

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan menjadi hak untuk semua manusia dan merupakan pencapaian yang perlu diwujudkan. Kesejahteraan tidak hanya terkait dengan aspek jasmani tetapi juga terkait aspek psikologis yang kemudian konsep tersebut disebut sebagai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis oleh Ryff (2014) digambarkan sebagai kondisi ketika kelebihan dan kekurangan seseorang dapat diterima oleh dirinya, memiliki arah hidup yang positif dan terus maju, dapat menetapkan keputusan sendiri tanpa paksaan pihak lain, membangun relasi yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan serta mampu mengembangkan dirinya. Pencapaian kesejahteraan psikologis sendiri didukung oleh peran yang baik dari fisik maupun psikis yang kemudian memunculkan kebutuhan fisik dan psikis. Kebutuhan didasari oleh tuntutan hidup dan memenuhinya menjadi suatu keharusan, sehingga manusia dituntut memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja, begitupun dengan masyarakat desa gelebak dalam dimana mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Hidup dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup kondisi kehidupan di berbagai periode kehidupan. Pengalaman hidup yang di alami tergantung dari cara seseorang mempersepsi sebagai pandangan positif dan negatif. Jika mempersepsi peristiwa

yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif maka diperkirakan seseorang tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya baik (Ryff, 2014).

Desa Gelebak Dalam, dusun I yang terletak di Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, memiliki total populasi sebanyak 229 jiwa, dengan rincian 57 perempuan dan 172 pria. Desa ini merupakan salah satu daerah agraris di Indonesia, di mana mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani. Menurut observasi peneliti mengenai sosial ekonomi, sebagian besar masyarakat berada di kelas menengah ke bawah, hal tersebut memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Kehidupan masyarakat Desa Gelebak Dalam pada saat ini sangat mengkhawatirkan terlihat di beberapa pekarangan rumah yang sedang menjemur nasi bekas untuk menjadi bahan makanan demi menghemat, terdapat juga salah satu kepala keluarga yang jatuh sakit dikarenakan beban pikiran yang berlebihan, serta kurang terjalannya dukungan sosial antar warga dan kurangnya pemerintahan setempat terhadap masyarakat menengah ke bawah. Oleh karena itu, peneliti rasa suatu hubungan interpersonal yang baik, dan rasa terima kasih terhadap hasil panen atau bantuan yang diterima mungkin memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis masyarakat desa tersebut.

Kesejahteraan psikologis sebagai evaluasi subjektif individu tentang kehidupan mereka secara keseluruhan. Ini mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, emosi positif, serta pengalaman hidup yang bermakna (Diener,

2009). Kemudian Ryff mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseluruhan keselarasan antara fungsi-fungsi individu dalam dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan tujuan-tujuan dan nilai-nilai dalam hidupnya (Ryff, 2014).

Menurut (Diener, 2009), terdapat empat ciri-ciri kesejahteraan psikologis yakni ; 1) Kepuasan hidup, hal ini mencakup evaluasi subjektif individu terhadap kepuasan dan kebahagiaan mereka dalam hidup secara keseluruhan , 2) Emosi positif, Diener menekankan pentingnya pengalaman emosi positif, seperti kegembiraan, suka cita, dan kedamaian, dalam membangun kesejahteraan psikologis, 3) Pengalaman hidup yang bermakna, Ciri ini mencakup keberadaan makna dan tujuan dalam kehidupan individu, yang membantu memberikan arah dan motivasi dalam menjalani hidup, 4) Evaluasi subjektif yang positif, yang merupakan pandangan atau evaluasi positif individu terhadap diri mereka sendiri, kehidupan mereka, dan situasi-situasi yang mereka hadapi.

Terbukti dengan suatu peristiwa yang terjadi di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuwangi pada tanggal 25 Maret 2024, masyarakat desa yang memiliki mata pencarian sebagai petani mengalami gagal panen, diikuti dengan kenaikan bahan pokok menjelang hari raya Idul Fitri. Dalam menghadapi kejadian ini, sebagian masyarakat dapat menerima dengan berlapang dada, namun tidak dipungkiri bahwa sebagian besar masyarakat lainnya mengalami krisis kesejahteraan psikologis seperti emosi yang tidak stabil, ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, diperparah dengan penyalahgunaan narkoba, sehingga mengakibatkan insiden seperti pencurian

hewan ternak, bahkan terdapat juga segelintir warga yang ditangkap karena melakukan aksi pembegalan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 20 April 2024 kepada subjek NH di pekarangan rumah yang terletak di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Dari observasi ini dapat dilihat berdasarkan perilakunya dimana saat ini subjek terlihat murung sembari menjemur nasi bekas. Terdengar dari kejauhan dirinyamengeluh mengenai problematika kehidupan. Kemudian tidak jauh dari kediaman NH terdapat subjek lain yang berinisial DS, yang sedang melamun di teras rumah dengan raut wajah yang memprihatinkan pasca insiden penangkapan suaminya oleh pihak kepolisian. kemudian terlihat juga salah satu tokoh penting di desa yang dengan santai bercengkrama dengan masyarakat sekitar di depan perternakannya.

