuran guru wanita di SMA Negeri Palembang. Selanjutnya untuk mengetahui besaran kontribusi *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan secara bersama sama dan secara parsial terhadap kebersyukuran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis, yaitu untuk mengetahui peran *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan terhadap kebersyukuran. Memberikan sumbangan teoritik untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi islam khususnya tentang *work-life balance*, religiusitas, lama pendidikan dan kebersyukuran. Memberikan kontribusi ilmiah mengenai solusi meningkatkan kebersyukuran

melalui peran *work-life balance*, religiusitas dan lama pendidikan khususnya untuk guru wanita.

2. Manfaat secara praktis, yaitu hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat khususnya untuk guru wanita dalam meningkatkan kebersyukurannya melalui *work-life balance* sehingga memperoleh kebahagiaan, kesejahteraan dan ketentraman dalam menjalani kehidupannya. Kepada pihak sekolah khususnya agar terus memberikan masukan untuk menjelaskan dan membuka pemahaman secara progresif tentang religiusitas sehingga mampu meningkatkan rasa kebersyukuran dan keimanan kepada Tuhan yaitu Allah Swt, sehingga memberikan segala manfaat dalam kehidupan guru. Memberikan program pelatihan peningkatan kebersyukuran yang tepat kepada guru untuk mampu menyeimbangkan antara tugas sebagai guru dan peran sebagai ibu dalam keluarga.