



Authentic Happiness Pada Guru Honorer

Mutmainah Wulan Agustina¹, Afifah Ramadhani Kusuma², Aghi Viona Semas Puspita³, Viona Salsabella⁴, Isna Ariyanto⁵, Fauziah Risky Amalia Putri⁶, Syafira Restivani⁷

¹⁻⁷ Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta
Email: mutmainahwulanagustina@gmail.com¹, afifahdokyungsoo11@gmail.com², aghivionasp@gmail.com³, vionasalsabella@gmail.com⁴, isnaariyanto9@gmail.com⁵, fauziahrisky79@gmail.com⁶, syafirar31@gmail.com⁷

Korespondensi penulis: mutmainahwulanagustina@gmail.com

Abstract: *Authentic happiness is happiness that describes the overall goal of positive psychology efforts which includes positive feelings (such as comfort) and positive activities that do not consist of negative emotions at all (such as absorption and involvement). Authentic happiness for honorary teachers is very important to achieve because it is an effort to create enthusiasm, a sense of joy, love for happiness, and prosperity in life. This research aims to determine the picture of authentic happiness in honorary teachers. This research uses a qualitative phenomenological approach with interview and observation methods. This research was conducted on 7 informants. From the research conducted, it was found that a picture of authentic happiness in honorary teachers was obtained in different ways. Most honorary teachers find their happiness by establishing positive relationships with the school environment and outside the school, accepting themselves in the past and present, and maintaining the habit of being grateful and remaining optimistic for the future.*

Keywords: *authentic happiness, teachers honorary, positive activities*

Abstrak: Kebahagiaan otentik adalah kebahagiaan yang menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif yang mencakup perasaan positif (seperti kenyamanan) dan kegiatan positif yang tidak berupa emosi negatif sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan). Kebahagiaan otentik pada guru honorer sangat penting untuk dicapai karena itu merupakan upaya untuk menciptakan semangat, rasa senang, cinta terhadap kebahagiaan, dan kesejahteraan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran authentic happiness pada guru berstatus honorer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan metode interview dan observasi. Penelitian ini dilakukan kepada 7 orang informan. Dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa, sebuah gambaran mengenai kebahagiaan otentik pada guru honorer ternyata didapatkan dengan cara yang berbeda-beda. Sebagian besar guru honorer mendapatkan kebahagiaannya dengan menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekolah maupun luar sekolah, penerimaan diri pada masa lalu dan masa sekarang, serta menjaga kebiasaan bersyukur dan tetap optimis untuk masa depan.

Kata kunci: kebahagiaan otentik, guru honorer, kegiatan positif

LATAR BELAKANG

Kebahagiaan merupakan salah satu istilah yang sulit didefinisikan. Apa yang dipahami individu mengenai kebahagiaan kerap kali muncul perbedaan dalam mengartikan istilah tersebut. Untuk menjadi orang yang bahagia harus menciptakan pikiran yang membahagiakan (*positive mind*), menemukan alasan untuk bersyukur atau menciptakan makna positif sebanyak mungkin. Jika berhasil mendatangkan faktor eksternal yang mendukung untuk merealisasikan alasan dan makna itu, maka lahir batin (*state of mind*) juga akan bahagia.

Menurut Seligman, kebahagiaan otentik (*authentic happiness*) bukanlah suatu konsep yang abstrak melainkan suatu konsep yang terukur dan dapat dijelaskan melalui beberapa konsep. Pembahasan tersebut dimulai dari konsep Aristoteles tentang hidup yang dijalani

dengan baik yang disebut “*Eudaimonia*” yang diterjemahkan menjadi menjalankan kehidupan dengan baik. Kebahagiaan sejati bukanlah hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan, melainkan hidup yang bermakna dimana *virtues* yang unik dari setiap individu telah diaktifkan secara penuh.