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin didapatkan bahwa masyarakat menunjukkan adanya ketidakpuasan hidup seperti kebanyakan warga mengeluh dengan kondisi ekonomi, kemudian tidak memiliki emosi positif yang terbukti dengan angka kriminalitas seperti mencuri dan membegal serta penyalahgunaan narkoba kerap dilakukan masyarakat desa, namun terdapat juga sebagian warga yang memperlihatkan emosi positif serta kepuasan dalam hidup.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2024 di salah satu pekarangan rumah yang berada di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin dengan subjek NH (*Personal Communication*), dari hasil wawancara tersebut subjek mengatakan bahwa dirinya

menerima dengan ikhlas dan legowo bahwa kegagalan yang terjadi dalam hidupnya adalah takdir tuhan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek DS, dan di teras rumahnya yang berada di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin (*Personal Communication*, 20 April 2024), dari hasil wawancara tersebut subjek DS menceritakan kilas balik hidupnya saat itu masih menjadi petani di lahan milik orang lain, dan itupun memotivasi hidupnya untuk berusaha lebih keras, dan tentu saja usahanya selama ini membuahkan hasil saat ini subjek DS memiliki usaha perternakan ayam yang terbilang cukup besar, subjek merasa bahagia atas pencapaiannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek RA di depan kandang ayam miliknya (*Personal Communication*, 23 April 2024) dari hasil wawancara tersebut RA menyatakan bahwa setelah suaminya masuk penjara, subjek merasakan kegagalan dalam hidupnya, subjek merasa banyak sekali hal buruk yang terus terjadi dan membuatnya merasa tidak bisa maju dan berbuat apapun untuk melanjutkan hidup.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek E di ladang miliknya (*Personal Communication*, 30 April 2024) dari hasil wawancara tersebut E mengatakan bahwa subjek merasa kurang puas atas segala pencapaiannya, subjek merasa kurang memahami apa yang benar-benar diinginkan dan pencapaian apa lagi yang harus dicapainya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek MT saat bertemu di salah satu warung di desa gelebak dalam peneliti sempat melakukan

wawancara singkat (*Personal Communication*, 30 April 2024) dari hasil wawancara tersebut MT mengatakan bahwa hidupnya terasa sulit dan subjek merasa memiliki temperamen yang sulit terkendali dan merasa segalanya membuatnya kesal dan menyulitkannya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek AP di kediamannya (*Personal Communication*, 3 Mei 2024) menyebutkan bahwa kadang saya merasa tidak berguna karena hanya di rumah saja. Kehidupan sehari-hari begitu monoton dan saya tidak memiliki waktu untuk mengembangkan diri atau melakukan hal yang saya sukai. Sementara itu, hasil wawancara peneliti kepada subjek S (*Personal Communication*, 3 Mei 2024) menyatakan bahwa saya merasa tidak ada kemajuan dalam hidup ini. Lahan pertanian saya semakin kurang subur dan hasil panen tidak seperti dulu. Padahal, saya sudah berusaha sekuat tenaga. Saya merasa gagal sebagai petani.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek PT saat berada di warung, (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) menyatakan bahwa pendapatan saya dari melaut semakin berkurang. Saya sering merasa tidak cukup pintar untuk mencari cara lain yang lebih baik dalam menangkap ikan atau mungkin pekerjaan lain yang bisa meningkatkan penghasilan keluarga. Lain halnya dengan subjek SI, (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) ia menyebutkan sebagai guru honorer, gaji saya sangat minim. Saya merasa kurang dihargai dan terkadang merasa tidak mampu memberikan yang terbaik kepada murid-murid saya karena keterbatasan fasilitas dan dukungan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek RY di kediamannya (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) menyebutkan bahwa saya sudah lulus SMA tapi belum mendapat pekerjaan. Saya merasa tidak memiliki keterampilan yang cukup dan selalu gagal dalam melamar pekerjaan. Rasanya tidak ada harapan untuk masa depan yang lebih baik. Berbeda dengan subjek I, (*Personal Communication*, 10 Mei 2024) ia menyatakan bahwa saya merasa tidak berguna di usia tua ini. Anak-anak saya juga tidak mampu merawat saya dengan baik karena mereka sendiri kesulitan ekonomi. Saya merasa hidup ini semakin sulit dan penuh penderitaan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek CL (*Personal Communication*, 10 Mei 2024), menyebutkan bahwa penumpang semakin sedikit karena banyak yang beralih ke kendaraan pribadi atau ojek online. Pendapatan saya menurun drastis dan saya merasa tidak punya alternatif lain untuk mencari nafkah. Sementara itu, subjek SW yang berada di rumahnya saat peneliti melakukan wawancara (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyatakan bahwa saya sering merasa kuliah ini tidak memberikan saya keterampilan yang cukup untuk bersaing di dunia kerja. Saya khawatir setelah lulus, saya akan menjadi pengangguran seperti banyak teman-teman saya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek W (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyebutkan bahwa suami saya sering pulang larut malam karena pekerjaannya tidak menentu. Kami sering bertengkar tentang uang dan kebutuhan rumah tangga. Saya merasa tidak mampu mengurus rumah dengan baik karena terus-menerus stres dan kelelahan. Lain halnya dengan subjek

