

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

**Siti Mutmainah, Nailul Fauziah**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[sitimut311@gmail.com](mailto:sitimut311@gmail.com)

**Abstrak**

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

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

**Abstract**

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

**Keywords:** subjective well-being, gratitude, PKH recipient administrators

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki angka kemiskinan cukup tinggi. Kemiskinan menjadi suatu permasalahan yang cukup besar bagi bangsa Indonesia. Kemiskinan merupakan keadaan individu yang dianggap tidak dapat memenuhi atau memelihara kebutuhan dirinya sendiri sesuai taraf kehidupan yang ada (Soekanto, 1998). Kemiskinan merupakan masalah perekonomian yang memprihatinkan karena dapat menimbulkan masalah ringan hingga berat.

Masalah yang cukup berat karena kemiskinan salah satunya adalah kematian. Pada Juli 2017, seorang buruh bangunan berinisial D warga Desa Sidorejo, Kabupaten Magetan ditemukan tewas dalam kondisi tergantung di rumahnya. Kapolres Magetan AKBP Muslimin menyatakan bahwa berdasarkan keterangan para saksi, korban gantung diri karena faktor ekonomi, pekerjaannya sebagai buruh bangunan yang penghasilannya tidak tetap sementara korban memiliki tanggungan istri dan anak (Al-Alawi, 2017).

Penduduk Miskin adalah penduduk yang rata-rata pengeluaran perkapita perbulannya di bawah garis kemiskinan (Badan Pusat Statistik, 2018). Jumlah dan presentase penduduk miskin di Indonesia pada bulan September 2017 mencapai 26,58 juta orang (10,12%) sedangkan pada Maret 2018 mencapai 25,95 juta orang

(9,82%), hal ini menunjukkan bahwa kemiskinan mengalami penurunan sebesar 633,2 ribu orang (Badan Pusat Statistik, 2018). Meskipun mengalami penurunan namun jumlah masyarakat miskin di Indonesia masih tergolong besar.

Kemiskinan merupakan masalah yang kompleks dan membutuhkan penanganan khusus dari pemerintah berupa kebijakan atau program untuk mengatasi masalah tersebut. Program khusus yang dikeluarkan pemerintah dalam rangka menanggulangi kemiskinan adalah Program Bantuan Tunai Bersyarat yang dikenal dengan nama Program Keluarga Harapan (PKH) dilaksanakan sejak tahun 2007 (Direktorat Jenderal Anggaran Kementerian Keuangan, 2015). PKH merupakan program upaya membangun sistem perlindungan sosial kepada masyarakat miskin dalam rangka meningkatkan kesejahteraan sosial penduduk miskin dan memotong rantai kemiskinan (Direktorat jenderal anggaran kementerian keuangan, 2015).

Target sasaran Pengurus Penerima PKH adalah rumah tangga/keluarga miskin (RTSM/KSM) atau kelompok masyarakat berada pada kluster satu. Mulai tahun 2012, calon peserta PKH adalah rumah tangga /keluarga dengan peringkat kesejahteraan 7% terendah (Direktorat jenderal anggaran kementerian keuangan, 2015). Persyaratan menerima PKH meliputi ibu hamil, bayi baru lahir dan batita yang menerima perawatan paska kelahiran dan pemeriksaan kesehatan, dan anak usia enam tahun sampai 18 tahun yang mendapatkan pendidikan wajib sembilan tahun (Nazara & Rahayu, 2013). Tahun 2016 ditambah dengan lansia beresiko tinggi dan penyandang disabilitas (Nataya & Supriyadi, 2017). Tahun 2012,

tercatat ada sekitar 4.863.400 juta jiwa penduduk miskin di Jawa Tengah (Badan Pusat Statistik dalam Puspita, 2015).