Berbagai cara dan usaha dilakukan manusia untuk memperoleh kebahagiaan. Namun tak jarang usaha yang tengah dilakukan justru berujung pada situasi yang menyulitkan dan menimbulkan ketidakberdayaan. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian yang melibatkan profesi guru honorer sebagaimana dijelaskan dalam peraturan pemerintah No. 49 Tahun 2005 Pasal 1 (1) disebutkan guru terdiri dari guru pegawai negeri sipil (PNS) dan guru bukan pegawai negeri sipil yang disebut guru honorer. Penulis tertarik untuk meneliti kebahagiaan pada guru honorer yang terdiri dari aspek kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan di masa sekarang, dan sikap optimis mengenai masa depan.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian *Authentic Happiness*

Menurut Seligman (2005) dalam buku yang berjudul “*Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif diterjemahkan dari *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*” menjelaskan kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif. Istilah ini mencakup perasaan positif (seperti kenyamanan) dan kegiatan positif yang tidak berupa emosi sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan).*

Kebahagiaan dicapai oleh tiap manusia dengan cara yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, Seligman (2005) membagi emosi positif menjadi tiga macam yaitu emosi yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Emosi yang berorientasi pada masa lalu yaitu puas, bangga, dan tenang. Emosi yang berorientasi pada masa depan yaitu harapan, optimisme, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri. Sedangkan emosi yang berorientasi pada masa sekarang dibagi menjadi dua kelompok utama yaitu kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan berupa kenikmatan lahiriyah dan kenikmatan batiniyah. Kenikmatan lahiriyah bersifat sementara dan berasal dari panca indera seperti makan, aroma yang enak, sensasi seksual, pandangan, dan suara yang nyaman. Seligman (2005) juga mendefinisikan suatu kenikmatan yang lebih tinggi dan bersifat sementara yaitu ditimbulkan oleh kejadian-kejadian yang lebih membutuhkan kecerdasan seperti semangat, rasa senang, ceria, gembira, santai, dan lain sebagainya.

Gratifikasi menyerap dan melibatkan individu, kondisi ini menghalangi munculnya kesadaran diri dan emosi kecuali sesudahnya. Kondisi ini menciptakan *flow* yaitu kondisi ketika waktu terasa berhenti dan individu merasa sangat nyaman. Gratifikasi tidak bisa diperoleh atau ditingkatkan terus menerus tanpa membangun kekuatan dan kebajikan personal.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati atau *authentic happiness* dapat dicapai apabila individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa sekarang, dan masa depannya, serta memperoleh banyak gratifikasi dengan memanfaatkan kekuatan pribadinya untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya.

Faktor *Authentic Happiness*

Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan (*circumstances*). Berikut ini faktor-faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang antara lain:

1. Uang, individu yang menempatkan uang di atas segalanya akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005).
2. Pernikahan, individu yang menikah cenderung lebih bahagia dari yang tidak menikah, namun jika istri tidak bahagia dalam pernikahannya memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibanding yang tidak menikah. Kebahagiaan individu yang menikah karena menyediakan keintiman secara psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas, serta peran sosial sebagai orang tua.
3. Kehidupan sosial, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi secara umum memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi.
4. Emosi positif, menurut penelitian yang dilakukan Norman Bradburn (1969) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami emosi positif yang lebih sedikit begitupun sebaliknya. Sehingga tidak berarti orang yang memiliki banyak emosi negatif akan tercampak dari kehidupan yang gembira. Demikian pula meskipun individu memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti individu tersebut sangat terlindung dari kepedihan.
5. Usia, kepuasan hidup meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Usia muda bukan berarti lebih bahagia dibanding dengan usia tua.

6. Agama, individu yang religius dalam artian menjalankan perintah agama dan mengikuti perintah keagamaan tertentu akan mendapatkan kontribusi yang positif terhadap kebahagiaannya dibanding dengan yang tidak religius.
7. Kesehatan, individu yang merasa dirinya sehat mendapat kontribusi positif terhadap kebahagiaannya dibanding individu yang merasa dirinya kurang sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk melakukan penelitian ini hanya akan menggunakan faktor yang sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian. Sehingga faktor lingkungan yang akan dilihat dari faktor uang, kehidupan sosial, emosi positif, usia, agama, dan kesehatan.

