

Usia, Kebersyukuran, dan *Subjective Well-Being* pada Guru Taman Kanak-Kanak

*Fatin RN Wahidah**¹, *Fannisa Dwi Oktaviana*², *Rifqi Hanif Sulthani*³, *Iman Permadi*

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

e-mail: *¹fatinrohmahwahidah@ump.ac.id, ²fannisadwioktaviana@gmail.com,
³rifqisulthani@gmail.com, ⁴imanp.permadi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: April 2023
Revised: February 2024
Accepted: October 2024

Abstract. Kindergarten teachers *subjective well-being* is considered essential for teaching and learning success. This study aims to determine the effect of gratitude on the *subjective well-being* of kindergarten teachers, which is moderated by age. The quantitative approach is used in this study, with the number of respondents 72 Aisyiyah Kindergarten teachers in Purwokerto. The instruments used are the *subjective well-being* scale modified from the SWLS and SPANE scales by Diener et al. (2009) with Cronbach's $\alpha = 0,839$ (15 items), the gratitude scale modified from the GRAT scale by Watkins, Woodward, Stone, and Kolts (2003) with Cronbach's $\alpha = 0,901$ (32 items), and also age demographic data. Multiple regression analysis is used to determine the effect of the variables and their moderating effect, assisted by the Jamovi 1.8.4 software. The results of the study show that there is a significant effect of gratitude on the *subjective well-being* of kindergarten teachers. Age is also statistically and significantly proven to moderate the relationship. Age differences give different results towards kindergarten teachers' *subjective well-being*. The theoretical and practical implications of these findings are discussed in the discussion.

Keywords: Age; Gratitude; Kindergarten Teacher; Subjective Well-Being.

Abstrak. *Subjective well-being* pada guru taman kanak-kanak dianggap penting untuk keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada guru TK yang dimoderatori oleh usia. Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah responden 72 guru TK Aisyiyah di Purwokerto. Instrumen yang digunakan adalah skala *subjective well-being* yang dimodifikasi dari skala SWLS dan SPANE milik Diener et al (2009) dengan Cronbach $\alpha = 0,839$ (15 aitem), skala kebersyukuran dimodifikasi dari skala GRAT milik Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) dengan Cronbach $\alpha = 0,901$ (32 aitem), serta data demografi usia. Teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi berganda untuk mengetahui pengaruh variabel dan efek moderasinya, dibantu dengan software Jamovi 1.8.4. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada guru TK. Usia juga terbukti secara statistik dan signifikan dapat memoderasi hubungan tersebut. Adanya perbedaan usia, memberikan hasil yang berbeda pula pengaruhnya terhadap *subjective well-being* guru. Implikasi teoritis dan praktis dari temuan ini dibahas dalam diskusi.

Kata kunci: Guru Taman Kanak-Kanak; Kebersyukuran, *Subjective Well-Being*, Usia.

Dewasa ini pemerintah dan masyarakat semakin memberi perhatian dan menyadari pentingnya pendidikan yang dimulai pada anak usia dini (Drigas & Kokkalia, 2014). Pada masa anak usia dini sering disebut dengan “*golden age*” atau masa emas, karena pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara tepat dan hebat (Nurmalitasari, 2015). Taman kanak-kanak sebagai salah satu bentuk pendidikan prasekolah jalur pendidikan formal, memberikan layanan bagi anak usia dini dengan memperkenalkan berbagai pengetahuan, sikap dan perilaku, keterampilan serta kemampuan intelektual agar dapat beradaptasi dengan kegiatan belajar yang sesungguhnya di sekolah dasar (Nurmalitasari, 2015). Karakteristik anak-anak usia TK yang pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang besar, terbuka untuk mempelajari berbagai hal, dan bersemangat mencoba hal baru, membutuhkan arahan dan bimbingan dari para guru agar dapat mengoptimalkan potensi siswa melalui berbagai kegiatan yang menarik dan dapat menstimulasi perkembangan anak (Drigas & Kokkalia, 2014; Nurmalitasari, 2015).

