

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Kebahagiaan

a. Pengertian Kebahagiaan

Pada umumnya, kebahagiaan didefinisikan sebagai sebuah emosi, perasaan, dan kondisi pikiran yang bersifat menyeluruh dan umum bagi suatu individu. Kebahagiaan merupakan suatu kumpulan dari beberapa emosi pada sebuah momen tertentu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irianto dan Subandi (2015) bahwa kebahagiaan merupakan sebuah konsep yang menjelaskan mengenai keadaan seseorang yang mengacu pada sesuatu yang positif dan memanfaatkan kepribadian yang positif yang dia miliki untuk memperoleh makna dari suatu peristiwa yang dia jalani dalam kehidupannya.¹

Dalam merumuskan kebahagiaan, Martin Seligman mengambil berdasarkan pengalaman pribadinya. Sekitar tahun 2000-an, Seligman menulis bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* (Kebahagiaan Autentik). Menurut Seligman, kebahagiaan autentik terdiri dari tiga komponen tiga komponen yang meliputi emosi positif, rasa keterikatan, dan hubungan dengan individu lain.² Seligman mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah ketika kita dapat merasakan emosi positif, merasa memiliki keterikatan dengan suatu hal yang kita lakukan, dan memiliki hubungan yang positif dengan individu lainnya. Pada tahun 2011, Martin Seligman mengembangkan

¹ I Irianto and S Subandi, "Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru Di Papua," *Gajah Mada Journal Of Psychology* 1, no. 3 (2015): 143.

² Garvin Goei, *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan Dan Pengembangan Diri* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021).

dua komponen tambahan kebahagiaan yang akan dikenal sebagai PERMA, yaitu;

1. *Positive emotion* (emosi positif)
2. *Engagement* (rasa keterikatan dalam suatu hal)
3. *Relationship* (hubungan antar individu)
4. *Meaning* (makna hidup)
5. *Accomplishment* (prestasi)

Mengutip dalam buku Sunedi, Seligman mengemukakan bahwa kebahagiaan ialah konsepsi yang mengarah pada suatu emosi positif yang ada di dalam diri seseorang disertai perasaan yang bersifat positif dimana hal itu tidak memiliki komponen perasaan seperti sebelumnya.³ Pernyataan Seligman mengenai kebahagiaan disimpulkan bahwa seseorang mempunyai perbedaan patokan dalam konsep bahagia (*happiness*) dan juga factor penilaian terhadap kebahagiaan itu berbeda-beda. Adapun factor-factor itu, antara lain yaitu harta, status perkawinan, hubungan sosial, umur, kesehatan, emosi yang bersifat negatif, pendidikan, cuaca, suku, serta religiusitas seseorang.

Senada dengan pernyataan Seligman mengenai kebahagiaan, menurut Synder & Lopez bahwa kebahagiaan merupakan suatu emosi positif yang berasal dari sudut pandang individu itu sendiri atau yang dikenal dengan subjektif dan definisi tersebut sangat bergantung dari masing-masing individu.⁴ Maka dari itu, demi menciptakan kebahagiaan, individu harus

³ Sunedi Samardi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018) hal 26.

⁴ Nicholas Simarmata, *Psikologi Positif* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022) hal 23.

memiliki perasaan yang bersifat positif melalui emosi positif, merasakan kesenangan pada saat ini dan mempunyai rasa percaya diri untuk masa depan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan seseorang muncul atas dasar respon terhadap perasaan positif yang bersifat subjektif sehingga hal itu memberikan pengaruh pada afeksi yang dirasakan oleh seseorang melalui pengalaman pribadinya. Ciri kebahagiaan seseorang yaitu adanya dominasi dari emosi yang bersifat positif dibandingkan dengan emosi yang bersifat negatif. Berbeda seseorang yang tidak bahagia karena di dalam dirinya lebih dikuasai oleh emosi yang negatif.⁵

b. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Lima aspek yang menjadi penyebab munculnya kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman, antara lain yaitu;

a) Menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Menwujudkan hubungan positif melalui interaksi dengan orang yang tepat sehingga menciptakan dukungan sosial dari orang lain yang mengakibatkan seseorang mampu meningkatkan sebuah harga diri, menekan segala bentuk permasalahan secara psikis, dan mampu memecahkan masalah.

b) Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh digambarkan dengan adanya partisipasi aktif yang dilakukan oleh individu bersangkutan dalam lingkup kegiatan yang

⁵ Widiastuti Rahmanita, "Konsep Bahagia (Happiness) Pada Veteran Usia 70-85 Tahun Yang Bekerja (Studi Fenomenologi Di Kecamatan Plosoklaten)" (IAIN Kediri, 2021) hal 21.

dilakukan. Tidak hanya pada profesi saja, namun keterlibatan penuh juga dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas lainnya.⁶ Bukan hanya, pada kondisi fisik melainkan suasana hati dan pikiran seseorang pun turut terlibat.

c) Temukan makna dalam keseharian

Salah satu cara untuk menemukan kebahagiaan selain dari hubungan positif dan keterlibatan penuh yaitu dengan cara menemukan makna hidup dari aktivitas yang kita lakukan. Tidak hanya diperoleh dari pengalaman dan keberuntungan yang besar, melainkan kebahagiaan dapat diperoleh melalui kehidupan sehari-hari. Sesuatu yang diperoleh dari hal-hal yang kecil dapat membentuk sebuah makna sehingga hal tersebut membuat individu merasakan keindahan sepanjang masa.

d) Optimis namun tetap realistis

Orang yang berbahagia cenderung memiliki sikap optimis dalam hidupnya. Adanya harapan serta mimpi yang mengarah pada hal-hal positif untuk masa depan. Sikap optimis yang dimiliki oleh individu dinilai memberikan pengaruh baik untuk kehidupan masa depan, individu juga akan merasa puas akan kehidupannya serta mampu memperbaiki diri ke hal yang bersifat positif sehingga individu memiliki control diri yang baik. Namun, untuk mewujudkan keyakinan dibutuhkan suatu tindakan yang nyata.

e) Menjadi pribadi yang resilien

⁶ Sunedi Samardi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018) hal 26.

Seseorang bahagia belum tentu tidak pernah mendapati kesulitan dalam kehidupannya. Namun, kebahagiaan sendiri tidak serta selalu di kelilingi oleh pengalaman yang menyenangkan, melainkan sejauh mana individu memiliki resiliensi dalam dirinya yaitu potensi seseorang yang dapat menghadapi dan menyesuaikan diri di dalam lingkungan yang kurang bagus.

c. **Sebab-Sebab Munculnya Kebahagiaan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seligman, Peterson, dan Lyubomirsky (2005) ditemukan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan, antara lain

$$H = S + C + V$$

$H = Happiness$ (Kebahagiaan)

$S = Set\ range$, adalah batasan tingkat kebahagiaan seseorang yang ditentukan oleh faktor genetic.

$C = Circumstances$, merupakan berbagai situasi yang berubah-ubah setiap waktunya.

$V = Voluntary\ activities$, merupakan suatu hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri.

Circumstances, kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh hal-hal yang situasional. Pada tahun 1967, penelitian klasik yang dilakukan oleh Warner Wilson mengungkapkan beberap hal-hal situasional yang dapat mempengaruhi kebahagiaan meliputi Uang atau gaji besar, menikah, usia

muda, sehat, terdidik dengan baik, jenis kelamin, tingkat intelgensi, dan religiusitas. Martin Seligman kemudian melakukan kompilasi dengan data penelitian yang lain yang lebih maju untuk meninjau ulang hasil temuan Wilson. Beberapa penyebab yang menjadi alasan munculnya kebahagiaan seseorang hasil tinjauan ulang yang dilakukan oleh Seligman, antara lain yaitu;⁷

