

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA *SHADOW TEACHERS* DI SEKOLAH INKLUSI SURAKARTA**

**RIZKY WAHYU ANISA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

**ABSTRAK**

*Subjective well-being* merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta penilaian positif terhadap pengalaman hidup individu. Penelitian ini bertujuan melihat sejauh mana *subjective well-being* yang dimiliki *shadow teacher* di Surakarta. penelitian sebelumnya menunjukkan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *gratitude*. penelitian ini berusaha membuktikan apakah *gratitude* merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* di sekolah inklusi Surakarta. Responden dalam penelitian ini berjumlah 81 dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan kriteria *shadow teacher* dengan usia 24-35 tahun serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan skala dukungan *gratitude* dan skala *subjective well-being*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan pearson correlation. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada *shadow teacher* di sekolah inklusi Surakarta.

**Kata kunci** : *gratitude, subjective well-being, shadow teachers.*

**ABSTRACT**

Subjective well-being is a concept that refers to the positive emotions felt by the individual as well as a positive assessment of the individual's life experience. This study aims to see how far subjective well-being the shadow teacher has in Surakarta. Previous research has shown that one of the factors affecting subjective well-being is gratitude. This study attempts to establish whether gratitude is a factor affecting subjective well-being in the Surakarta inclusion school. Respondents in this study amounted to 81 with purposive sampling sampling technique with shadow teacher criteria with the age of 24-35 years and male and female sex. This research is a quantitative study using the scale of support gratitude and subjective well-being scale. Data analysis technique used is descriptive statistical analysis and pearson correlation. Based on data analysis result, it can be concluded that there is no correlation between gratitude and subjective well-being in shadow teacher in Surakarta inclusion school.

**Keywords:** *gratitude, subjective well-being, shadow teachers*

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan untuk manusia menuju gerbang kehidupan yang lebih baik. Seperti dalam UU No.20 tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar 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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Guna mencapai tujuan tersebut maka diperlukan adanya kolaborasi yang baik pada komponen pendidikan formal yaitu tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, interaksi edukatif pendidik dengan anak didik, isi pendidikan, serta lingkungan pendidikan. Dalam pendidikan

formal, komponen pendidik yang dimaksud adalah guru.

Guru merupakan 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 (PP no.74 tahun 2008, dalam Sudrajat, 2009). Dengan demikian tidak ada batasan khusus yang membedakan guru dalam mendidik siswa normal dengan siswa berkebutuhan khusus. Dalam sekolah formal, Anak berkebutuhan khusus dibimbing oleh guru pendamping yang disebut dengan *shadow teacher*. *Shadow teacher* bertugas membantu guru regular dalam pembelajaran di sekolah inklusi untuk membimbing, mendidik, memberikan evaluasi pada siswa berkebutuhan khusus.

Peranan *shadow teacher* diantaranya ialah menjalankan proses pendampingan ketika pembelajaran regular, menjalankan pembelajaran siswa asuh secara individual, membuat laporan program pembelajaran individual (PPI), serta laporan-laporan sebagai evaluasi pencapaian belajar siswa asuh. Totalitas *shadow teacher* dalam membantu kelancaran proses belajar mengajar menjadi sebuah tuntutan bagi *shadow teacher* dalam pendidikan di sekolah inklusi. Tugas *shadow teacher* bukan hanya sebagai guru fasilitator, namun juga sebagai orang tua di sekolah yang membimbing anak berkebutuhan khusus. Dalam hal ini tentu sangat diperlukan kepandaian dalam mengolah emosi, mengingat karakteristik anak berkebutuhan khusus sangat sensitif dan membutuhkan perhatian dan

kesabaran yang lebih sehingga sangat memungkinkan terjadinya *burnout* pada diri *shadow teacher*. Hal tersebut seharusnya menjadikan *shadow teacher* menerima *reward* finansial yang sesuai dengan beban tugas yang dilakukan. Namun praktek di lapangan, hal tersebut tidak di dukung oleh *reward* finansial yang diperolehnya. *Shadow teacher* menerima gaji sekitar Rp500.000 – Rp 700.000 per bulan. Nominal tersebut tentunya sangat jauh dibawah UMK (Upah Minimum Kota) Surakarta, namun *shadow teacher* masih bertahan dengan pekerjaannya. Hal tersebut didukung oleh hasil *interview* pra penelitian pada beberapa *shadow teacher* di Sekolah Menengah Al Firdaus Surakarta bahwa salah satu responden mengatakan bahwa mereka merasa bersyukur karena rejeki tidak hanya berbentuk uang

namun juga kekeluargaan di tempat kerja. Ada pula yang berpendapat bahwa bekerja di dunia anak-anak merupakan hiburan tersendiri. Berdasarkan pemaparan tersebut, sangat menarik untuk dikaji, bagaimana kondisi *shadow teacher* saat ini dalam menghadapi beban kerja dan permasalahan terkait kebahagiaannya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Subjective Well-Being*

*Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi (Diener, 2003).

pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi (Diener, 2003). Menurut Ariati

(2010) *subjective well-being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Sedangkan Compton (2005), berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya..