Pekerjaan sebagai guru TK memegang peran penting dalam pendidikan anak usia dini untuk mengembangkan kepribadian anak dan mempersiapkan pendidikan anak di jenjang berikutnya (Asrori, 2020) agar anak menjadi siap sekolah dan berhasil di kemudian hari. Di Indonesia, lebih dari 99% taman kanak-kanak (TK) adalah milik swasta yang dikembangkan secara mandiri atau swadaya oleh pemerintahan kota, salah satunya yaitu TK Aisyiyah. Gerakan perempuan Muhammadiyah bernama Aisyiyah memiliki beberapa amal usaha yang dijalankan di bidang pendidikan, salah satunya adalah Taman Kanak-Kanak (aisyiyah.or.id). Kota Purwokerto memiliki total 16 TK Aisyiyah yang terdiri dari 4 TK Aisyiyah di Kecamatan Purwokerto Barat, 4 TK Aisyiyah di Purwokerto Timur, 4 TK Aisyiyah di Purwokerto Utara, dan 4 TK Aisyiyah di Purwokerto Selatan. Studi pendahuluan yang dilakukan kepada guru TK Aisyiyah, menunjukkan bahwa para guru merasakan adanya kepuasan terhadap profesinya dan merasa bahagia menjadi seorang guru karena bisa bekerja untuk memenuhi kebutuhannya serta bisa membagikan ilmunya kepada siswa. Perasaan puas dan bahagia ini diekspresikan dalam istilah *subjective well-being*.

Subjective well-being merujuk pada evaluasi positif individu dari hidupnya, dalam pikiran dan perasaan (E. Diener, 2012). Bentuk evaluasi dapat dibagi 2 cara yang terdiri dari penilaian secara kognitif seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap peristiwa seperti merasakan

adanya emosi atau perasaan yang positif (E. Diener, 1984). Dalam pengukuran *subjective well-being*, orang-orang dapat memberi reaksi yang berbeda pada setiap keadaan dan mengevaluasi kondisi mereka berdasarkan ekspektasi khas, nilai-nilai, dan pengalaman mereka sebelumnya (E. Diener et al., 1999). Selanjutnya *subjective well-being* dalam definisi operasional yang digunakan Ryan dan Deci (2006) diartikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat afek positif yang tinggi, tingkat afek negatif yang rendah, dan memiliki derajat kepuasan hidup yang tinggi.

Subjective well-being menjadi hal penting yang dimiliki individu agar kualitas hidupnya dapat tercapai secara optimal (Safaria, 2018) dan lebih mampu mengontrol emosi serta menghadapi berbagai peristiwa dengan baik. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan memandang rendah kehidupannya dan menganggap kejadian yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan (Myers & Diener, 1995) sehingga cenderung lebih rentan memunculkan resiko atas permasalahan yang dihadapi (Wahyuni et al., 2018). Individu yang mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, akan timbul perasaan bahagia. Sebaliknya, individu yang tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, akan muncul emosi negatif ataupun emosi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya (Anindya & Soetjningsih, 2017).

Subjective well-being juga kerap dikenal dengan kebahagiaan. Orang yang tidak bahagia adalah orang yang tidak produktif dan sedikit keberfungsianya. Sedangkan kebahagiaan membuat seseorang ingin terus hidup, beraktivitas, menjadi lebih kreatif, dan menghasilkan sesuatu (E. Diener, 2005). Penelitian Lucas dan Diener (2003) tentang *happy worker* menemukan bahwa pekerja yang bahagia biasanya lebih puas dengan pekerjaannya dan lebih produktif. Produktivitas yang dimaksud dapat didefinisikan secara operasional berdasarkan pada hasil pekerjaan dari pekerja, tingkat *turnover*, dan *absenteeism*. Kebahagiaan dan kepuasan kerja dapat menimbulkan tingkah laku positif yang membuat pekerja merasa memiliki keterikatan pada pekerjaannya sehingga menghasilkan produktivitas yang tinggi. Kebahagiaan membuat manusia ingin terus hidup dan beraktivitas bahkan menghasilkan sesuatu. Selain itu, orang yang bahagia akan cenderung memiliki interaksi sosial yang positif, dimana hal tersebut penting dalam aplikasi kehidupan kerja. Misalnya, ia menjadi lebih mudah membantu orang lain dan lebih *altruistic* daripada orang yang tidak bahagia (Lucas & Diener, 2003). Guru TK juga perlu bahagia, memiliki