a. Uang

Segala yang ada di dunia tidak selalu mengenai uang, namun semua yang diperlukan pasti membutuhkan uang. Persepsi manusia terhadap uang akan lebih mempengaruhi kebahagiaan daripada uang itu sendiri. Memang kebahagiaan selalu dikaitkan dengan aspek-aspek non materi seperti penghargaan, dukungan, dan berkembang untuk lebih baik, namun secara materi dapat memberikan kebahagiaan. Pendapatan dapat mempengaruhi kebahagiaan guru dalam kualitas pendidikan yang mereka berikan. Adanya kenaikan ataupun penurunan uang yang di dapat oleh seseorang dapat memberikan perubahan kebahagiaan yang dirasakan seperti jikalau uang yang kita peroleh dalam jumlah besar, maka hal tersebut dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Seperti halnya Guru PNS yang memiliki gaji tetap serta tunjangan yang diperoleh terlihat bahwa ekonomi yang stabil dapat memberikan hal-hal yang baik bagi kebutuhan keluarga serta kesejahteraannya emosional. Sebaliknya, adanya ketidakpastian guru honorer peroleh mengenai gaji yang tidak tetap

⁷ *Ibid.*

menyebabkan gangguan pada kondisi psikis yang mana hal tersebut akan mengganggu kebahagiaan yang mereka rasakan.

b. Pernikahan

Ada banyak yang akan diperoleh individu dalam pernikahan, salah satunya yaitu kebahagiaan. Keterkaitan pernikahan dengan kebahagiaan memang ada, bahwasannya bila pernikahannya rukun dan tentram maka tingkat kebahagiaan pasangan lebih besar, dan sebaliknya. Tidak hanya pendapatan yang menjadi penyebab terbentuknya kebahagiaan seseorang tetapi sebuah pernikahan. Adanya kestabilan dan keharmonisan dalam pernikahan seorang guru PNS maupun honorer dapat memberikan rasa aman, nyaman, dukungan, serta keseimbangan yang dapat meningkatkan fokus dan kinerja mereka untuk mengajar dan merasa bahagia. Pasangan yang mendukung dapat memberikan kita motivasi lebih dan rasa bahagia dalam menjalankan tugas sebagai guru. Rendahnya penghasilan yang diperoleh oleh guru honorer menyebabkan tekanan yang berbeda dengan guru PNS, hadirnya pasangan dalam hidup rumah tangga dapat memberikan kestabilan ekonomi apabila kedua pasangan saling bekerja. Sumber motivasi dan tujuan hidup yang lebih besar melalui pernikahan. Guru yang sudah menikah akan bekerja keras untuk memenuhi kebahagiaan keluarga.

c. Kehidupan sosial

Menurut Seligman, bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh individu yang memiliki interaksi dengan orang lain dan dapat bersosialisasi akan

memiliki kehidupan sosial yang memuaskan. Kehidupan sosial memiliki korelasi yang cukup besar terhadap kebahagiaan. adanya pertemanan erat serta dukungan sosial yang ditunjukkan oleh orang lain dapat menyebabkan timbulnya kebahagiaan pada individu. Hubungan yang terjalin baik antar sesama rekan kerja yaitu guru PNS maupun honorer dapat menimbulkan kebahagiaan didalamnya. Timbulnya solidaritas antar sesama guru dapat memberikan rasa persatuan dan kesatuan di dalam lingkungan kerja. Perbedaan status kepegawaian antara guru PNS dan guru honorer dapat mempengaruhi bagaimana masyarakat memperlakukan mereka dalam ranah sosial, dimana hal tersebut akan berdampak pada kondisi emosional yang mereka rasakan. Tingginya kesejahteraan sosial yang mereka miliki dapat memberikan pengaruh pada kebahagiaan mereka.