Aspek-aspek Authentic Happiness

Menurut Seligman (2005), terdapat tiga aspek yang berkontribusi terhadap kebahagiaan yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dapat dirasakan secara bersamaan, karena seseorang dapat merasa bangga dan puas terhadap masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan masa yang akan datang. Berikut penjelasan setiap aspek tersebut:

1. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu diperoleh melalui tiga cara sebagai berikut:

- a. Mengubah pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Misalnya, seseorang yang pernah gagal akan terus berusaha dan yakin bahwa ia akan berhasil.
- b. *Gratitude* (bersyukur), dengan adanya rasa syukur dapat menambah kepuasan hidup hal ini menambah intensitas, kekerapan, dan kesan yang baik terhadap masa lalu. Misalnya, seseorang yang gagal di masa lalu menganggap bahwa itu merupakan pembelajaran untuk lebih baik ke depannya.
- c. *Forgiving* dan *Forgetting* (memafkan dan melupakan), salah satu cara untuk menghapus emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memafkan, sedangkan melupakan bukan berarti menghilangkan memori tetapi mengubah atau menghilangkan hal yang menyakitkan saja.

2. Optimisme terhadap masa depan

Seligman (2005) mengemukakan sebuah model untuk meningkatkan optimisme dan disebut model ABCDE yaitu sebagai berikut:

- A. (*adversity*), adalah kondisi menyulitkan yang sedang dihadapi.
- B. (*belief*), adalah kepercayaan seseorang mengenai kesulitan tersebut dan alasan terjadinya.

- C. (*consequences*), adalah konsekuensi atas *belief* yang dimiliki bersifat pribadi dan permanen maka individu dapat menyerah sedangkan sebaliknya individu akan merasa *energized*.
 - D. (*disputation*), adalah menyangkal *belief* negatif yang dimiliki.
 - E. (*energization*), adalah hasil yang didapat, berupa perasaan lega atau bersemangat kembali setelah berhasil menyangkal pemikiran pesimis.
3. Kebahagiaan pada masa sekarang
- Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal yaitu:
- a. *Pleasures*, adalah kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran.
 - b. *Gratification*, adalah kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak melibatkan perasaan tertentu dan durasinya lebih lama daripada *pleasures*.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu akan merasa kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) ketika mengalami kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Sehingga aspek-aspek ini akan digunakan dalam melakukan penelitian “*Authentic Happiness* pada Guru Honorer.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan metode wawancara dan observasi. Penelitian kualitatif fenomenologi merupakan penelitian yang dilakukan dalam *setting* kehidupan nyata dengan tujuan mempelajari dan memahami fenomena apa yang sedang terjadi, mengapa fenomena itu terjadi, dan bagaimana itu bisa terjadi. Artinya penelitian kualitatif didasarkan pada konsep *going exploring* termasuk *in depth and case oriented study* (Fadli, 2021). Metode wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara tatap muka yang melibatkan tanya jawab langsung antara pengumpul data dan informan (Trivaika & Senubekti, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini didapatkan dari tujuh subjek yang berprofesi sebagai guru honorer, pengumpulan data dilakukan secara berkala dengan pertanyaan yang sama dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel Indikator Wawancara