subjective well-being yang baik agar memiliki afek positif, dapat berinteraksi secara positif, lebih kreatif, dan lebih produktif (E. Diener, 2005; Lucas & Diener, 2003).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi faktor-faktor, seperti dukungan sosial teman sebaya (Sardi & Ayriza, 2020), iklim organisasi (Hartanto & Kurniawan, 2015), usia dan jenis kelamin (Hoorn, 2007), *self-efficacy* (Pramudita & Pratisti, 2015), *spiritual quotient* (Yuliyanto & Indartono, 2019), kebersyukuran atau *gratitude* (Mahardhika & Halimah, 2017), konsep diri dan optimism (Sari & Maryatmi, 2019).

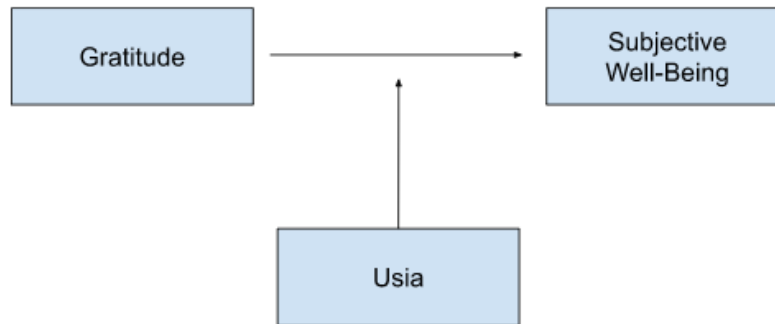
Peterson dan Seligman (2004) meyakini salah satu kekuatan positif yang paling besar dalam memberikan keuntungan bagi individu adalah kebersyukuran. Bersyukur yang sering dikenal sebagai rasa berterima kasih dan bahagia atas karunia yang merupakan keuntungan ataupun momen kedamaian oleh keindahan alamiah. Menurut Al-Quran, syukur adalah ungkapan terima kasih atas nikmat yang Allah berikan dengan menggunakan nikmat tersebut sebagai sarana ibadah kepada Allah SWT. Dasar dari syukur adalah kebenaran tekad karena manusia diperintahkan untuk mewujudkan kebenaran tersebut dalam dirinya dan orang lain sehingga ia bisa mensyukuri apapun yang diterima dengan sepenuh hati (Al-Jauziyyah, 2004). Kebersyukuran juga didefinisikan sebagai kecenderungan dalam menyadari serta memberi respon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan dalam pengalaman yang dialami dan dampak yang dirasakan (McCullough et al., 2002).

Bersyukur memberi keuntungan secara emosi dan interpersonal karena syukur dapat memberikan ketenangan batin, hubungan interpersonal yang nyaman, menjadi lebih peduli, suka membantu individu lain, murah hati, serta berhubungan dengan emosi positif yaitu seperti kepuasan, kebanggaan, harapan, dan kebahagiaan (Emmons & McCullough, 2003). Kebersyukuran membuat seorang individu memiliki pandangan yang lebih positif dan memandang bahwa hidup adalah anugerah, mampu menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, menghargai segala hal yang terjadi, adanya rasa keberlimpahan dalam diri serta perasaan puas dengan apa yang dimiliki (Rahmanita et al., 2016; Watkins et al., 2003). Individu yang bersyukur akan memberikan semangat dan akan lebih mudah dalam melewati permasalahan atau tantangan yang dihadapi (Prabowo & Laksmiwati, 2020) sehingga kebersyukuran dapat mengembangkan *subjective well-being* individu (Rahmanita, et al., 2016;

Irsyad et al., 2019; Mahardhika & Halimah, 2017; Murisal & Hasanah, 2017). Dalam mencapai *subjective well-being*, faktor demografi juga turut berperan. Misalnya: status pernikahan (Hoorn, 2007; Seligman, 2005); pendapatan (E. Diener, 2012; E. Diener et al., 1999); agama (Seligman, 2005); jumlah anak (Lakoy, 2009); termasuk jenis kelamin dan usia (Hoorn, 2007).