d. Usia

Peneliti mengungkapkan bahwa usia yang tergolong muda cenderung memiliki kebahagiaan, namun setelah diteliti lagi dijelaskan bahwa usia tidak memiliki keterkaitan dengan kebahagiaan seseorang. Tidak adanya pengaruh besar dalam membentuk kebahagiaan seseorang khususnya guru, namun perlu diketahui bahwa guru honorer yang hanya bergantung pada kontrak yang disepakati dan dikejar oleh usia yang terus bertambah akan membuat mereka kurang puas dan merasakan kecemasan akan masa tua nanti. Berbeda, dengan guru PNS yang mana terjaminnya hari tua setelah pensiun. Akan tetapi, apabila seorang guru honorer yang masih berusia muda memungkinkan untuk termotivasi mencari pengalaman yang

lebih banyak tidak hanya mengajar untuk satu sekolah saja dan hal itu dapat memberikan pengaruh pada kebahagiaan mereka. Meskipun aman dan terjamin di masa tua, adanya pekerjaan yang monoton yang mereka kerjakan sebagai seorang guru PNS dapat menyebabkan kejenuhan sampai masa pensiunan tiba.

e. Kesehatan

Individu yang memiliki kesehatan secara jasmani maupun rohani cenderung bahagia seseorang yang mempunyai lima atau lebih masalah kesehatan dalam hidupnya, karena hal tersebut akan mengurangi kebahagiaan mereka seiring berjalannya waktu. Tidak hanya kesehatan secara fisik, kesehatan secara psikis juga mempengaruhi kebahagiaan pada seorang guru baik PNS maupun honorer. Mudah-mudahan akses kesehatan yang dapat dijangkau oleh guru PNS agar dapat menopang mereka tetap produktif dan aktif dalam menjalankan aktifitas. Akan tetapi, adanya tekanan kerja tetap dapat memberikan pengaruh buruk dalam kesehatan psikis mereka. Berbeda dengan guru honorer yang kerap menjumpai keterbatasan dalam akses kesehatan, dimana kurangnya jaminan kesehatan dan ketidakpastian kontrak kerja yang dapat meningkatkan stress kerja dan mengurangi kebahagiaan mereka. Oleh karena itu, kesehatan fisik dan psikis guru sangat penting untuk dijaga guna mendukung kebahagiaan dan kepuasan kerja mereka.

f. Emosi negatif

Kebahagiaan tercipta karena individu memiliki emosi yang positif. Jika seseorang memiliki emosi negatif, maka seseorang tersebut harus

mampu meminimalisir emosi negatif untuk menciptakan emosi positif sehingga kebahagiaan dapat ia peroleh. Tidak adanya korelasi antara emosi negatif dengan kebahagiaan. Kebahagiaan seseorang tidak harus didasari dengan emosi negatif. Salah satu sumbangsi munculnya kebahagiaan seseorang adalah emosi negatif. Kompleksnya emosi negatif yang dialami oleh guru honorer dibandingkan guru PNS, dimana ketidakpastian akan pekerjaan di masa depan dan rendahnya penghasilan. Rasa cemas yang dirasakan oleh guru honorer pastinya lebih besar dan hal itu memberikan pengaruh negatif bagi kondisi psikis mereka. Apabila emosi negatif tidak dapat dikelola dengan baik dapat mengurangi kebahagiaan yang mereka rasakan dan sebaliknya, apabila emosi negatif dieksekusi dengan baik maka akan menjadi hal yang dapat memunculkan kebahagiaan.