Diener (2003) kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* terbagi atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif.

## 1. Komponen Kognitif

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punyai.

- b. Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu, adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan social dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang

## 2. Komponen afektif

Komponen afektif *Subjective Well-Being* merefleksikan pengalaman dasar dalam

peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif Subjective Well-Being dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Afek positif (*Positive Affect*). Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *Subjective Well-Being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan. Afek

positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*).

b. Afek negatif (*negative affect*). Afek negative adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi nya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negative terlihat dari emosi-emosi

spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), dan khawatir (*afraid*). Diener (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah :

- 1) Kepribadian yaitu susunan dari unsur-unsur akal dan jiwa yang menentukan tingkah laku seseorang.
- 2) Dukungan sosial yaitu dukungan positif yang diberikan oleh seseorang tertentu terhadap individu dalam kehidupannya serta dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu

yang menerima merasa diperhatikan, dihargai, dihormati dan dicintai.

- 3) Kebudayaan yaitu kebudayaan adalah sesuatu yang terbentuk oleh pengembangan dan transmisi dari kepercayaan manusia melalui simbol-simbol tertentu, misalnya simbol bahasa sebagai rangkaian simbol yang digunakan untuk mengalihkan keyakinan budaya di antara para anggota suatu masyarakat

### ***Gratitude***

Bersyukur dapat didefinisikan dari berbagai sudut pandang seperti halnya dari sudut pandang psikologi mendefinisikan syukur sebagai suatu perasaan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, yang mana hadiah itu memberikan manfaat dari

seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Mc.Cullough (2002) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur seperti berikut:

1. Intensitas: Seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur
2. Frekuensi: Seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap hari nya dan syukur mendukung tindakan kebaikan, sederhana atau kesopanan
3. Jangkauan: Orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak seseorang merasa bersyukur, misalnya bersyukur atas pekerjaan, keluarga, kesehatan dll
4. *Density*: Maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan

lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, seperti keluarga, orang tua, teman, dsb

Mc.Cullough, et al. (2002)

menyatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *gratitude*, diantaranya yaitu:

1. *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya
2. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan social
3. *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transcendental, keagamaan, dan keimanan seseorang

## KERANGKA PENELITIAN

### *Gratitude > Subjective Well-Being*

#### **Keterangan :**

Variabel *gratitude* memiliki korelasi dengan variable *subjective well-*

*being*.

### **Hipotesis Penelitian**

#### **Hipotesis Alternatif (HA)**

Terdapat korelasi yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*.

#### **Hipotesis Null (H0)**

Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *correlational explanatory* yang menguji hubungan antara variabel yang ada dalam diri individu (Gravetter & Wallnau, 2013). Penelitian ini menguji hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Penelitian ini termasuk dalam *retrospective study* yang fokus pada pengamatan terhadap kejadian atau fenomena yang telah terjadi dengan tujuan mencari faktor-faktor

yang berhubungan dengan fenomena atau kejadian tersebut (Gravetter & Forzano, 2009) penelitian ini mencoba membuktikan apakah *Gratitude* penyebab munculnya *subjective well-being*.

### **Instrument Penelitian**

#### **Instrumen *Subjective Well-Being***

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang dikembangkan oleh Argyle dan Hills (2002) yang memiliki skor reliabilitas 0.91. Alat ukur tersebut telah diadaptasi oleh Alhad (2016). Alat ukur OHQ memiliki 29 item dengan skala respon 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk item-item *favourable*, sedangkan untuk item *unfavourable* skala respon terdiri dari 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

Indeks validitas skala *subjective well-being* berkisar antara 0.270 sampai dengan 0.514, sedangkan skor reliabilitasnya 0.7.

#### **Instrument Variabel *Gratitude***

Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Gratitude Questionnaire* (GQ) yang dikembangkan oleh Mc.Cullough, Emmons, dan Tsang (2002). Peneliti melakukan adaptasi pada alat ukur GQ menggunakan prosedur adaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh Beaton (2002). Alat ukur GQ memiliki 6 item dengan skala respon 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk item-item favourable, sedangkan untuk item unfavourable skala respon terdiri dari 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai). Indeks validitas skala *gratitude* berkisar antara 0.235 sampai dengan 0.581,

sedangkan skor reliabilitasnya adalah 0.3

#### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah *shadow teacher* di Surakarta

#### **Sampel dan *Sampling***

Penelitian ini berhasil melibatkan 81 sampel dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, telah bekerja minimal satu tahun dan berdomisili di Surakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

#### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data yang meliputi analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi *pearson correlation*. Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui deskripsi variabel pada sampel

penelitian. Analisis korelasi *pearson correlation* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variable yaitu variable *subjective well-being* dengan variabel *gratitude*.