Hoorn (2007) menyatakan bahwa *subjective well-being* yang lebih tinggi dimiliki oleh orang-orang yang muda, lalu menurun pada kelompok usia pertengahan, dan naik kembali pada usia yang lebih tua. Namun beberapa penelitian lain terkait usia, tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada *subjective well-being* dalam usia yang berbeda (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Penelitian Simons et al. (2018) terkait usia dan *well-being*, mengindikasikan bahwa orang dewasa yang semakin berumur mengalami tingkat afek positif yang sama atau bahkan lebih tinggi dibandingkan orang dewasa yang lebih muda, dan tentunya dengan tingkat afek negatif yang lebih rendah. Ketika sudah berumur, kepuasan hidup seseorang nampak cenderung stabil bahkan meningkat (E. Diener et al., 1999). Pada beberapa penelitian, usia mampu menjadi moderator dalam hubungan variabel yang ada, misalnya hubungan kebersyukuran dan kebahagiaan (Chopik et al., 2019); perspektif waktu dan *happiness* (Simons et al., 2018); stres kerja dan *well-being* perawat (Achour et al., 2019); penggunaan media sosial dan mental *well-being* (Hardy & Castonguay, 2018); kekhawatiran pada COVID-19 dan kesehatan mental (Wilson et al., 2021).

Penelitian ini lebih lanjut ingin mengetahui peran usia sebagai moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being* pada guru TK. Dimungkinkan, pengaruh tahapan perkembangan ataupun usia responden menyebabkan adanya efek moderasi ini. Jika interaksi variabel terbukti signifikan, maka dapat diasumsikan bahwa usia memiliki efek moderasi, yaitu dapat memperkuat ataupun memperlemah hubungan antar variabel (Sugiyono, 2021). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah H1: Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* dan H2: Usia dapat berperan sebagai moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being*.



Gambar 1 Kerangka Penelitian

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, *cross sectional study*. Responden hanya akan mendapat satu kali pengukuran melalui pemberian skala (Gravetter & Forzano, 2018).

Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian terdiri dari variabel dependen (*subjective well-being*), variabel independen (*gratitude*), dan variabel moderator (usia).

Responden

Penelitian ini menggunakan guru TK Aisyiyah sebagai populasi. Adapun sampelnya adalah guru TK Aisyiyah di Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia sebanyak 72 guru. Seluruh guru TK Aisyiyah di Purwokerto diambil sebagai sampel dalam penelitian.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang menggunakan lima alternatif jawaban poin 1 hingga 5 (sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, sangat sesuai) serta satu data demografi usia.

Skala *subjective well-being* digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya *subjective well-being*, terdiri dari SWLS dan SPANE. SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dimodifikasi dari skala milik Diener et al. (1985) berdasarkan aspek kognitif. Kemudian SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) dimodifikasi dari skala Diener et al. (2009) untuk mengukur perasaan/emosi positif dan negatif berdasarkan dimensi afektif. Skala *Subjective well-being* keseluruhan berjumlah 15 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas α Cronbach = 0,839.

Skala GRAT (*Gratitude, Resentment, and, Appreciation Test*) dimodifikasi dari skala milik Watkins et al. (2003) untuk melihat tingkat kebersyukuran berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran, diantaranya *sense of abundance, sense appreciation others, dan simple appreciation*. Skala GRAT berjumlah 32 aitem dengan koefisien reliabilitas α Cronbach = 0,901.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda menggunakan alat bantu Jamovi 1.8.4 untuk mengetahui deskripsi data, pengaruh variabel bebas (kebersyukuran) terhadap variabel terikat (*subjective well-being*), dan melihat efek moderasi variabel moderator (usia).

