

Pengaruh *Gratitude* Terhadap Well-being pada Guru Komunitas Homeschooling di Kota Bandung

Effect Of Gratitude To Well-being On Homeschooling Community Teacher in Bandung

¹Nuralda Rahmania, ²Siti Qodariah

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹nuraldarahmania@gmail.com, ²siti.qodariah@yahoo.com

Abstract. Education can be pursued through three paths, namely formal education, non formal education and informal education. One alternative education is Homeschooling which includes informal education. Teacher or tutor too positioned himself not as a teacher but as a friend to study. Teacher is a profession for those who devote themselves to education through educative interaction patterned, formal and systematic. The job of the teacher is not only teaching but the teacher is required to develop and apply appropriate learning methods for each student. Teacher's assignment become very important in the teaching and learning process, especially for teachers homeschooling that has greater demands than formal school teachers in general. With many demands, the teacher continues to show grateful behavior, such as displaying positive emotions, positive and permanent thinking feeling happy. This phenomenon leads researchers to research objectives for find out how much influence gratitude has on well-being on the teacher homeschooling community in the city of Bandung. This study uses population as many as 64 homeschooling community teachers in the city of Bandung. Measuring instrument the one used is The Gratitude Questionnaire (GQ-6) from McCullough (2004) to measure gratitude and The Workplace PERMA Profiler from Margaret L.Kern (2014) to measure well-being. The results of the study obtained a positive effect between gratitude to wellbeing. The effect of gratitude on positive emotion is 14.8%, gratitude towards engagement at 7.6%, the gratitude to the relationship was 7.8%, gratitude to meaning is 10.7%, gratitude to achievement at 4.2%.

Keywords: *Gratitude, Well-being, Homeschooling teacher.*

Abstrak Pendidikan dapat di tempuh melalui tiga jalur yaitu pendidikan formal, pendidikan non formal dan pendidikan informal. Salah satu pendidikan alternatif adalah *Homeschooling yang termasuk pendidikan informal*. Guru atau tutor juga memosisikan dirinya bukan sebagai guru akan tetapi sebagai teman belajar. Guru adalah sebutan profesi bagi yang mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpola, formal, dan sistematis. Tugas seorang guru tidaklah hanya mengajar tetapi guru dituntut untuk bisa mengembangkan dan menerapkan metode pembelajaran yang sesuai untuk setiap siswanya. Tugas guru menjadi sangat penting dalam proses belajar mengajar terutama pada guru *homeschooling* yang memiliki tuntutan lebih besar daripada guru sekolah formal pada umumnya. Dengan tuntutan yang banyak, guru tetap memperlihatkan perilaku bersyukur, seperti menampilkan emosi positif, berfikir positif dan tetap merasa bahagia. Fenomena ini mengantar peneliti pada tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 64 orang guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan adalah *The Gratitude Questionnaire* (GQ-6) dari McCullough (2004) untuk mengukur *gratitude* dan *The Workplace PERMA Profiler* dari Margaret L.Kern (2014) untuk mengukur *well-being*. Hasil penelitian didapat pengaruh yang positif antara *gratitude* terhadap *wellbeing*. Pengaruh *gratitude* terhadap *positive emotion* sebesar 14,8%, *gratitude* terhadap engagement sebesar 7,6%, *gratitude* terhadap *relationship* sebesar 7,8%, *gratitude* terhadap *meaning* sebesar 10,7%, *gratitude* terhadap *achievement* sebesar 4,2%.

Kata Kunci: *Gratitude, Well-being, Guru Homeschooling*

A. Pendahuluan

Homeschooling secara etimologis dapat dimaknai sebagai sekolah rumah. Namun pada hakekatnya homeschooling merupakan sebuah sekolah alternatif yang mencoba

menempatkan anak sebagai subjek belajar dengan pendekatan pendidikan secara at home (Muhtadi 2012). Jadi yang disebut homeschooling adalah pendidikan yang diselenggarakan oleh keluarga. Homeschooling adalah jalur

pendidikan informal. Homeschooling adalah pendidikan non-institusional, bukan sebuah lembaga. (Sumardiono, 2013). Fungsi guru atau tutor hanya sebagai pendamping ketika anak mengalami kesulitan. Guru atau tutor juga memosisikan dirinya bukan sebagai guru akan tetapi sebagai teman belajar.