PR saat ditemui peneliti di kediamannya (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyatakan bahwa menjadi orang tua tunggal sangat sulit. Saya merasa tidak mampu memberikan perhatian dan kebutuhan yang cukup untuk anak-anak. Saya selalu merasa lelah dan stres, dan khawatir masa depan mereka akan suram.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek DS di kediamannya (*Personal Communication*, 14 Mei 2024) menyebutkan bahwa tinggal bersama orang tua suami membuat saya merasa terkekang dan tidak bebas. Kami sering bertengkar dengan orang tua tentang cara mengurus rumah tangga. Saya merasa tidak nyaman dan tidak bisa hidup mandiri. Selanjutnya subjek RZ di kediamannya (*Personal Communication*, 16 Mei 2024) menjelaskan bahwa anak remaja saya sering bermasalah di sekolah dan di lingkungan. Saya merasa gagal mendidik mereka dengan baik dan sering putus asa dengan tingkah laku mereka. Hubungan kami sangat tegang dan penuh konflik.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek Dw di kediamannya (*Personal Communication*, 16 Mei 2024) menyebutkan bahwa salah satu anak saya memiliki kebutuhan khusus. Saya merasa tidak cukup berdaya dalam memberikan perawatan dan pendidikan yang mereka butuhkan. Kami sering merasa terisolasi dan tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Sedangkan subjek OT saat berjumpa dengan peneliti di kediamannya (*Personal Communication*, 17 Mei 2024) menyebutkan bahwa kami memiliki banyak utang yang harus dibayar. Setiap bulan kami selalu kekurangan uang untuk kebutuhan sehari-hari. Saya merasa terjebak dalam lingkaran utang yang tidak ada habisnya dan sangat stres dengan kondisi ini. Kemudian hasil wawancara peneliti kepada subjek MP di

rumahnya (*Personal Communication*, 17 Mei 2024) menyampaikan bahwa Setelah perceraian, hidup saya terasa sangat kacau. Saya merasa kesepian dan tidak tahu bagaimana mengurus anak-anak sendirian. Beban finansial dan emosional sangat berat untuk saya tanggung sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuwasin pada berbagai tanggal antara April dan Mei 2024, terungkap beragam pandangan dan perasaan dari para subjek mengenai tantangan hidup yang mereka hadapi. Subjek NH menunjukkan penerimaan yang ikhlas terhadap kegagalan hidupnya sebagai takdir Tuhan. DS mencatat perjalanan hidupnya dari seorang petani hingga berhasil memiliki usaha peternakan ayam yang cukup besar, menunjukkan bagaimana kerja keras dan tekadnya berbuah manis. Sebaliknya, RA merasakan kegagalan dan putus asa setelah suaminya masuk penjara, merasa terjebak dalam rentetan masalah yang menghalangi kemajuannya. Subjek E merasa tidak puas dengan pencapaiannya dan kebingungan mengenai tujuan hidupnya. MT menghadapi kesulitan hidup dan masalah temperamen yang sulit terkendali, menyebabkan frustrasi terus-menerus. AP merasakan ketidakbergunaan karena rutinitas rumah tangga yang monoton, sementara S merasa gagal sebagai petani karena lahan yang semakin kurang subur. PT mengungkapkan kekhawatirannya terhadap pendapatan yang berkurang dari melaut, sementara SI sebagai guru honorer merasa kurang dihargai dan terbatas dalam memberikan yang terbaik kepada murid-muridnya.

Subjek RY merasa putus asa karena belum mendapatkan pekerjaan meskipun sudah lulus SMA, dan I merasa tidak berguna di usia tua dengan anak-anak yang tidak mampu merawatnya dengan baik. CL menghadapi penurunan pendapatan sebagai sopir karena penumpang beralih ke kendaraan pribadi atau ojek online. SW merasa khawatir tentang masa depannya setelah lulus kuliah, takut menjadi pengangguran seperti banyak temannya. W menghadapi ketegangan rumah tangga karena suami yang sering pulang larut malam, dan PR merasa kesulitan menjadi orang tua tunggal yang harus memberikan perhatian dan kebutuhan yang cukup bagi anak-anaknya. Subjek DS merasa terkekang tinggal bersama orang tua suaminya, sering terlibat pertengkaran. RZ merasakan kegagalan mendidik anak remajanya yang sering bermasalah di sekolah dan lingkungan. Dw merasa tidak berdaya dalam merawat anak dengan kebutuhan khusus, merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan. OT menghadapi stres dengan kondisi keuangan yang terjebak dalam lingkaran utang. MP merasa hidupnya kacau setelah perceraian, mengalami kesepian dan beban finansial serta emosional yang berat. sehingga hasil wawancara ini menggambarkan beragam tantangan dan perasaan dari para subjek, mulai dari penerimaan dan kesuksesan hingga kegagalan, putus asa, dan ketidakpuasan dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa subjek menunjukkan penerimaan dan ketekunan, sementara yang lain merasakan ketidakberdayaan dan tekanan dari situasi hidup mereka.