Hasil

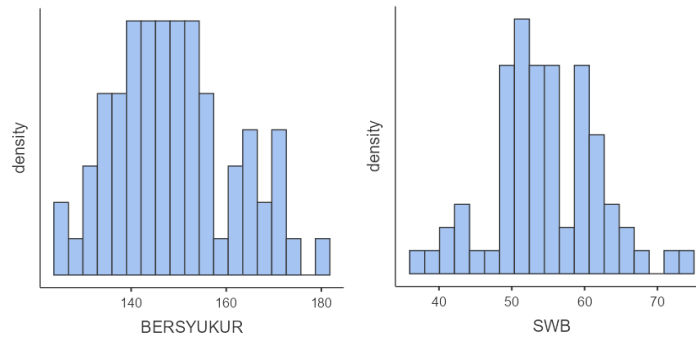
Analisis deskriptif dilakukan terkait data demografi responden dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 1
Data Demografi Responden

Demografi	Jumlah	% dari total	% Kumulatif
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	1	1.4 %	1.4 %
Perempuan	71	98.6 %	100.0 %
Usia			
21-30 tahun	10	13.9 %	13.9 %
31-40 tahun	14	19.4 %	33.3 %
41-50 tahun	26	36.1 %	69.4 %
51-60 tahun	22	30.6 %	100.0 %
Pendidikan Terakhir			
S1	53	73.6 %	73.6 %
D3	3	4.2 %	77.8 %
SMA/SMK	16	22.2 %	100.0 %
Lama Bekerja			
<1 tahun	3	4.2 %	4.2 %
1-10 tahun	29	40.3 %	44.5 %
11-20 tahun	22	30.6 %	75.1 %
21-30 tahun	13	18.1 %	93.1 %
30-40 tahun	5	6.9 %	100.0 %
Asal Wilayah Purwokerto			
Utara	18	25 %	25 %
Timur	22	30.6 %	55.6 %
Selatan	19	26.4 %	82 %
Barat	13	18 %	100 %

Berdasarkan data demografi (tabel 1), diketahui responden didominasi berjenis kelamin perempuan (98.6%) dengan jenjang pendidikan terakhir sarjan/S1 (73.6%). Usia responden mayoritas berada pada rentang 41-50 tahun (36.1%) dengan lama bekerja 1-10 tahun (40.3%) dan berasal dari dari Purwokerto Timur (30,6%).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data. Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk (gambar 2) menunjukkan bahwa persebaran data adalah normal. Pada variabel kebersyukuran ($W=0,979$) dan *subjective well-being* ($W=0,985$), dengan $p>0,05$. Didukung gambar histogram berikut persebaran data yang normal.



Gambar 2 Histogram Uji Normalitas

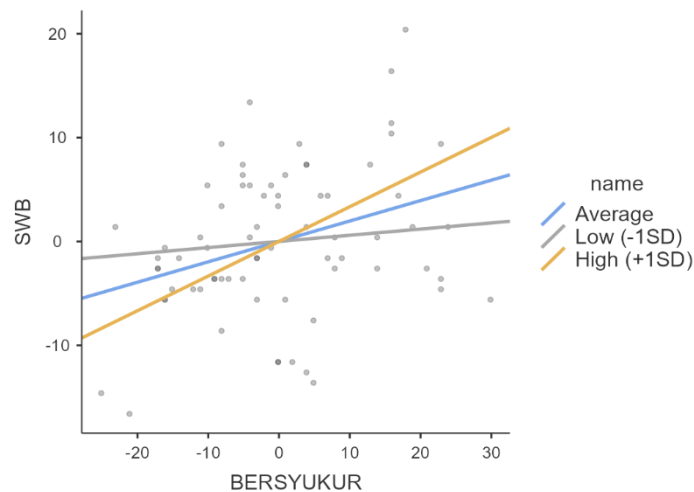
Pada uji hipotesis, digunakan bantuan alat Jamovi 1.8.4 untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* dan efek moderasi dari usia dalam hubungan tersebut.

Tabel 2
Hasil Uji Hipotesis

	Estimate	SE	Z	p
Bersyukur	0.1965	0.06613	2.97	0.003
Usia	0.0826	0.07614	1.08	0.278
Bersyukur * Usia	0.0143	0.00563	2.53	0.011

Hasil uji hipotesis (tabel 2) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki p-value kurang dari 0,05 sehingga dikatakan signifikan menjadi prediktor *subjective well-being*. Terlihat juga

hasil hitung beta pada kebersyukuran menunjukkan hasil positif sehingga dapat dikatakan kebersyukuran adalah prediktor signifikan dan positif *subjective well-being*. Kemudian usia juga terbukti dapat menjadi moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being*. Hal ini terlihat dari p-value efek interaksi bersyukur*usia yang memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga efek moderasinya dikatakan signifikan. Sebagaimana terlihat pada plot gambar 3, plot menunjukkan efek dari prediktor (kebersyukuran) pada variabel dependen (*subjective well-being*) pada tingkatan moderator yang berbeda (usia).