Guru-guru homeschooling diharuskan memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah siswa yang beraneka ragam dalam mengajar. Guru homeschooling di Kota Bandung memiliki rasa syukur karena dalam hidupnya ini, mereka bisa mengajar di homeschooling. Rasa syukur tersebut dirasakan terus menerus dan sering setiap harinya. Dengan mengajar di homeschooling, guru sadar akan hal-hal kecil yang dapat disyukuri seperti masih ada siswa yang memerlukan bantuannya saat belajar ataupun berdiskusi. Guru tidak lupa akan orang-orang disekitarnya yang membuat dirinya semakin bersyukur dan bahagia disaat mengajar di homeschooling.

Mereka juga mengatakan bahwa dengan adanya keyakinan dapat menghadapi masalah tersebut. dengan mereka merasa bersyukur, mereka lebih bisa merasakan emosi positif seperti senang dan semangat dalam mengajar. Dengan adanya rasa syukur yang sebelumnya dirasakan oleh guru tersebut, menambah emosi positif yang ada dalam diri guru tersebut. Guru pun berusaha untuk memiliki keterikatan dengan pekerjaannya sebagai guru, tempat kerjanya, dengan guru homeschooling lainnya dan juga siswanya. Hasil wawancara, mereka merasa hidupnya menjadi lebih bermakna karena berusaha untuk mewujudkan pendidikan yang sebelumnya tidak ada di sekolah formal. Mereka juga merasa dirinya dapat bermanfaat bagi orang lain. Ketika semakin meningkatnya hal yang

dapat disyukuri maka akan membawa individu pada kehidupan yang berarti, seperti melakukan kegiatan yang dapat bermanfaat untuk orang lain dan mendorong seseorang untuk bersemangat dalam mencapai tujuan-tujuan yang dimilikinya. Ketika seseorang menunjukkan emosi yang positif, memiliki keterlibatan dengan suatu hal, atau fokus menjalankan sesuatu, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki makna hidup tertentu, dan memiliki prestasi tertentu seperti menjadi seseorang yang lebih baik, artinya orang tersebut memiliki well-being (Seligman, 2005).

Secara umum, menurut hasil beberapa penelitian mengenai well-being dan Gratitude terdapat hubungan yang positif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Raop & Kadir (2011), Putri (2012), Ibnu & Widuri (2014), Ratnayanti & Wahyuningrum (2016), Hasanah (2017), Faturochmi & Sumaryanti (2018), Maulina (2018), Ihsan dan Qodariyah (2019), Iskandar, Sartika & Utami (2019) yang menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gratitude dengan well-being. Berdasarkan hasil penelitian di atas, umumnya meneliti hubungan gratitude dan well-being, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Well-being pada guru komunitas Homeschooling di Kota Bandung dengan mengaitkan variable lainnya gratitude, sehingga ingin melihat seberapa besar pengaruh gratitude terhadap well-being dengan judul "Pengaruh Gratitude Terhadap Well-Being Pada Guru Komunitas Homeschooling di Kota Bandung". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh gratitude terhadap well-being pada guru

komunitas homeschooling di Kota Bandung.

2. Memperoleh data empiris mengenai seberapa besar pengaruh antara gratitude terhadap well-being pada guru komunitas homeschooling di Kota Bandung.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimental dengan menggunakan metode kausalitas dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan jenis data ordinal dan teknik analisis regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan studi populasi yaitu seluruh guru komunitas *homeschooling* yang berada di kota Bandung sejumlah 64 orang, baik laki-laki maupun perempuan.