PKH sudah meluas hingga provinsi Jawa Tengah, karena melihat dari masalah kemiskinan yang cukup tinggi di provinsi tersebut, salah satu kota di Jawa Tengah yang menjadi sasaran Program Keluarga Harapan adalah Tegal. Menurut Gunawan, Dewi, dan Fatmawati (dalam Badan Pusat Statistik Kabupaten Tegal, 2018) jumlah dan presentase penduduk miskin di Kabupaten Tegal pada tahun 2014 sebanyak 140,3 ribu orang (9,87%) kemudian mengalami kenaikan selama dua tahun berturut-turut yaitu 143,54 ribu orang (10,09%) pada tahun 2015. Tahun 2016 sebanyak 144,22 ribu orang (10,10%) dan tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 144,80 ribu orang atau sekitar 9,90%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan dan penurunan jumlah dan presentase penduduk miskin di Kabupaten Tegal namun masih tergolong besar.

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

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

Tekanan ekonomi memunculkan reaksi perilaku meningkatnya rasa marah, permusuhan, depresi, kecemasan, komplain somatik, dan kesehatan fisik yang buruk (Kertamuda, 2009). Selain itu, tekanan ekonomi keluarga memiliki dampak pada berkurangnya kualitas hubungan antara orangtua dan anak, pernikahan, pertemanan hingga dapat menimbulkan ketegangan dan gangguan dalam kehidupan dan aktivitas sosial dalam lingkungan (Kertamuda, 2009).

Kehilangan pekerjaan dan pendapatan yang kurang, merupakan faktor ekonomi yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*) seseorang (Adler, *et al.*, Klebanov, *et al.*, MacFadyen dalam

Kertamuda 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Hadjman dan Nasiruddin (2003) yang menyatakan bahwa kesulitan ekonomi berpengaruh signifikan pada kesejahteraan secara psikologis..

*Subjective well-being* sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk para pengurus penerima bantuan PKH karena berdasarkan asesmen yang dilakukan sebelumnya, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) mereka salah satu penyebab terbesarnya adalah karena adanya masalah ekonomi. Apabila para Pengurus Penerima PKH dapat memandang kehidupan dan kejadian yang dialaminya secara positif dan menerima keadaan hidupnya maka dapat memengaruhi atau meningkatkan *subjective well-being* mereka. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pandangan positif terhadap kehidupan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well being* pada guru honorer walaupun kehidupan sebagai guru honorer belum dikatakan sejahtera dalam segi ekonomi (Balkis & Masykur, 2016).

*Subjective well being* merupakan kombinasi dari pengaruh atau afek positif dan kepuasan umum dalam hidup (yaitu apresiasi secara subjektif terhadap kehidupan) (Diener, Oishi, & Lucas dalam Snyder, Lopez, & Pedrotti, 2011). Afek positif pada individu yang sejahtera dapat membuat individu berfikir positif mengenai diri dan lingkungannya sehingga akan merasa nyaman dan mendapat dukungan dalam menjalin hubungan sosial yang baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya.

*Subjective well-being* menurut Compton (2005) menjelaskan bahwa *subjective well-being* memiliki dua komponen utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan terkait bagaimana keadaan emosi individu dan bagaimana mereka merasakan kehidupannya. Kepuasan hidup mengarah pada penilaian yang lebih luas mengenai penerimaan masing-masing orang terhadap kehidupannya.

*Subjective well-being* memiliki banyak manfaat dalam kehidupan seseorang, *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian, pendapatan, usia, pekerjaan, religiusitas, tingkat pendidikan, pernikahan dalam keluarga, dan hubungan sosial (Diener, 2009). Salah satu faktor yang cukup memengaruhi kesejahteraan seseorang adalah religiusitas. Hal ini didukung oleh penelitian Utami (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi pula koping religius positif dan semakin rendah koping religius negatif sehingga kesejahteraan mahasiswa semakin tinggi dalam kehidupannya, sebaliknya semakin rendah religiusitas, maka koping religius positifnya semakin rendah dan semakin tinggi koping religius negatif sehingga menyebabkan semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Emmons dan Kneezel (dalam Watkins, 2014) menyatakan bahwa religiusitas memiliki keterkaitan yang erat dengan *gratitude* (rasa syukur) seseorang. Artinya, orang yang memiliki *gratitude* (rasa syukur) yang tinggi akan cenderung memiliki religiusitas yang tinggi pula. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa syukur rendah maka religiusitasnya juga rendah.