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Kepuasan terhadap masa lalu	1. Mengubah pandangan masa lalu	1. Apakah bapak/ibu sudah memaafkan terkait apapun hal yang terjadi di masa lalu? 2. Apakah bapak/ibu sudah mengakui dan bersikap terbuka (menerima) apapun kejadian di masa lalu? 3. Bagaimana cara bapak/ibu memaafkan diri sendiri dan orang lain? 4. Bagaimana bapak/ibu mengubah pola pikir pada masa itu mengenai masa depan? 5. Bagaimana upaya bapak/ibu saat menghadapi tekanan di masa lalu?
		2. <i>Gratitude</i>	1. Menurut bapak/ibu, makna bersyukur itu apa? 2. Dalam hal apa saja ibu menerapkan bersyukur? 3. Tindakan apa yang menurut ibu mencerminkan sikap bersyukur? 4. Bagaimana cara bapak/ibu menerapkan bersyukur dalam kehidupan? Bisa berikan contoh?
		3. <i>Forgiving dan Forgetting</i>	1. Bagaimana upaya bapak/ibu dalam menyikapi kesalahan orang lain terhadap bapak/ibu? 2. Bagaimana upaya bapak/ibu dalam mengubah suatu sudut pandang mengenai orang lain yang sudah melakukan terhadap bapak/ibu? 3. Menurut bapak/ibu jika sudah memaafkan dan menerima kesalahan orang lain, apakah merasa lebih lega?
2.	Optimisme terhadap masa depan	1. <i>Adversity</i>	1. Langkah apa yang akan bapak/ibu ambil saat mendapati suatu kesulitan? 2. Bagaimana menurut bapak/ibu mengenai suatu kesulitan dalam hal hal apapun yang bapak/ibu temui pada kegiatan di lingkungan sekolah?
		2. <i>Belief</i>	1. Apakah menurut bapak/ibu ada perasaan terganggu dengan suatu kesulitan tersebut? Berikan alasannya! 2. Langkah apa yang akan ibu ambil saat mendapati kesulitan?
		3. <i>Consequences</i>	1. Apakah bapak/ibu merasa bahwa keyakinan pribadi yang permanen dapt menciptakan hambatan terhadap penyelesaian masalah? 2. Bagaimana cara agar bapak/ibu tetap optimis terhadap tujuan/masa depan ketika menghadapi kesulitan?
		4. <i>Disputation</i>	1. Apakah bapak/ibu pernah mengalami perasaan pesimis dalam membantu siswa/siswi bapak/ibu? 2. Bagaimana bapak/ibu menangani perasaan pesimis itu?
		5. <i>Energization</i>	1. Ketika bapak/ibu berusaha untuk menyangkal pemikiran pesimis, apa yang bapak/ibu rasakan? Bisakah bapak/ibu mendeskripsikan perasaan itu secara lebih detail? 2. Apa hal pertama yang bapak/ibu lakukan setelah berhasil menyangkal pemikiran pesimis?
3.	Kebahagiaan pada masa sekarang	1. <i>Pleasures</i>	1. Bagaimana cara bapak/ibu dalam merayakan pencapaian dalam hidup? 2. Adakah kebiasaan kecil yang selalu bapak/ibu lakukan untuk menciptakan kebahagiaan?
		2. <i>Gratification</i>	1. Bagaimana perasaan bapak/ibu ketika berhasil menyelesaikan tugas dengan baik? 2. Adakah momen tertentu yang membuat bapak/ibu merasa dihargai oleh orang lain?

Subjek pertama yaitu EW merupakan seorang guru yang mengabdikan pada SMK di Surakarta, EW berusia 38 tahun pada aspek pertama tentang kepuasan terhadap masa lalu EW sudah menerima dirinya dengan cara memaafkan dirinya sendiri dengan berusaha melakukan

yang terbaik untuk dirinya dan orang di sekitarnya. EW melihat masa depan dengan berpikir positif karena beranggapan bahwa masa sekarang dapat menentukan masa depan yang diambil. Pada aspek kedua kebahagiaan masa sekarang EW tidak segan untuk bertanya dan berbagi ilmu kepada keluarga maupun orang terdekatnya untuk memenuhi kepuasan yang di inginkan. Pada aspek ketiga tentang optimisme terhadap masa depan EW percaya akan kesulitan yang selalu ada jalannya, cara EW untuk menghilangkan pikiran pesimis dengan cara menatap ke depan, menarik nafas panjang, membayangkan hal-hal baik dan meyakini bahwa setiap pertanyaan ada jawabannya.

