

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam memahami kualitas hidup seseorang, terutama dalam konteks individu yang menghadapi tekanan dan keterbatasan seperti guru honorer, salah satu bentuk kesejahteraan psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi kontemporer adalah *subjective well-being*. Konsep yang menekankan pada persepsi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, bukan semata-mata dari penilaian objektif, tetapi dari pengalaman batin dan evaluasi pribadi terhadap kehidupan.

1. Pengertian *Subjective well-being*

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia modern, di mana individu tidak hanya ingin memenuhi kebutuhan fisik semata, tetapi juga mengharapkan tercapainya kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani hidup. Salah satu konsep yang banyak dibahas dalam kajian psikologi positif terkait hal ini adalah *subjective well-being* (SWB). *Subjective well-being* mengacu pada penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, baik dalam dimensi kognitif maupun afektif. Artinya, bagaimana seseorang merasakan dan menilai kehidupannya, bukan sekadar dilihat dari indikator objektif seperti pendapatan, tingkat pendidikan, atau status sosial.

Menurut Diener et al.¹⁷, “*subjective well-being is defined as a person’s cognitive and affective evaluations of his or her life.*” Dengan demikian, *subjective well-being* mencakup dua aspek utama, yakni penilaian kognitif

¹⁷ Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan pengalaman afektif, yaitu frekuensi emosi positif dan rendahnya emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Lebih jauh, Diener¹⁸ menegaskan bahwa *subjective well-being refers to people's evaluations of their lives, including both cognitive judgments, such as life satisfaction, and affective reactions, such as moods and emotions*. Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* merupakan kombinasi antara bagaimana seseorang menilai kehidupannya secara rasional, serta bagaimana ia merasakan berbagai emosi yang muncul dalam kesehariannya.

Selain aspek kognitif dan afektif, beberapa ahli menambahkan bahwa *subjective well-being* juga erat kaitannya dengan dimensi makna hidup. Ryff dan Keyes¹⁹ mengemukakan bahwa *subjective well-being* mencakup evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan, termasuk pengalaman emosional positif, serta rasa memiliki tujuan hidup dan kesempatan untuk berkembang secara pribadi. Dalam pandangan Veenhoven²⁰, *subjective well-being* diartikan sebagai *the degree to which an individual judges the overall quality of his/her life as a whole favorably*. Ini mempertegas bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian keseluruhan atas hidup, bukan hanya aspek-aspek tertentu.

Sementara itu, Keyes, Shmotkin, dan Ryff²¹ memperluas konsep *subjective well-being* dengan menekankan bahwa SWB mencakup dua dimensi kesejahteraan yang saling melengkapi, yaitu:

¹⁸ Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.

¹⁹ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.

²⁰ Veenhoven, R. (1991). *Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being*. Pergamon.

²¹ Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007–1022.

- a. *Hedonic well-being* → berfokus pada kebahagiaan dan kenikmatan emosional (*happiness, pleasure*).
- b. *Eudaimonic well-being* → berfokus pada makna hidup, pertumbuhan pribadi, dan aktualisasi diri (*meaning, personal growth, self-realization*).

Dengan demikian, *subjective well-being* tidak hanya sekadar kondisi senang sesaat atau tidak adanya penderitaan, melainkan merupakan cerminan dari kehidupan yang dijalani secara bermakna, dengan rasa syukur, kepuasan atas pencapaian, dan persepsi positif terhadap masa depan.