Selain observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan di atas, penelitian ini juga didukung dengan angket awal. Berdasarkan angket awal yang dibuat oleh peneliti pada tanggal 25 April 2024 yang diberikan kepada 150 responden

masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Angket tersebut disesuaikan dengan ciri-ciri kesejahteraan psikologis menurut (Diener, 2009). Angket awal yang disebarakan mendapatkan hasil sebanyak 99 (66%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin hanya merasa puas dengan apa yang mereka dapatkan, dan berdamai dengan apa yang pernah mereka alami, Kemudian 51 (34%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin lainnya merasa bahwa selain merasa puas dengan apa yang mereka dapatkan, dan berdamai dengan apa yang pernah mereka alami, mereka juga merasa musibah atau tantangan yang dialami memiliki sisi positif serta dapat memberikan motivasi untuk lebih baik kedepannya. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil angket awal di atas 99 (66%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin memiliki ciri kesejahteraan psikologis yang rendah, dan 51 (34%) lainnya memiliki ciri kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi.

Sehubungan dengan terjadinya kesejahteraan psikologis, menurut (Emmons, 2016) kesejahteraan psikologis suatu individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kepribadian seperti rasa bersyukur, optimisme, makna dan tujuan hidup. Sementara faktor situasionalnya yaitu hubungan sosial dan interpersonal yang dimiliki individu.

Sebagai seorang psikolog yang juga telah melakukan penelitian yang signifikan tentang rasa syukur, mengamati bahwa memiliki sikap yang lebih bersyukur terkait gejala depresi, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik secara umum (McCullough, 2004).

Lyubomirsky mendefinisikan rasa bersyukur sebagai perasaan keberuntungan, keberterimaan, dan penghargaan yang berasal dari hati (Layous dkk., 2017). Serupa dengan pendapat seorang psikolog terkemuka dalam penelitian tentang rasa bersyukur, (Emmons, 2016) menyatakan bahwa rasa bersyukur adalah sikap yang melibatkan pengakuan akan berbagai hal baik yang diterima seseorang, baik dari individu lain, alam, maupun keadaan hidup.

Melalui pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai kebaikan dalam hidup, individu dapat memperkuat aspek-aspek kesejahteraan psikologis mereka. Secara ilmiah, rasa bersyukur dikaitkan dengan peningkatan kepuasan hidup, optimisme, dan kesejahteraan emosional. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal baik yang ada dalam kehidupan, individu cenderung mengalami peningkatan *mood* positif, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Sikap rasa bersyukur juga terkait dengan peningkatan resiliensi mental, yaitu kemampuan untuk pulih dan berkembang dari situasi-situasi sulit.

Emmons, (2016) telah mengeksplorasi banyak penelitian tentang rasa bersyukur, berpendapat bahwa ciri-ciri rasa bersyukur meliputi ; 1) Pengakuan terhadap kebaikan, rasa bersyukur melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai kebaikan dalam hidup, baik yang diberikan oleh orang lain, alam, maupun keadaan hidup, 2) Kebersyukuran yang tulus, rasa bersyukur bukan sekadar ungkapan verbal atau perasaan sementara, tetapi merupakan sikap yang tulus dan mendalam dari hati yang mencerminkan penerimaan dan penghargaan yang tulus terhadap kebaikan yang diterima, 3) Penerimaan, rasa bersyukur melibatkan penerimaan terhadap kebaikan yang diberikan, tanpa merasa bahwa

kebaikan tersebut diharuskan atau dijadikan sebagai suatu kewajiban, 4) Perubahan sikap mental, rasa bersyukur membawa perubahan dalam sikap mental individu, mengarahkan fokus perhatian mereka pada hal-hal positif dalam hidup, yang dapat menghasilkan perasaan kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, 5) Perilaku penghargaan, rasa bersyukur dapat menginspirasi individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang mengekspresikan penghargaan dan kedermawanan kepada orang lain sebagai bentuk balasan atas kebaikan yang mereka terima.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 20 dan 23 April 2024 kepada subjek S terlihat kekesalan dari raut wajahnya dikarenakan gagal panen musim ini dan bentakan dari sang anak, begitupun juga subjek L yang terlihat marah sembari meneriaki ibunya dari pinggir sawah dan tidak membantu ibunya membajak sawah, sebaliknya subjek AY, dan J memperlihatkan ekspresi yang berbedamereka tertawa dan bercanda gurau sesaat setelah membajak sawah milik orang lain yang akan mereka garap, dan yang terakhir saat mengamati subjek RA, peneliti pun memahami bahwa perilakunya yang kerap kali menjadi sosok dermawan semasa hidup menjadi inspirasi masyarakat serta menjadi tolak ukur hidup bertetangga di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin didapatkan bahwa masyarakat menunjukkan bahwa adanya sikap penerimaan setelah musibah yang mereka alami, kebersyukuran yang tulus terhadap apa yang ada di sekitarnya,