*Gratitude* (kebersyukuran) merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons & Shelton dalam Snyder & Lopez, 2007). Masyarakat yang memiliki rasa syukur yang tinggi, akan mampu untuk menerima kondisi hidupnya (*qonaah*) sehingga dapat meningkatkan religiusitanya, terlebih pada Pengurus Penerima PKH, mereka akan dapat merasa bahagia jika dapat mensyukuri bantuan atau sesuatu yang telah diberikan. Hal ini didukung oleh Penelitian Emmons dan McCullough yang menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan bagian dari perilaku berketuhanan, bagaimana cara seseorang menerima dan mampu berterimakasih kepada Tuhannya (Putri, Sukarti & Rachmawati, 2016).

*Gartitude* merupakan sebuah anugerah, rasa syukur, dan keagungan (Snyder & Lopez, 2007). Thomas Aquinas (dalam Snyder & Lopez, 2007) berpendapat bahwa rasa syukur bermanfaat bagi individu dan berperan sebagai kekuatan motivasional bagi altruisme yang erat kaitannya dengan prososial. Apabila Pengurus Penerima PKH memiliki rasa syukur yang tinggi maka akan memengaruhi mereka untuk saling membantu satu sama lain atau prososial. Hal ini didukung oleh penelitian Pitaloka dan Edianti (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dengan perilaku prososial mahasiswa.

Individu yang merasa sejahtera, memiliki cara tersendiri dalam mengatasi masalah yang terjadi dalam hidupnya salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan bersyukur. Pengurus Penerima PKH yang bersyukur akan lebih mudah menerima dan memaafkan apa yang terjadi dalam hidupnya meskipun mereka

mengalami masalah ekonomi dan kesulitan hidup. Didukung oleh penelitian Chan (2013) pada guru Tionghoa Hong Kong yang menyatakan bahwa rasa syukur dan pemaafan memiliki korelasi substansial dan signifikan dengan orientasi kehidupan yang bermakna dan dengan kesejahteraan subjektif.

*Gratitude* dapat membuat individu merasakan kepuasan dalam pernikahannya. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Novianty dan Goei (2013) bahwa *gratitude* yang dimiliki individu secara signifikan memengaruhi kepuasan pernikahan pada diri sendiri maupun pasangannya. Hasil penelitian Herawati dan Farradina (2017) juga menyatakan bahwa *gratitude* dan pemaafan memengaruhi kepuasan pernikahan/ perkawinan terhadap individu yang telah menikah dan bekerja.

Penelitian terdahulu mengenai *subjective well-being* sudah dilakukan seperti *subjective well-being* pada guru honorer di sekolah dasar oleh Balkis & Masykur (2016). Penelitian Azima dan Indrawati (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada narapidana perempuan. Penelitian terdahulu mengenai *gratitude* dengan *subjective well-being* sudah dilakukan oleh Dewanto dan Retnowati (2015) yang menyatakan bahwa intervensi *gratitude* memengaruhi peningkatan kesejahteraan pada penyandang disabilitas. Selain itu terdapat penelitian mengenai sumber psikososial, makna positif tertentu dan rasa syukur (*gratitude*) yang dikaitkan dengan religiusitas/spiritualitas dan dukungan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan (*well-being*) pasien yang mengalami gangguan hati (Sacco, Park, Suresh, & Bliss, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *gratitude* dan *subjective well-being* merupakan komponen penting untuk dimiliki masyarakat terutama pengurus penerima PKH. Namun peneliti belum menemukan penelitian mengenai hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada masyarakat miskin atau Penerima Program keluarga Harapan (PKH). maka peneliti ingin menambah kajian tentang permasalahan tersebut melalui penelitian dengan judul “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada Pengurus Penerima Program Keluarga Harapan (PKH) di Desa Bulakwaru Kabupaten Tegal”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada Pengurus Penerima PKH di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada Pengurus Penerima PKH di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan sebagai hasil positif yang nantinya diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan untuk memperluas khasanah ilmu pengetahuan psikologi khususnya mengenai *gratitude* dan kesejahteraan subjektif.. Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan wacana dan kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan-masukan dan informasi terkait kesejahteraan masyarakat kepada pemerintah dan masyarakat.