Subjek kedua yaitu RN yang berusia 36 tahun merupakan guru yang mengajar di TK swasta daerah Banyuwangi. Subjek masih belum selesai dengan masa lalunya hal ini dikarenakan jawaban subjek yang masih belum memaafkan semua masa lalu yang di alami. Pada aspek kedua yaitu kebahagiaan di masa sekarang, subjek sudah terlihat bahagia dalam melakukan aktivitas yang dilalui. Kemudian pada aspek selanjutnya yaitu optimisme terhadap masa depan juga terlihat pada RN selalu tuntas dalam penyelesaian masalahnya.

Subjek ketiga yaitu R yang berusia 52 tahun merupakan guru yang mengajar di TK swasta daerah Palur. Subjek R sangat menerima masa lalunya dengan merasa bersyukur pada apa yang diberikan Allah saat ini dan memiliki prasangka baik terhadap masa depan karena R adalah subjek yang mau berintrospeksi diri untuk masalahnya R tidak pernah berlarut larut dalam masalahnya. Subjek memiliki kepercayaan rasa bersyukur dengan bisa menerima apa yang di berikan Allah pada hamba-Nya. Subjek juga orang yang sangat menerima keadaan yang ada pada diri subjek ini, terlihat dari subjek yang sangat menikmati keadaan. Subjek juga optimis pada masa depan dengan selalu berpikir positif dan menyerahkan masalahnya kepada Allah karena percaya bahwa Allah memberikan cobaan pasti ada jalan keluarnya.

Subjek keempat yaitu RP yang berusia 28 tahun dan mengajar di SD daerah Banaran. Pada aspek pertama, kepuasan terhadap masa lalu, subjek akan memaafkan kesalahan orang lain, karena subjek juga merasa berpotensi melakukan kesalahan. Subjek merasa bersyukur dalam semua hal yang dilakukan dan tidak mudah mengeluh. Di kebahagiaan masa sekarang, subjek selalu menciptakan hal-hal kecil pada dirinya sebagai kebahagiaan seperti meminum kopi di pagi hari dan RP merasa dihargai karena RP juga menghargai orang lain.

Subjek kelima yaitu MD yang berusia 26 tahun. Pada aspek pertama, kepuasan terhadap masa lalu, MD sudah berada pada tahap menerima dan memaafkan. Bersyukur menurut MD yaitu tidak menuntut keadaan dengan rencana yang diinginkan, tidak berekspetasi terlalu tinggi, dan menerima apa yang sudah di berikan, serta berdamai dengan dirinya sendiri juga dilakukan oleh MD. Subjek akan melakukan analisa terkait kesalahan dari diri sendiri dan orang lain dan

juga lebih berdiskusi untuk penyelesaian. Subjek akan memaafkan orang lain melalui proses pendewasaan. Subjek juga merasa di hargai saat para wali murid menyapanya dan murid murid memberinya surat di aspek terhadap masa depan. Subjek akan menerapkan ingin sukses, ingin lebih baik untuk memperbaiki diri, salah satunya dengan melihat di *youtube* atau *instagram* terkait bagaimana cara mengajar dengan baik. Supaya percaya diri dan mengamati pula reaksi anak-anak.

Subjek keenam yaitu US yang berusia 23 tahun. Subjek mengabdikan di SD daerah Banyuwangi. Subjek sudah memaafkan sesuatu yang buruk di masa lalu karena merasa memang tidak harus dipikirkan dengan berat. Subjek menganggap memaafkan orang lain harus dilakukan karena jika subjek melakukan kesalahan orang lain juga mau memaafkan subjek. Cara MD menyikapi kesalahan orang lain dengan menghindari orang yang sudah tidak terkontrol masalahnya dengan subjek. Subjek juga mengalihkan trauma masa lalu dengan cara lebih banyak melakukan kegiatan yang positif. Kemudian, makna bersyukur menurut subjek yaitu menerima apa yang diberikan pada diri sendiri, makna bersyukur sudah dilakukan US dengan cara mensyukuri masih diberi kesehatan. US melakukan berbagi dan sedekah pada orang yang membutuhkan. US merasa dihormati saat di desa yang masih tabu dengan anak yang kuliah, karena di desa yang bisa kuliah hanya orang-orang yang mampu, dan di desanya subjek menjadi salah satu orang yang dihormati. Kesulitan yang dialami subjek yaitu saat memberitahu siswa tetapi orang tuanya ada yang tidak bisa menerima saat anak ditegur oleh guru. US selalu optimis kepada para muridnya, pikiran pesimis pada subjek langsung dihilangkan karena subjek percaya bahwa anak pasti memiliki kelebihannya masing-masing, lingkungan juga sangat berpengaruh pada diri subjek untuk membangun pikiran positif.