serta perilaku penghargaan yang menunjukkan sikap kedermawanan sebagai bentuk pertolongan dan memberikan inspirasi/pedoman kepada individu di sekitarnya untuk saling membantu satu sama lain, dan terdapat juga yang menunjukkan tidak terdapat sikap menerima musibah yang telah dialami, tidak memiliki rasa syukur, dan enggan menolong individu lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada subjek S di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin (*Personal Communication*, 20 April 2024), dari hasil wawancara tersebut subjek S mengatakan bahwa saya sangat bersyukur ketika mendapatkan pertolongan dari tetangga. Bantuan mereka sangat berarti bagi saya karena saat itu saya merasa tidak mampu mengatasi masalah sendirian. Pertolongan mereka membuat saya merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan yang saya alami.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada subjek AY, dan J di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin (*Personal Communication*, 20 April 2024), dari hasil wawancara tersebut subjek J mengatakan bahwa subjek bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini. Saya tidak terlalu memikirkan hal-hal lain selain kebutuhan hidup sehari-hari. Yang penting bagi saya adalah bisa hidup dengan cukup, memiliki makanan yang cukup, tempat tinggal yang layak, dan merasa damai dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada subjek RA di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin

(*Personal Communication*, 23 April 2024), dari hasil wawancara tersebut subjek RA mengakui dan secara sadar mengatakan bahwa subjek merasa bersyukur atas kegagalan yang pernah saya alami. Meskipun pada awalnya sulit, kegagalan itu justru menjadi pendorong bagi saya untuk berusaha lebih keras dan memperbaiki diri. Tanpa mengalami kegagalan tersebut, mungkin saya tidak akan berada di posisi dan memiliki kesempatan seperti sekarang ini. Kegagalan memberi saya pelajaran berharga tentang ketahanan dan perjuangan.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada subjek E, di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin (*Personal Communication*, 17 Mei 2024), dari hasil wawancara tersebut Subjek E mengutarakan ketika saya menghadapi permasalahan rumit dan gagal mencari cara untuk mengatasinya, saya merasa sangat tidak adil. Saya merasa bahwa apa yang sedang terjadi dalam hidup saya tidaklah adil, dan hal ini membuat saya merasa sangat frustrasi. Saya berharap bisa menemukan solusi atau dukungan untuk mengatasi hal ini, tetapi saat itu terasa sangat sulit dan membebani pikiran saya..

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada subjek MT, di wilayah Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin (*Personal Communication*, 17 Mei 2024), dari hasil wawancara tersebut Subjek MT mengungkapkan bahwa subjek merasa kurang puas dengan pencapaian saya saat ini. Ketika saya melihat orang lain yang memiliki pencapaian lebih baik, saya merasa iri. Saya merasa seharusnya bisa mencapai lebih dari apa yang telah saya capai sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek AP di kediamannya (*Personal Communication*, 3 Mei 2024) menyebutkan bahwa ia sangat bersyukur dapat menjadi bagian dari masyarakat Desa Gelebak Dalam. Dukungan dan kebersamaan yang mereka tunjukkan sangat berarti bagi saya. Mereka telah membantu saya tumbuh dan berkembang di lingkungan yang penuh kehangatan. Sementara itu, hasil wawancara peneliti kepada subjek S (*Personal Communication*, 3 Mei 2024) menyatakan bahwa ia hanya melakukan apa yang saya bisa untuk membantu, tidak perlu berterima kasih. Ini adalah tugas saya sebagai anggota masyarakat. Semua ini juga tidak akan tercapai tanpa bantuan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek PT saat berada di warung, (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) menyatakan bahwa Saya tidak ingin pengakuan khusus atas apa yang saya lakukan. Semua ini adalah hasil kerja keras bersama. Saya hanya ingin melihat desa ini berkembang dengan baik. Lain halnya dengan subjek SI, (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) ia menyebutkan Saya tidak mencari pujian atau penghargaan. Yang penting bagi saya adalah melihat manfaat yang dirasakan oleh masyarakat. Semua ini adalah kerja kolektif yang melibatkan banyak pihak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek RY di kediamannya (*Personal Communication*, 8 Mei 2024) menyebutkan bahwa Ia sangat berterima kasih atas dukungan yang diberikan oleh seluruh masyarakat desa. Tanpa mereka, semua upaya ini tidak akan berhasil. Kehadiran dan bantuan mereka sangat berarti bagi saya. Berbeda dengan subjek I, (*Personal Communication*, 10 Mei 2024) ia