g. Pendidikan, iklim, ras

Pengaruh yang diberikan dari ketiga hal tersebut tidak terlalu besar terhadap tolak ukur kebahagiaan seseorang. Memang ketiga hal tersebut tidak memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kebahagiaan seseorang, namun hal tersebut dapat dijelaskan apabila mengenai guru baik PNS maupun honorer. Dimana terdapat perbedaan yang cukup terlihat dalam segi pendidikan, bahwasanya meraih pendidikan yang lebih tinggi dan mendapatkan pelatihan yang cukup yang diperoleh oleh guru PNS dapat berdampak pada kondisi kesejahteraan emosional yang dimiliki. Selain itu, dilihat dari ras, dimana hal itu dapat dikaitkan dengan adanya hubungan sosial dan diskriminasi yang terjadi yang dapat

memberikan pengaruh baik maupun buruk bagi guru. Terakhir, iklim kerja yang dibentuk untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan kondusif serta interaksi yang positif terjalin antar sesama guru dapat meningkatkan kebahagiaan pada guru PNS maupun honorer.

h. Jenis kelamin

Hubungan antara jenis kelamin dengan kebahagiaan masih bersifat subjektif. Adanya perbedaan jenis kelamin hal itu menimbulkan hasil yang subjektif dalam mengukur kebahagiaan. Salah satu yang dapat mempengaruhi kebahagiaan guru baik PNS maupun honorer yakni jenis kelamin. Adanya diskriminasi, peran gender, harapan sosial serta keseimbangan kehidupan dengan pekerjaan kerap kali dibandingkan dalam tinjauan perbedaan jenis kelamin. Beratnya beban guru perempuan yang harus dapat diselesaikan antara pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan pekerjaan sebagai guru di sekolah. Selain itu, guru perempuan kerap kali mendapatkan diskriminatif gender dan tingginya ekspektasi maupun harapan orang sekitar yang dapat mengganggu psikis mereka. Sedangkan guru laki-laki yang cenderung dapat menyelesaikan tantangan pekerjaan dan ringannya beban sosial yang didapat, dimana hal tersebut dapat memberikan ruang yang luas untuk dapat fokus bekerja dan meningkatkan kebahagiaan. Adanya ketidaksetaraan dan diskriminasi yang terjadi berkontribusi pada ketidakbahagiaan seseorang terutama pada guru PNS maupun honorer.

i. Agama

Orang yang memiliki keimanan yang kuat (religious) cenderung lebih bahagia daripada orang yang tidak religious. Pengaruh agama dalam meningkatkan kebahagiaan guru melalui banyak aspek seperti pengelola stress kerja, dukungan sosial, persepsi mengenai pendapatan, dan motivasi kerja. Bagi guru PNS, agama memberikan banyak sekali bantuan dalam mengurangi stress kerja melalui praktek ibadah yang dijalani. Selain itu, dukungan yang diperoleh melalui komunitas agama juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Meskipun memiliki ketidakpastian pekerjaan, guru honorer yakin bahwa agama adalah perantara untuk menolong mengurangi stress kerja dengan cara tetap sabar dan ikhlas. Jadi, agama dapat memberikan banyak harapan dan menjadi obat untuk memberikan penguatan bagi guru secara spiritual dalam meningkatkan kebahagiaan.

2. Guru Pegawai Negeri Sipil

a. Pengertian

Merupakan guru yang mempunyai status Pegawai Negeri Sipil, dimana guru yang telah lolos seleksi CPNS yang diselenggarakan oleh pemerintah. Berdasarkan Surat Edaran (SE) Mendikbud dan Kepala BAKN No. 57686/ MPK/ 1989 yang dikutip dari Suparlan (2005:15) menjabarkan bahwa guru yang telah diangkat menjadi pegawai negeri sipil dan mengemban tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi yang diberi oleh pejabat pemerintah guna melaksanakan pendidikan di sekolah.⁸ Sebagaimana penjelasan di atas bahwa hak dan kewajiban yang dimiliki

⁸ Suparlan, *Menjadi Guru Efektif* (Yogyakarta: Hikayat, 2005) hal 15.

oleh guru melekat dengan pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Validasi resmi yang dikeluarkan oleh pemerintah melalui Surat Keputusan yang akan diberikan kepada guru sebagai tenaga pendidik. Gaji guru PNS sudah terjamin setiap bulannya yang mana gaji tersebut berasal dari anggaran pemerintah serta tunjangan pokok lainnya. Sama seperti pegawai negeri sipil lainnya bahwa guru PNS dapat diklasifikasi berdasarkan golongan dan jabatan tertentu yang sesuai.