B. Landasan Teori

Menurut McCullough, dkk (2004) mendefinisikan gratitude sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Definisi gratitude ini di pandang sebagai emosi moral yang sama seperti empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah Menurut McCullough (2004) terdapat empat faset, yang merupakan elemen yang muncul bersama dengan munculnya gratitude. Istilah yang digunakan bukan dimensi, melainkan faset, karena elemen-elemen grateful disposition tidak berdiri sendiri atau terpisah, melainkan muncul bersamaan. Faset dari grateful disposition tersebut adalah:

1. *Intensity*: kekuatan emosi gratitude yang dirasakan individu.
2. *Frequency*: jumlah pengalaman emosi gratitude yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu.
3. *Span*: jumlah sumber datangnya emosi gratitude dalam jangka waktu tertentu.
4. *Density*: merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas satu

manfaat positif yang ia dapatkan Seligman (2011) menjelaskan *well-being* adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan dirasakannya emosi positif, adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki hubungan sosial yang positif, merasakan kebermaknaan hidup, dan mencapai prestasi. Menurut Seligman (2011) *well-being* bukanlah sesuatu yang hanya ada di dalam pikiran individu, tetapi merupakan kombinasi dari perasaan baik mengenai diri sendiri dan perasaan memiliki makna hidup, pencapaian dan hubungan yang baik dengan orang lain.

Menurut Seligman (2011), *well-being* terdiri dari lima elemen yang sering disingkat sebagai PERMA, yaitu sebagai berikut:

1. Positive Emotion

Positif emotion yaitu bagaimana seseorang merasakan emosi positif, hal ini mencakup perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, cinta, damai, dan hal lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif.

2. Engagement

Engagement dialami seseorang jika sedang fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan mengalami kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan hal yang sedang dikerjakan.

3. Relationship/Positive Relationship

kesejahteraan atau *well-being* dapat meningkat dengan memiliki hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, teman kerja, ataupun tetangga.

4. Meaning

Kehidupan menjadi lebih bermakna jika seseorang dapat mendedikasikan dirinya kepada hal yang lebih besar dan lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada dirinya sendiri.

5. Accomplishment/Achievement

Pencapaian adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil,

sedang, atau besar. Kesejahteraan berkembang jika seseorang dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara Iklan Le Minerale (X) dengan Kesadaran Merek (Y)

Berikut adalah hasil perhitungan Koefisien determinasi (*R Square*) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen *gratitude* dapat mempengaruhi dependen variabel yaitu PERMA *Well-being*. Adapun hasil uji determinasi adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Uji Determinasi

Pengaruh	<i>R square</i>	Keterangan
<i>Gratitude</i> terhadap dimensi <i>positive emotions</i>	14,8%	<i>Sangat rendah</i>
<i>Gratitude</i> terhadap dimensi <i>engagement</i>	7,6%	<i>Sangat rendah</i>
<i>Gratitude</i> terhadap dimensi <i>relationship</i>	7,8%	<i>Sangat rendah</i>
<i>Gratitude</i> terhadap dimensi <i>meaning</i>	10,7%	<i>Sangat rendah</i>
<i>Gratitude</i> terhadap dimensi <i>achievement/accomplishment</i>	4,2%	<i>Sangat rendah</i>

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 1 diatas bahwa pengaruh *gratitude* memberikan pengaruh terbesar terhadap dimensi PERMA *well-being positive emotions* yaitu sebesar 14,8%, artinya guru *homeschooling* di Kota Bandung merasakan emosi positif seperti senang dan semangat. Sedangkan *gratitude* memberikan pengaruh sangat rendah terhadap dimensi *achievement/*

accomplishment sebesar 4,2% jika dibandingkan dengan kelima dimensi PERMA *well-being* lainnya, artinya guru *homeschooling* di Kota Bandung kurang memiliki tujuan untuk memajukan kualitas di dunia pendidikan.