## HASIL ANALISIS DATA

### Gambaran Umum Responden

Kriteria	Jumlah	Persentase
<b>Jenis</b>		
kelamin	45	55.56 %
Perempuan	36	44.44 %
Laki-laki		
<b>Usia</b>	71	87.65 %
24 tahun –	10	12.34 %
30 tahun		
31 tahun –		
35 tahun		

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 81 orang dan responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Responden perempuan sebanyak 45 orang dengan persentase 55.56%, dan responden laki-laki berjumlah 36 responden dengan persentase sebesar 44.44%. Persentase responden dengan rentang usia 24 tahun hingga

30 tahun memperoleh 87.65 % sedangkan usia dengan rentang 31 tahun hingga 35 tahun memperoleh 12.34%.

### Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mea n	Min	Maks	Std. Devi asi
<i>Gratitude</i>	81	19.6	15.0	23.0	1.8
<i>Subjective well-being</i>	81	89.8	76.0	106.0	5.0

Berdasarkan tabel 4.2 dijelaskan bahwa untuk skala *gratitude* memiliki jumlah responden sebanyak 81, dengan nilai rata-rata responden sebesar 19.6 dan nilai minimum sebesar 15.00 serta nilai maksimum yaitu 23.00, dengan standar deviasi 1.80. Sedangkan untuk skala *subjective well-being* berjumlah responden 81, dengan nilai rata-rata 89.83, nilai minimum sebesar 76.00, dan nilai maksimum 106.00, serta standar deviasi 5.02607.

**Analisis Korelasi**

	<i>Gratitude</i>
<i>Subjective well-being</i>	.119

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada table 4.3 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada *shadow teacher* yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $R = -0.119$ ,  $\rho = 0.289 > 0.05$ .

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang tidak signifikan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*, dengan koefisien korelasi  $R = -0.119$ ,  $\rho = 0.289 > 0.05$ . Hasil tersebut tidak mendukung hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan melainkan sesuai dengan hipotesis null ( $H_o$ ), yaitu *gratitude* tidak mempengaruhi *subjective well-being*.

Hasil penelitian ini yang tidak signifikan kemungkinan disebabkan oleh faktor status social dan kecintaan responden kepada dunia anak. Status bekerja merupakan pengakuan yang penting dan membuat seseorang merasa berharga di mata masyarakat sehingga responden dalam penelitian ini tidak terlalu mementingkan gaji yang diperoleh. Gaji yang relatif rendah dirasa tidak menjadi masalah dibandingkan dengan menyandang status pengangguran sehingga responden bersedia bekerja sebagai *shadow teacher* meskipun dengan gaji yang relatif rendah

**SARAN**1. Untuk *Shadow Teacher*

Diharapkan *shadow teacher* lebih memperhatikan tugas perkembangan anak didik, dinamika psikologis anak didik, serta tumbuh kembang anak didik

## 2. Untuk Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan *reward* kepada *shadow teacher* baik berbentuk finansial maupun program pelatihan pendukung profesi *shadow teacher*

## 3. Untuk Peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai rujukan peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel yang lain yang mendukung variabel *subjective well-being*. Peneliti selanjutnya diiharapkan melakukan penelitian yang sama dengan metode kualitatif

Arbiyah, I.O. (2008). Hubungan antara Bersyukur dan *Subjective Well-Being* pada Penduduk Miskin. Jakarta: Universitas Gunadarma.

Ariati, J. (2010). Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja Pada Staff Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8, (2). Semarang: Universitas Diponegoro.

Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.

Dewanto, W. (2014). Pengaruh Intervensi Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. Psycarticles

Diener, E., Oishi, S., & Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. Annual review of psychology Diener, Ed. 1984. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*, 542-575.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alhad, M.A. (2016). Peran *Five-Factor Model of Personality* terhadap *Subjective Well-Being* pada abdi dalem Keraton Kasunanan Surakarta Hadiningrat. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Gravetter, F. J & Forzano, L. A. (2009). *Research methods for the behavioral science* 3<sup>rd</sup> edition. Canada: Wadsworth.
- Gravetter, F. J., and L. B. Wallnau. 2013. *Statistics for the Behavioral Sciences*. 9th. Canada: Wadsworth.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. *Personality and Individual Different*.
- Mahardhika, N. F. (2017). *Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha*. *Foundation Bandung*.Psympatic.
- Prabowo Y. (2016). *Hubungan Antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Pedagang Warung Kopi di Depok*. Skripsi. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Pramitasari A. (2016). *Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rahmaniar, A.F. (2016). *Tugas Guru Pendamping Khusus (GPK) dalam Memberikan Pelayanan Pendidikan Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusif SD Negeri Giwangan Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Seligman, M. E. P. (2005). *Penerjemah Nukman Y. E. Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Mizan