menyatakan bahwa setiap hari sia merasa bersyukur bisa hidup di tengah masyarakat yang penuh dengan gotong royong. Mereka selalu ada untuk membantu satu sama lain. Ini membuat saya merasa dihargai dan didukung.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek CL (*Personal Communication*, 10 Mei 2024), menyebutkan bahwa Walaupun saya mendapat banyak dukungan, kadang-kadang saya merasa hasilnya belum maksimal. Ada banyak hal yang masih perlu diperbaiki. Saya berharap bisa memberikan lebih banyak lagi. Sementara itu, subjek SW yang berada di rumahnya saat peneliti melakukan wawancara (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyatakan bahwa meskipun banyak yang sudah membantu, saya masih merasa ada kekurangan. Saya selalu merasa bisa melakukan lebih banyak. Saya harap kita bisa terus bekerja sama untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek W (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyebutkan bahwa saya tidak bisa menerima kondisi jalan desa yang masih rusak parah. Ini menghambat aktivitas sehari-hari kami. Kami perlu solusi cepat untuk memperbaikinya. Lain halnya dengan subjek PR saat ditemui peneliti di kediamannya (*Personal Communication*, 11 Mei 2024) menyatakan bahwa keadaan fasilitas umum di desa ini sangat mengecewakan. Kami membutuhkan perhatian lebih dari pemerintah daerah. Tidak bisa terus-menerus dibiarkan seperti ini.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek DS di kediamannya (*Personal Communication*, 14 Mei 2024) menyebutkan bahwa saya merasa tidak bisa menerima kondisi air bersih yang sering bermasalah. Ini sangat mengganggu

kehidupan sehari-hari. Kita harus mencari cara untuk mengatasi masalah ini. Selanjutnya subjek RZ di kediamannya (*Personal Communication*, 16 Mei 2024) menjelaskan bahwa dulu saya selalu optimis tentang masa depan desa ini, sekarang saya lebih sering merasa pesimis. Banyak masalah yang tak kunjung terselesaikan. Ini membuat saya merasa putus asa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada subjek Dw di kediamannya (*Personal Communication*, 16 Mei 2024) menyebutkan bahwa saya mulai merasa putus asa karena upaya yang kami lakukan seringkali tidak membuahkan hasil. Ini membuat semangat saya menurun. Saya merasa sulit untuk tetap berpikir positif. Sedangkan subjek OT saat berjumpa dengan peneliti di kediamannya (*Personal Communication*, 17 Mei 2024) menyebutkan bahwa semakin hari saya semakin sulit untuk berpikir positif. Masalah yang terus-menerus muncul membuat saya merasa terbebani. Saya harap ada perubahan yang nyata segera. Kemudian hasil wawancara peneliti kepada subjek MP di rumahnya (*Personal Communication*, 17 Mei 2024) menyampaikan bahwa Saya merasa aneh jika menerima bantuan dari orang lain. Saya lebih suka menyelesaikan semuanya sendiri. Ini membuat saya merasa lebih mandiri.

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin terkait kesejahteraan psikologis, bahwa Subjek S merasa sangat bersyukur ketika mendapatkan pertolongan dari tetangga saat menghadapi kesulitan. Bantuan tersebut memberikan perasaan dukungan dan mengurangi rasa kesendirian dalam mengatasi masalah. Subjek J menyatakan rasa syukurnya atas kehidupan yang

sederhana namun cukup memenuhi kebutuhan sehari-hari. Subjek ini lebih fokus pada kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal yang layak, serta merasa damai dengan kehidupan sehari-harinya. Subjek RA mengakui bahwa kegagalan yang pernah dialaminya telah menjadi pendorong untuk berusaha lebih keras dan memperbaiki diri. Subjek ini melihat kegagalan sebagai pelajaran berharga yang mengajarkan tentang ketahanan dan perjuangan dalam mencapai kesuksesan. Subjek E merasa sangat frustrasi ketika menghadapi permasalahan rumit yang sulit diatasi. Subjek ini merasa bahwa situasi yang dihadapinya tidak adil dan mengharapkan solusi atau dukungan untuk mengatasinya. Subjek MT mengungkapkan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadinya saat ini dan merasa iri terhadap orang lain yang lebih sukses. Subjek ini memiliki harapan untuk mencapai lebih banyak lagi dari apa yang telah diraihinya saat ini. Dari kesimpulan ini, terlihat beragamnya pengalaman dan persepsi subjek-subjek terhadap kehidupan dan tantangan yang dihadapi, serta cara mereka mengelola emosi dan harapan pribadi dalam meraih kebahagiaan dan kesuksesan.

Subjek S merasa sangat bersyukur atas bantuan yang diterimanya dari tetangga ketika ia menghadapi kesulitan, menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting dan memberikan rasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Subjek J juga menunjukkan rasa syukur atas kebutuhan dasar yang terpenuhi dan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, menekankan pentingnya ketenangan dan kesejahteraan sehari-hari. Subjek RA, meskipun mengalami kegagalan, tetap bersyukur karena kegagalan tersebut memberinya pelajaran berharga dan motivasi untuk terus berusaha dan memperbaiki diri.