Gambar 3 Plot Sederhana Efek Moderasi

Diskusi

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* dan peran usia sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, kedua hipotesis diterima.

Adanya kebersyukuran dapat menjadi prediktor yang positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* sehingga adanya kebersyukuran pada individu akan semakin mengembangkan *subjective well-being* yang dimiliki. Selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada usia remaja maupun usia dewasa, bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Misalnya pada remaja

(Irsyad et al., 2019), mahasiswa (Panggagas, 2019), guru SLB (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019), dan guru SMA (Pramithasari & Suseno, 2019).

Kebersyukuran dapat menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari situasi yang dihadapi, sehingga individu dapat maksimal mengeluarkan kepuasan dalam dirinya dan menikmati kehidupannya. Individu yang bersyukur mengartikan permasalahan dalam hidup secara positif, menerima permasalahan yang dihadapi sehingga dapat dijadikan sebagai strategi coping agar ia menyesuaikan diri dan tetap melanjutkan hidup. Pada akhirnya, mereka merasakan kepuasan dan menikmati keadaannya sehingga dapat menumbuhkan kebahagiaan dalam diri mereka (Fredrickson et al., 2003; Lestari, 2021). Individu yang bersyukur memiliki penilaian yang memuaskan tentang hidupnya dibandingkan individu yang kurang bersyukur (Hananto, 2014; Lambert et al., 2009).

Islam memerintahkan agar manusia senantiasa bersyukur. Misalnya dalam QS Al Baqarah ayat 152, QS An-Nisa ayat 147, QS Ibrahim ayat 7, QS Lukman ayat 12, QS Al-Israa' 3, QS An-Nahl ayat 121, QS Saba' 13, dan QS Ali Imran ayat 145.

فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون ۗ ١٥٢

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS Al Baqarah: 152)

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَّنْتُمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا ۝ ١٤٧

“Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.” (QS An Nisa: 147)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۗ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.” (QS Ibrahim: 7)

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ١٢

“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” (QS Lukman: 12).

Nabi dan Rasul juga bersyukur kepada Allah sehingga dikatakan sebagai orang yang beriman. Penggambaran Nabi Nuh adalah hamba Allah yang bersyukur seperti pada QS Al-Israa' ayat 3.

ذُرِّيَّةً مِنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ ۗ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ٣

Nabi Ibrahim juga biasa bersyukur kepada Allah atas banyak nikmat-Nya, sebagaimana dalam QS An-Nahl ayat 121.

شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ أَجْنَبِيَّةً وَهَدَانَهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ١٢١

Begitu juga Nabi Daud dan keluarganya diperintahkan untuk bersyukur kepada Allah sebagaimana dalam QS Saba': 13.

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَتَمَائِيلٍ وَجَفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رُسِيَّتٍ اِعْمَلُوا اَلْ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٍ مِّنْ عِبَادِي الشُّكْرِ ١٣

Allah pun akan memberikan balasan bahkan menambah nikmat bagi orang-orang yang bersyukur, sebagaimana firman Allah dalam QS Ali-Imran ayat 145.

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ اَنْ تَمُوتَ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْاٰخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشُّكْرِيْنَ ١٤٥

“Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” (QS Ali `Imran: 145).