Tabel 2 Frekuensi Profil Responden Penelitian

Data Demografi		<i>Gratitude</i> tinggi Sudah <i>Well-being</i>	<i>Gratitude</i> tinggi Belum <i>Well-being</i>	Jumlah Keseluruhan
Usia	19-34	42 (65,6%)	5 (7,8%)	47 (73,4%)
	35-50	16 (25%)	1 (1,5%)	17 (26,5%)
	Jumlah	58 (90,6%)	6 (9,3%)	64 (100%)
Jenis kelamin	Perempuan	31 (48,44%)	4 (6,25%)	35 (5,69%)
	Laki-laki	27 (42,19%)	2 (3,125%)	29 (45,31%)
	Jumlah	58 (90,6%)	6 (9,3%)	64 (100%)
Status Perkawinan	Menikah	30 (46,87%)	2 (3,125%)	32 (50%)
	Belum Menikah	28 (43,75%)	4 (6,25%)	32 (50%)
	Jumlah	58 (90,6%)	6 (9,3%)	64 (100%)
Lamanya Bekerja	<3 tahun	24 (37,5%)	6 (9,3%)	30 (46,87%)
	3-7 tahun	18 (28,12%)	0 (0%)	18 (28,12%)
	>7 tahun	16 (25%)	0 (0%)	16 (25%)
	Jumlah	58 (90,6%)	6 (9,3%)	64 (100%)
Peghasilan Perbulan	<3 juta	40 (62,5%)	5 (7,8%)	45 (70,31%)
	3-5 juta	16 (25%)	1 (1,5%)	17 (26,56%)
	>5 juta	2 (3,125%)	0 (0%)	2 (3,125%)
	Jumlah	58 (90,6%)	6 (9,3%)	64 (100%)

Berdasarkan tabel 2 data diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung memiliki *gratitude* yang tinggi dan *well-being* yang tinggi pada usia rata-rata 19-34 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan sudah menikah. Rata-rata mereka bekerja di *homeschooling* selama kurang dari 3 tahun dengan penghasilan kurang dari 3 juta.

Mayoritas guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung memiliki *gratitude* yang tinggi dan *well-being* yang rendah pada usia rata-rata 19-34 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan belum. Rata-rata mereka bekerja di *homeschooling* selama kurang dari 3 tahun dengan penghasilan kurang dari 3 juta.

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif antara *gratitude* dengan *well-being* pada guru komunitas *homeschooling* di kota Bandung, maka semua hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *well-being*. Hasil tertinggi berada pada dimensi *positive emotion* sebesar 14,8%, artinya semakin guru merasa bersyukur, semakin sering bersyukur setiap harinya, semakin banyak mensyukuri aspek kehidupannya, semakin menyadari bahwa banyak hal yang menjadi penyebab dia merasa bersyukur, maka hal ini akan mempengaruhi emosi positifnya, seperti bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, merasa memiliki kehidupan yang bermakna, dan memiliki usaha untuk mencapai cita-citanya.

Gratitude terhadap *engagement* didapatkan pengaruh sebesar 7,6%, artinya *gratitude* berpengaruh sangat rendah, dimana guru masih berusaha saling terikat dengan siswanya begitu pula dengan tempat kerjanya. *Gratitude* terhadap *relationship*, didapatkan pengaruh sebesar 7,8%, yaitu guru selalu berusaha untuk menjalin relasi baik dan juga dekat secara interpersonal dengan guru, dan siswanya. *Gratitude* terhadap *meaning* diperoleh pengaruh sebesar 10,7%, yang artinya guru berusaha agar hidupnya karena dapat bermanfaat dan bermakna bagi orang lain. *Gratitude* terhadap *achievement / accomplishment* diperoleh pengaruh sebesar 4,2%. Hasil terendah berada pada dimensi *achievement / accomplishment* artinya usaha guru *homeschooling* di Kota Bandung sangat kurang dalam mewujudkan tujuan untuk memajukan kualitas di dunia pendidikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan mengenai pengaruh *Gratitude* terhadap *Well-being* pada guru komunitas *Homeschooling* di Kota Bandung. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Gratitude* memberikan pengaruh terhadap *positive emotion* sebesar 14,8%, *engagement* sebesar 7,6%, *relationship* sebesar 7,8%, *meaning* sebesar 10,7% dan *achievement* sebesar 4,2%.
2. *Gratitude* memberikan pengaruh yang paling besar terhadap dimensi *positive emotion*.
3. *Gratitude* memberikan pengaruh yang paling kecil terhadap dimensi *achievement*.
4. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *gratitude* tinggi dan sudah *well-being* adalah usia, jenis kelamin, lama