3. Guru Honorer

a. Pengertian

Guru honorer merupakan tenaga pendidik yang berstatus Non PNS atau lebih dikenal Guru Tidak Tetap (GTT) yang melaksanakan tugas dan kegiatan belajar mengajar di sebuah instansi sekolah. Menurut Suyanto dan Abbas yang dikutip dari Mutiara (2022) bahwa guru honorer atau Guru Tidak Tetap (GTT) merupakan guru yang dilantik guna memenuhi kebutuhan guru baik di sekolah negeri maupun swasta.⁹ Jadi, pengangkatan guru honorer tersebut merupakan atas kewenangan pihak instansi sekolah karena guna mencukupi kebutuhan guru di sekolah. Tidak banyak perbedaan tugas yang dilaksanakan oleh guru honorer dalam melaksanakan kegiatan yang ada di sekolah.

B. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan suatu gambaran mengenai relasi antara variabel satu dengan variabel lainnya yang didalamnya terdapat hubungan sebab

⁹ Suyanto and Abbas, *Wajah Dan Dinamika Pendidikan Anak Bangsa* (Yogyakarta: Adicita Karya Nusa, 2004).

akibat.¹⁰ Kebahagiaan merupakan suatu respon atau perasaan yang ditunjukkan oleh orang lain dengan ditandai munculnya afeksi positif. Kebahagiaan setiap individu bersifat subjektif, dimana rasa bahagia setiap orang berbeda-beda. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang yaitu uang atau harta. Mengingat kembali bahwa salah satu kesenjangan yang terlihat antara guru PNS dan guru honorer adalah pendapatan.

Adanya perbedaan pendapatan yang diterima oleh guru PNS dan guru honorer dapat mempengaruhi kebahagiaan para guru tersebut. Stabilitasnya penghasilan yang diperoleh guru PNS dapat memberikan rasa aman secara finansial, dimana kebutuhan keluarga dapat terpenuhi dan juga mempunyai kesempatan untuk merencanakan masa depan dengan cara menabung. Hal tersebut dapat menciptakan kesejahteraan yang mana seringkali berkontribusi dalam menimbulkan rasa bahagia secara personal dan minimnya rasa khawatir akan ketidakpastian ekonomi yang dapat berdampak negatif bagi kesejahteraan mental.

Berbeda dengan guru honorer, dimana minimnya pendapatan yang diperoleh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri belum termasuk kebutuhan keluarga. Masalah ekonomi dapat memberikan dampak negatif salah satunya timbulnya rasa cemas, frustrasi, dan ketidakstabilan emosi yang dirasakan. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional yaitu rendahnya kebahagiaan yang dirasakan oleh guru honorer.

¹⁰ Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Kediri: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2021)

C. Hipotesis Penelitian

Menurut John W. Best, mengatakan bahwa hipotesis adalah sebuah asumsi atau kesimpulan yang dapat dirumuskan sementara waktu guna untuk menjabarkan suatu fakta dan kondisi yang sedang diamati untuk penelitian lebih lanjut.¹¹ Secara umum bahwa hipotesis dapat dikatakan sebagai pernyataan yang hanya sementara sifatnya untuk memperoleh penyelesaian masalah yang harus dibuktikan secara nyata dan bukti empiris di lapangan. Hipotesis merupakan jawaban yang masih menjadi dugaan peneliti yang keabsahannya masih harus di uji terlebih dahulu, sehingga hipotesis untuk penelitian ini yaitu;

Ho : Tidak terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada guru PNS dan guru honorer di MAN Sidoarjo

Ha : Terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada guru PNS dan guru honorer di MAN Sidoarjo

¹¹ Tajo, *Metode Penelitian Sistem 3x Baca* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019) hal 78.