Secara garis besar, delapan kutipan ayat al Qur'an di atas menekankan bahwa bersyukur adalah sebab dari bertambahnya nikmat. Perintah yang berasal dari kitab yang dianggap suci bagi kelompok Muslim di atas, tentu, tidak berasal dari ruang hampa: ke depalannya tampak berasal dari hasil perjalanan dan kisah kenabian dan kerasulan, serta pembelajaran penting dari generasi-generasi yang hidup di masa sebelumnya. Lebih jauh, ayat-ayat tersebut dapat menginspirasi Muslim, dalam hal ini kepada guru-guru TK, untuk tidak hanya menjadi media penyerahan diri sepenuhnya kepada sang Pencipta untuk mengemudi dirinya menuju afek positif ketika hidup di masa dunia (well-beingness), tetapi juga menggaransi rasa aman dan tenang akan konsekuensi di alam akhirat kelak sebagaimana yang diyakini oleh kaum Muslim. Dengan kata lain, bersyukur bukan hanya menjadi kepasrahan semata, melainkan juga bagian dari ikhtiar yang perlu dilakukan agar muncul rasa tenang dan well-being dalam diri para guru.

Orang yang bersyukur akan cenderung menerima kondisi yang dialami dan cenderung memberi penilaian positif terkait hidupnya. Afeknya pun cenderung positif sehingga memiliki *subjective well-being* yang baik. Afek positif ini merujuk pada emosi dan mood positif seperti *happiness, joy, excitement*, dan *energetic* sehingga juga dapat berguna dalam interaksi sosial yang positif (Diener, 2012).

Adanya usia sebagai moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi seberapa kuat atau seberapa lemah hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being*. Dalam hal ini, semakin tua usia seseorang, akan semakin menguatkan hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Portocarrero et al., (2020) yang membuktikan usia memoderasi hubungan dispositional gratitude dan beberapa indikator *well-being*. Dengan kata lain, usia menguatkan hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Lebih lanjut penelitian Chopik et al. (2019) menunjukkan kebersyukuran semakin besar pada dewasa yang berusia semakin tua, dan semakin kecil pada dewasa yang berusia semakin muda. Bahkan ditemukan bahwa hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being* relatif konstan pada usia yang berbeda; dewasa muda, dewasa madya, hingga dewasa akhir. Hasil penelitian lain dari Yoo (2020) menyatakan seseorang baik laki laki maupun perempuan yang lebih tua dan lebih berpendidikan, punya afek negatif yang signifikan lebih rendah.

Temuan Becker dan Trautmann (2022) juga mendukung hasil studi ini bahwa kebahagiaan seseorang meningkat seiring dengan bertambahnya usia -semakin meningkat di atas usia 50 tahun, namun cenderung mendatar bahkan menurun ketika di usia lebih tinggi atau sangat tua. Pembahasan pengaruh usia terhadap *well-being* banyak dikaji dalam penelitian Blanchflower (2021). Ia menemukan dalam penelitian terdahulu, faktor usia banyak dikonfirmasi dapat menguatkan *well-being* di usia semakin tua. Ia juga menyimpulkan berdasarkan studinya di beberapa negara, *well-being* akan menurun pada usia remaja hingga dewasa akhir dan kembali meningkat pada usia lebih tua sehingga membentuk kurva U (Blanchflower, 2021; Toshkov, 2022). Meskipun penelitian lain juga mengkritik hal ini karena menganggap bukti dari temuan bentuk U ini cenderung lemah (Galambos et al., 2020). Beragamnya penjelasan terkait hubungan usia dan *subjective well-being*, hingga kini belum ada kesepakatan yang pasti terkait hubungan tersebut. Hal ini dapat menjadi penelitian lanjutan guna mengkaji lebih dalam hubungan tersebut.

Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 72 guru TK Aisyiyah di Purwokerto yang didominasi oleh perempuan. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada subjek penelitian yang lebih luas di daerah berbeda agar dapat digeneralisir. Selain itu, temuan terkait pola

subjective well-being pada *range* usia yang berbeda juga bisa diperdalam pada penelitian selanjutnya agar lebih menyeluruh.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dan usia dapat menjadi moderator dalam hubungan kebersyukuran dan *subjective well-being* pada guru TK Aisyiyah di Purwokerto. Temuan ini dapat berguna sebagai pengetahuan para guru dalam meningkatkan *subjective well-being* nya melalui kebersyukuran. Upaya yang dapat dilakukan, misalnya dengan senantiasa mengingat Allah atas nikmat yang diperoleh, mengikuti acara atau kegiatan keagamaan atau ibadah secara konsisten, berbuat baik kepada sesama, dan mengucapkan syukur ketika mendapatkan nikmat ataupun suatu kebaikan