Beberapa subjek menunjukkan ketidakinginan untuk menerima pengakuan atas tindakan mereka. Subjek S, misalnya, menyatakan bahwa ia hanya melakukan tugasnya sebagai anggota masyarakat tanpa perlu berterima kasih, menunjukkan sikap rendah hati dan fokus pada kerja kolektif. Subjek PT dan SI juga menekankan pentingnya kerja sama dan manfaat bagi masyarakat tanpa mencari pujian atau penghargaan pribadi. Subjek RY dan I menyatakan kebersyukuran yang tulus atas dukungan dari masyarakat desa. Mereka merasa didukung dan dihargai, menunjukkan pentingnya kebersamaan dan gotong royong dalam kehidupan bermasyarakat. Dukungan ini membantu mereka merasa lebih kuat dan termotivasi. Subjek CL dan SW menunjukkan bahwa meskipun menerima dukungan, mereka masih merasa hasil yang dicapai belum maksimal dan masih ada kekurangan. Mereka mengharapkan adanya perbaikan dan peningkatan, yang menunjukkan standar tinggi dan keinginan untuk terus berkembang.

Beberapa subjek menunjukkan ketidakpuasan dengan kondisi di desa mereka. Subjek W menyoroti kondisi jalan yang rusak, sementara subjek PR dan DS menyampaikan ketidakpuasan terhadap fasilitas umum dan masalah air bersih yang sering bermasalah. Mereka berharap ada solusi cepat dan perhatian lebih dari pihak berwenang untuk memperbaiki kondisi tersebut. Subjek RZ, Dw, dan OT menunjukkan adanya perubahan sikap mental negatif akibat masalah yang tak kunjung terselesaikan dan kegagalan upaya yang dilakukan. Mereka merasa putus asa, sulit berpikir positif, dan terbebani oleh masalah yang terus muncul, menunjukkan dampak negatif dari kondisi yang tidak membaik terhadap

kesehatan mental dan motivasi mereka. Subjek MP mengungkapkan rasa aneh dan ketidaknyamanan saat menerima bantuan dari orang lain, lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sikap ini menunjukkan keinginan untuk mandiri, meskipun bantuan sebenarnya bisa meringankan beban yang dihadapi.

Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin Berdasarkan angket awal yang dibuat oleh peneliti pada tanggal 25 April 2024 yang diberikan kepada 150 responden masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Angket tersebut disesuaikan dengan ciri-ciri rasa bersyukur menurut (Emmons, 2016). Sebanyak 61,8% masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang mengetahui bahwa kebaikan datang dari bantuan manusia, kekayaan alam, dan keadaan, serta bersyukur saat mendapat pertolongan. Kemudian 57 (38%) masyarakat lainnya selain mengetahui bahwa kebaikan datang dari bantuan manusia, kekayaan alam, dan keadaan, serta bersyukur saat mendapat pertolongan, mereka juga menerima dengan lapang dada setelah dilanda musibah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hanya 57 (38%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang bersyukur dan menerima dengan lapang dada atas segala yang terjadi, sedangkan 93 (62%) masyarakatnya hanya bersyukur saat mendapat pertolongan.

Berdasarkan rangkuman teori-teori yang telah dijelaskan, di temukan bahwa rasa bersyukur, yang diartikan sebagai sikap yang melibatkan pengakuan akan berbagai hal baik yang diterima seseorang, baik dari individu lain, alam, maupun

keadaan hidup, serta memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis dalam masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Studi sebelumnya yang dilakukan Wardina & Salsabilla mendukung temuan ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa bersyukur dan kesejahteraan psikologis, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya, dan begitupun sebaliknya (Salsabilla, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang terjadi pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin, maka peneliti tertarik melakukan riset mengenai *“Hubungan Antara Rasa Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin”*.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan hubungan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penulis maupun pembaca, serta bermanfaat untuk perkembangan kajian ilmu psikologi khususnya di bidang keilmuan psikologi kepribadian dan psikologi sosial.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Masyarakat Desa

Diharapkan senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, agar selalu terjaga kesejahteraan psikologisnya.

### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan ataupun sebagai tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### c) Bagi Penulis

Riset/penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan bagi peneliti khususnya pada bidang psikologi kepribadian dan psikologi sosial. Serta menjadi tambahan ilmu pengetahuan peneliti selama proses perkuliahan.

## D. Keaslian Penelitian

Studi sebelumnya yang dilakukan Wardina Salsabilla mendukung temuan ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran (*Gratitude*) maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya, dan begitupun sebaliknya (Salsabilla, 2022).

Berdasarkan hasil riset/penelitian yang dilakukan Anggraini & Palupi, (2020) ditemukan bahwa rasa bersyukur adalah faktor penting yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Rasa bersyukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis masyarakat yang tinggal di sekitar daerah semburan lumpur Lapindo. Selain itu, perbedaan lokasi geografis juga mempengaruhi

kuatnya hubungan antara syukur dan kesejahteraan psikologis warga yang tinggal di sekitar bencana aliran lumpur Lapindo.