Subjek ketujuh yaitu A yang berusia 27 tahun merupakan guru yang mengabdikan di SD swasta daerah Pacitan. Subjek sudah menerima masa lalunya dengan mengikhlaskan, cara subjek merubah pola pikir di masa lalu untuk masa depan dengan cara mengambil pelajaran dari apa yang sudah terjadi. Upaya yang dilakukan subjek untuk menghadapi tekanan dengan cara dijalani. Bersyukur menurut subjek yaitu menerima dan ikhlas menjalani. Cara subjek menyikapi kesalahan orang lain yaitu dengan diam, upaya subjek untuk mengubah pandangan orang lain terhadap subjek yaitu dengan cara memahami orang tersebut dan lebih introspeksi diri. Cara subjek merayakan kebahagiaan kecil dengan cara memberikan hadiah pada diri sendiri. Subjek merasa di hargai saat subjek sudah berhasil mengerjakan tugas dan mendapatkan afirmasi positif dari orang sekitar subjek dapat mengeluarkan masalah dengan cara lebih dekat dan membuat permainan yang seru di kelas. Cara subjek tetap optimis dengan tujuan dengan cara fokus dengan tujuan awal.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan *authentic happiness* pada guru berstatus honorer. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara pada tujuh subjek yang merupakan guru honorer menunjukkan bagaimana mereka meraih kebahagiaan dengan cara yang berbeda. Kebahagiaan pada guru honorer dapat terjadi dengan menjalin hubungan positif dengan sesama guru maupun orang lain di sekelilingnya, lalu melakukan kegiatan positif dalam proses belajar mengajar di kelas. Kemudian, memiliki optimisme yang tinggi serta mampu bangkit dari keterpurukan dalam hidupnya. Data yang didapat membuktikan bahwa kebahagiaan dapat muncul dari kepuasan masa lalu dan masa kini. Subjek menjelaskan kepuasan masa lalu didapatkan dari penerimaan terhadap diri sendiri dan memaafkan, dengan begitu mereka akan memperbaiki diri seiring dengan waktu.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *authentic happiness* didapatkan dari kesejahteraan yang didapatkan, pikiran yang mengaktualisasikan Bahagia, dan hubungan positif dengan seseorang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maulina (2018), yang menjelaskan bahwa kebahagiaan tercipta dari kesejahteraan yang didapatkan, kebahagiaan seseorang juga bisa muncul dengan ketekunan untuk mengaktualisasikan pikiran dengan bahagia, serta emosi positif dengan seseorang. Hal inilah berkaitan dengan *gratitude and well-being* yang menjadi dasar dari kepuasan di masa lalu. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *wellbeing*. Pada penelitian Rahmania dan Qodariah (2019), menjelaskan bahwa *gratitude* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *well-being*. Semakin guru merasa bersyukur, semakin sering bersyukur setiap harinya, semakin banyak mensyukuri aspek kehidupannya, semakin menyadari bahwa banyak hal yang menjadi penyebab ia 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* berpengaruh sangat rendah, dimana guru masih berusaha saling terikat dengan siswanya begitu pula dengan tempat kerjanya. Guru berusaha agar hidupnya dapat bermanfaat dan bermakna bagi orang lain.