Saran

Bagi pemangku kebijakan, temuan ini juga bisa menjadi landasan memberikan pelatihan atau program intervensi untuk mengembangkan kebersyukuran para guru, seperti kegiatan berbagai secara rutin di sekolah, ceramah/kajian rutin untuk mengingatkan terkait kelimpahan rizki yang Allah berikan dan penerimaan atas segala kondisi yang dialami, sehingga menjaga *subjective well-being* guru agar tetap baik. Hal ini dapat dilakukan pada guru bahkan yang masih berusia muda, agar ketika sudah semakin tua, guru akan semakin bersyukur dan semakin baik *subjective well-being* nya seiring bertambahnya usia.

Daftar Pustaka

- Achour, M., Binti Abdul Ghani Azmi, I., Bin Isahak, M., Mohd Nor, M. R., & Mohd Yusoff, M. Y. Z. (2019). Job stress and nurses well-being: prayer and age as moderators. *Community Mental Health Journal*, 55(7), 1226–1235. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00410-y>
- Anindya, A. S., & Soetjningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V2I12017.44-50>
- Asrori. (2020). Psikologi pendidikan pendekatan multidisipliner. CV Pena Persada.

- Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *PSIKOLOGIKA: : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Becker, C. K., & Trautmann, S. T. (2022). Does happiness increase in old age? longitudinal evidence from 20 European Countries. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3625–3654. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00569-4>
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness u-shaped everywhere? age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. 9, 1–29.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Sem, R. J. L., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *In Journal of Personality Assessment* (Vol. 49).
- Diener, 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>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being (pp. 247–266). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Drigas, A. S., & Kokkalia, G. K. (2014). Icts in kindergarten. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 9(2), 52–58. <https://doi.org/10.3991/ijet.v9i2.3278>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). Research methods for the behavioral sciences. *In Journal of Chemical Information and Modeling* (6th ed., Vol. 53, Issue 9). Cengage Learning.
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U shape of happiness across the life course: Expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898–912.
- Hardy, B. W., & Castonguay, J. (2018). The moderating role of age in the relationship between social media use and mental well-being: An analysis of the 2016 General Social Survey. *Computers in Human Behavior*, 85, 282–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.005>
- Hartanto, E. W., & Kurniawan, J. E. (2015). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective well-being pada karyawan di Perusahaan X. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.26740/jptt.v5n2.p70-80>
- Hoorn, A. van. (2007). A short introduction to subjective well-being: its measurement, correlates and policy uses. 215–229.
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di Panti Asuhan di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1601>
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32–42. <https://doi.org/10.1080/17439760802216311>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran remaja muslim meningkatkan kepuasan hidup dan suasana hati positif sebagai cerminan subjective well being. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.10944>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2003). The happy worker: hypotheses about the role of positive affect in worker productivity. in m. r. barrick & a. m. ryan (eds.), *personality and work; Reconsidering The Role of Personality in Organizations* (pp. 30–59). Jossey-Bass.

- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- 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), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *psychological science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh gratitude terhadap subjective well-being pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strength and virtues: a handbook & classification*. Oxford University Press. Oxford University Press.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164(May), 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978–979.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi*

- Psikologi* (JIP), 8(2), 165–184.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art2>
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective wellbeing remaja. *Humanitas*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa SMA Marsudirini Bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29.
- Seligman, M. E. P. (2005). Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. *Mizan*.
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2018). Does age make a difference? age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 57–67. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9806-1>
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Toshkov, D. (2022). The relationship between age and happiness varies by income. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1169–1188. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00445-7>
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan mahasiswa: implikasi terhadap program konseling di perguruan tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wilson, J. M., Lee, J., & Shook, N. J. (2021). COVID-19 worries and mental health: the moderating effect of age. *Aging and Mental Health*, 25(7), 1289–1296. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1856778>
- Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 2–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228467>

Yuliyanto, A., & Indartono, S. (2019). The influence of spiritual quotient toward subjective well-being of student of Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta High School. *International Journal of Management and Humanities*, 3(12), 49–54. <https://doi.org/10.35940/ijmh.L0342.0831219>