Namun penelitian milik (Prabowo, 2017) menunjukkan hasil yang berbeda, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukannya di jelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dan *psychological well-being* pada remaja, Implikasi dari penelitian ini adalah remaja kurang berkontribusi terhadap peran rasa bersyukur terhadap *psychological well-being*. Hal ini terbukti gambaran tingkat rasa bersyukur remaja masih banyak yang rendah.

Penelitian yang dilakukan (Oskrochi dkk., 2018) juga menunjukkan bahwa besarnya pendapatan tidak berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan situasi keuangan dan pengendalian lainnya telah diperhitungkan. Dalam model ini persepsi terhadap situasi keuangan saat ini dan masa depan serta prospek pekerjaan yang stabil jauh lebih penting dibandingkan besaran pendapatan terhadap kesejahteraan psikologis.

Morales-Rodríguez dkk., (2020) melakukan riset mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dan diantara dimensi psikologis dan kognitif yang dipilih, kecerdasan emosional, empati, keterampilan sosial, dan konsep diri berkorelasi positif dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan untuk metodologi pembelajaran, hanya metodologi kooperatif yang berkorelasi positif dengan sebagian besar dimensi kesejahteraan psikologis.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hayuningputri & Arbi, 2022) mengenai Hubungan antara *Gratitude* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan, Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi

*Gratitude* yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin tinggi pula dimensi pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri dari kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada hubungan antara rasa bersyukur dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dari kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil riset milik Rahayu & Setiawati, (2019) menyatakan bahwa rasa syukur dan memaafkan secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian milik Safitri & Ningsih, (2023) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *Gratitude* dengan psychological well-being yang signifikan pada mahasiswa yang bekerja. Digambarkan bahwasannya semakin baik rasa bersyukur pada mahasiswa yang bekerja, maka semakin tinggi psychological well-being yang dimiliki mahasiswa yang bekerja. Kebalikannya, semakin buruk rasa bersyukur pada mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja.

Penelitian terkait kesejahteraan psikologis juga dilakukan oleh Worthington, dkk mereka mengemukakan bahwa memaafkan juga dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis yaitu dengan memaafkan lebih mungkin memiliki hubungan baik dan persaudaraan yang stabil (Lichtenfeld dkk., 2019). Oleh karena itu, persaudaraan tersebut bisa terjaga dengan baik tanpa memiliki rasa dendam. Dengan adanya memaafkan yang lebih baik, maka secara optimal dapat memenuhi salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain.

Sebuah kajian literatur yang dilakukan Dhanabhakym & Sarath mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dari kesehatan mental dan emosional yang memerlukan perhatian dan perawatan berkelanjutan. Individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan terlibat dalam aktivitas yang mendorong pertumbuhan pribadi, memelihara hubungan positif, dan memberikan tujuan dan makna dalam hidup. Dengan mengambil pendekatan holistik untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan menjalani kehidupan yang memuaskan (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan (Fatmala & Sari, 2022) dapat diketahui bahwa rasa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, berarti untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi maka mahasiswa harus meningkatkan rasa syukurnya. Sehingga perlu dilakukannya latihan untuk lebih meningkatkan rasa syukur.

(Humaira & Wahyudi, 2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang*” mengungkapkan hasil yang serupa diketahui orangtua yang memiliki anak autis memiliki psychological well being rendah yang ditunjukkan dengan orangtua yang belum menikmati hidup dan belum menerima kondisi sepenuhnya dari anak autis. Dikarenakan orangtua yang memiliki rasa bersyukur tinggi akan lebih menikmati hidup dan menganggap adanya anak autis bukan hanya cobaan tetapi tantangan dan anugerah dari Tuhan yang dapat menjadi

ladang ibadah jika orangtua bisa merawatnya dengan penuh kasih sayang dan kesabaran.

Rasa syukur dan pengampunan secara teoritis terkait kekuatan karakter yang cenderung dipelajari secara terpisah dari kekuatan lain. Dalam hasil penelitian milik Breen dijelaskan bahwa rasa syukur dan sikap memaafkan secara unik berhubungan dengan faktor kepribadian, kerentanan emosional, dan proses psikologis positif, dengan sikap memaafkan menunjukkan hubungan yang lebih kuat daripada rasa syukur. Mereka juga percaya bahwa hal tersebut dapat diamati oleh orang lain dan berkaitan dengan persepsi pengamat mengenai kesejahteraan psikologis (Breen dkk., 2010).

Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada kebaruan data penelitian, subjek penelitian, serta kajian teori yang akan diaplikasikan terkait rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Keunikannya terletak pada sifat orisinal populasi serta teori yang akan diaplikasikan pada penelitian ini dan belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga dapat dianggap sebagai penelitian unik dan dapat dipertanggung jawabkan dalam memberikan data yang lebih otentik.