bekerja, dan penghasilan perbulan.

E. Saran

1. Bagi Guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung yang telah memiliki *gratitude* untuk dapat mempertahankan *gratitude* yang sudah dimiliki
2. Bagi Guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung untuk dapat mempertahankan emosi positif yang sudah dimiliki agar dapat menjalani pekerjaan maupun kehidupan dengan lebih positif, sehingga akan tercipta kebahagiaan dan kecintaan terhadap profesinya sebagai guru komunitas *homeschooling*
3. Bagi Guru komunitas *homeschooling* di Kota Bandung untuk dapat meningkatkan achievement, seperti lebih bersemangat lagi dalam mencapai tujuan yang telah dibuat
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat meningkatkan *well-being*.

Daftar Pustaka

- Ibnu, F., & Widuri, E. L. (2014). *Subjective Well-being Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)*. Jurnal Fakultas Psikologi, 2 No 1, 2.
- Ihsan, M., & Qodariah, S. (2019). *Kontribusi Gratitude terhadap Well-being pada Guru Honorer di MDTA "X" Kabupaten Bandung Barat*. SPESIA UNISBA, Vol 5 No 1.
- Iskandar, T. M., Sartika, D., & Utami, A. T. (2019). *Studi Deskriptif Mengenai Gratitude pada Guru Honorer di Sekolah Karakter Tunas Indonesia*. SPESIA UNISBA, Vol 5, No1. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/14295/pd>
- Kern, L. M. (2014) *The Workplace PERMA Profiler*. University of Pennsylvania
- Maulina, W. (2018). *Hubungan Gratitude dengan Wellbeing Pada Relawan Kanker Payudara di Komunitas X. Skripsi, Progran Sarjana Psikologi UNISBA*. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9281/pdf>
- McCullough, M. E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. Inggris: Oxford University Press.
- Muhtadi, Ali. (2012). *Pendidikan dan Pembelajaran di Sekolah Rumah (Home Schooling)*. Retrieved from [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132280878/11.%20Pendidikan%20dan%20pembelajaran%20di%20sekolah%20rumah%20\(home%20schooling\)-tinjauan%20teoritis%20dan%20praktis.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132280878/11.%20Pendidikan%20dan%20pembelajaran%20di%20sekolah%20rumah%20(home%20schooling)-tinjauan%20teoritis%20dan%20praktis.pdf)
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan Antara Gratitude dan Psychological Well-being Pada Mahasiswa*. Universitas Indonesia.
- Raop, N. A., & Kadir, N. B. A. (2011). *Pengertian Hidup, Syukur dan Hubungannya Dengan Kegembiraan Subjektif di Kalangan Pekerja*. Jurnal of Social Sciences and Humanities, Vol 6 No 2. Retrieved from <http://journalarticle.ukm.my/2818/1/noraini011.pdf>
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan.
- Seligman, M. (2011). *Flourish-A Visionary New Understanding of*

Happiness and Well-being. (W. Heinemann, Ed.) (2.0). Sydney: Random House Australia.

Sumardiono. (2013). Homeschooling vs Sekolah. Rumah Inspirasi. Retrieved from <https://rumahinspirasi.com/artikel-tentang-homeschooling/>