Faktor lain dari terbentuknya *authentic happiness* menurut hasil penelitian diatas adalah memiliki hubungan sosial yang baik, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hamdan (2016), bahwa seorang individu yang bahagia memiliki hubungan sosial yang baik, lebih menyenangkan dan lebih romantik. Sumber menyatakan jika kebahagiaan mereka didapatkan

dari perwujudan kesenangan terhadap lingkungan sekitar seperti mengucapkan syukur dan mentraktir orang di sekitarnya selain itu menerima dan ikhlas menjalani bersyukur di terapkan dengan cara mensyukuri semua nya yang terjadi pada diri subjek merupakan bentuk utama dari bagaimana guru mendapatkan kebahagiaan pada masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Dari sumber yang didapat mengandalkan gaji sebagai guru honor jelas tidak akan mencukupi kebutuhan hidupnya. Subjek merasa putus asa dengan kehidupannya saat ini yang membuat subjek tidak bersemangat lagi. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya adalah kebersyukuran. Kebersyukuran adalah suatu bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, perasaan, dan akhirnya akan mempengaruhi individu. Salah satu ciri kebersyukuran adalah rasa cukup, kebersyukuran tidak hanya disebabkan rasa terimakasih terhadap suatu hadiah atau pemberian yang diterima, tetapi juga karena menerima perbuatan baik seseorang.

Dengan begitu tentunya akan membuat seorang makin percaya diri dan merasa bahagia. Orang yang bersyukur akan cenderung merasakan kebahagiaan dan rasa syukur yang dirasakan tersebut juga mampu meningkatkan mood positif dalam dirinya. Individu memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimism, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya, sehingga syukur menjadi faktor yang melengkapi remaja dalam mencapai flourishing (Wood et al., 2009). Syukur menyebabkan munculnya emosi positif yang dapat membantu untuk mengeratkan hubungan sosial individu, dimana hubungan sosial juga merupakan aspek dari kebahagiaan (Khairullah dkk., 2021).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari wawancara terhadap beberapa guru honorer adalah terjalannya hubungan yang positif dengan lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, penerimaan diri pada masa lalu dan masa sekarang, bersyukur dan optimisme merupakan faktor terpenting dalam terbentuknya *authentic happiness* pada guru honorer. Meski masing-masing guru menggunakan cara yang berbeda-beda dalam mencapai kebahagiaan, namun tujuan mereka sama, yaitu mencapai kebahagiaan dan menikmati hidup dengan status sebagai guru honorer.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, S, I. (2006). Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Dewantara, N. D. 2012. Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*) Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang). Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/2214/>

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hamdan, S.R. (2016). HAPPINESS: PSIKOLOGI POSITIF VERSUS PSIKOLOGI ISLAM. *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVIII No. 84.
- Khairullah, M.Situmorang, N., Diponegoro, A.M. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Honorer. *Psyche 165 Journal*, Vol. 14, No.02.
- 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>.
- Mojdegan, S., Moghidi, F., & Ahghar, Q. (2013). Study of the relationship between happiness and self-efficacy with selfresilience of preschool teachers in tehran. *App. Sci. Rep*, 2 (1), 10-16.
- Pelin Kesiber and ED Diener, “In Pursuit Of Happiness: Empirical Answer to Philosophical Questions,” *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 2 Number 3 (n.d): 117.
- Peraturan Pemerintah Nomor 49 tahun 2005. Retrieved from <http://www.bpkb.go.id/unit/hukum/pp/2005/049-05.pdf>.
- Rahmania, N. dan Qodariah, S. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Well-being pada Guru Komunitas Homeschooling di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi Volume 5*, No. 2.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka.
- Trivaika, E., & Senubekti, M. A. (2022). Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android. *Nuansa Informatika*, 16(1), 33–40. <https://doi.org/10.25134/nuansa.v16i1.4670>.
- Wood, Alex M., Stephen Joseph, and John Maltby. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, vol. 46.4, pp.443-447.