Dalam konteks guru honorer, *subjective well-being* menjadi sangat penting. Guru honorer seringkali menghadapi berbagai tantangan, seperti ketidakpastian finansial, beban kerja tinggi, dan pengakuan profesional yang terbatas. Oleh karena itu, pemahaman tentang *subjective well-being* mereka dapat membantu melihat bagaimana guru-guru ini mampu menjaga keseimbangan emosional, kepuasan hidup, dan makna dalam perannya sebagai pendidik, meskipun di tengah keterbatasan.

a. Aspek-Aspek *Subjective well-being*

Subjective well-being merupakan suatu konsep yang bersifat multidimensional, artinya tidak hanya terdiri dari satu komponen tunggal, melainkan mencakup berbagai aspek yang saling terkait dan membentuk pengalaman kesejahteraan subjektif secara utuh. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, *subjective well-being* tidak hanya diukur dari ada atau tidaknya perasaan bahagia, melainkan juga melibatkan bagaimana individu secara keseluruhan menilai hidupnya (evaluasi kognitif) serta

merespons pengalaman hidup secara emosional (reaksi afektif). Menurut Diener²², *subjective well-being* mencakup dua komponen utama, yaitu:

- 1) **Komponen kognitif** → terkait dengan penilaian rasional terhadap kepuasan hidup.
- 2) **Komponen afektif** → terkait dengan pengalaman emosional positif dan negatif yang dirasakan sehari-hari.

Dalam pengembangannya, para ahli seperti Watson, Clark & Tellegen²³ serta Keyes & Ryff²⁴ juga mengidentifikasi beberapa aspek atau dimensi penting yang membentuk *subjective well-being*. Berikut ini merupakan uraian mengenai aspek-aspek utama *subjective well-being* yang menjadi dasar dalam banyak penelitian psikologi positif.

1) **Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)**

Kepuasan hidup merupakan aspek evaluatif/kognitif dari *subjective well-being*. Menurut Diener et al²⁵, *life satisfaction refers to a cognitive, judgmental process. It is an evaluation of one's life as a whole or of specific life domains*. Dengan kata lain, kepuasan hidup mencerminkan bagaimana seseorang menilai secara rasional apakah kehidupannya berjalan sesuai harapan, nilai, dan standar pribadinya. Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung merasa

²² Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

²³ Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

²⁴ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

²⁵ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

bahwa kehidupan mereka memiliki makna, arah, serta pencapaian yang memuaskan. Dalam konteks guru honorer, aspek ini menjadi sangat relevan, mengingat profesi guru honorer sering kali menghadirkan tantangan tertentu. Guru dengan kepuasan hidup yang tinggi akan lebih mampu menjalani perannya dengan ikhlas, bermakna, dan berdampak positif bagi lingkungan pendidikan.

2) Afek Positif (*Positive Affect*)

Afek positif merupakan aspek emosional/afektif dari *subjective well-being* yang berkaitan dengan frekuensi dan intensitas pengalaman emosi positif. Menurut Watson, Clark, & Tellegen²⁶, *positive affect refers to the extent to which an individual experiences pleasurable engagement with the environment, such as enthusiasm, joy, pride, excitement, and alertness*. Emosi positif seperti kebahagiaan, semangat, syukur, cinta, dan kepuasan merupakan penanda utama dari tingginya positive affect. Seseorang yang sering mengalami emosi positif cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik serta relasi interpersonal yang lebih sehat. Bagi guru honorer, tingginya afek positif dapat membantu mereka mempertahankan motivasi kerja, menghadapi kesulitan dengan lebih optimis, serta menularkan energi positif kepada siswa.

²⁶ Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1063–1070.

3) Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merupakan aspek afektif yang berhubungan dengan frekuensi dan intensitas pengalaman emosi negatif. Menurut Watson et al.²⁷, *negative affect involves subjective distress and unpleasurable engagement, including emotions such as anger, contempt, disgust, guilt, fear, and nervousness*. Afek negatif yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang sering merasa cemas, sedih, marah, atau frustrasi. Sebaliknya, rendahnya afek negatif menunjukkan ketenangan emosional dan kemampuan mengelola stres secara sehat. Bagi guru honorer, kemampuan untuk menekan afek negatif sangat penting agar mereka tetap dapat menjaga profesionalisme, keseimbangan emosional, serta kesejahteraan psikologis, meskipun menghadapi tekanan kerja atau keterbatasan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa subjective well-being terdiri atas tiga aspek utama:

1. Kepuasan hidup
2. Afek positif
3. Afek negatif

Ketiga aspek ini saling melengkapi dan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana seseorang merasakan dan mengevaluasi hidupnya. Dalam konteks guru honorer Madrasah Tsanawiyah Babusalam Kalibening, memahami ketiga aspek ini menjadi

²⁷ *Ibid*

penting untuk melihat sejauh mana perilaku zuhud yang mereka miliki dapat memengaruhi subjective well-being mereka.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective well-being*

Ada beragam faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being individu, yaitu: kepribadian, tujuan, kualitas hubungan sosial, agama dan spiritual.

1) Kepribadian

Tatarkiwicz dalam Ika Kurnia Rahayu menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dibandingkan pada faktor lain.²⁸ Karena beberapa variabel kepribadian menunjukkan konsistensi terhadap kesejahteraan subjektif diantaranya harga diri dan intelegensi. Menurut Campbell menunjukkan bahwa kepuasan terhadap diri merupakan suatu gambaran individu yang puas terhadap hidupnya. Menurut Laxer harga diri ini juga akan menurun selama masa ketidakbahagiaan. Kepribadian lebih konsisten karena sifatnya yang sudah ditanamkan sejak individu lahir, Kepribadian biasanya merupakan ciri khas tertentu yang sulit untuk dirubah dan tertanam kuat sehingga kepribadian disebut faktor paling berpengaruh dalam pembentukan subjective well being.

²⁸ Ika Kurnia Rahayu, "Kesejahteraan Subjectif (Subjective well being)pada Istri Narapidana sekaligus penderita kanker ovarium," Skripsi (Malang:UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), Hal.23

2) Tujuan Hidup

Carr dalam Ika Kurnia Rahayu menyatakan bahwa semakin terorganisir dan konsisten tujuan dan aspirasi seseorang dengan lingkungannya, maka ia akan semakin bahagia dan orang yang memiliki tujuan jelas akan lebih bahagia.²⁹ Diener menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah. Contohnya, kelulusan diperguruan tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan kelulusan ulangan tengah semester, karena kelulusan lebih terlihat besar nilainya dan penting dibanding ulangan tengah semester yang tidak mempunyai pengaruh besar dalam hidup.

3) Kualitas hubungan

Sosial Diener dan Seligman menyatakan tingkat subjective well being yang tinggi ditandai ketika individu memiliki ciri-ciri hubungan sosial yang baik. Scollon menyatakan bahwa hubungan yang dinilai baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis. Maksudnya seseorang dapat dikatakan baik sosialnya apabila hubungan orang tersebut dengan keluarga dan teman, atau keluarga dan kekasihnya berjalan beriringan tanpa ada yang tidak senang atau tidak merestui. Sedangkan Arglye dan Lu dalam Ika menyatakan bahwa seseorang dikatakan bahagia apabila jumlah teman yang

²⁹ *Ibid, Hal.24*

dimiliki, sering tidaknya bertemu, dan menjadi salah satu bagian dari kelompok saling berhubungan.³⁰

4) Agama dan spiritualitas

Ellison dalam Ika Kurnia menyatakan bahwa, subjective well being berkaitan dengan kekuatan yang berelasi dengan Yang Maha Kuasa, dengan pengalaman berdoa, dan dengan keikutsertaan dalam aspek keagamaan. Taylor dan Chatters menyatakan agama juga menawarkan pemenuhan kebutuhan sosial seseorang melalui keterbukaan pada jaringan sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki sikap dan nilai yang sama. Carr dalam Eka Kurnia juga menyatakan alasan mengikuti kegiatan keagamaan berhubungan dengan subjective well being, sistem kepercayaan keagamaan membantu kebanyakan orang dalam menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, memberikan optimisme bahwa dalam kehidupan selanjutnya masalah-masalah yang tidak bisa diatasi ini akan dapat diselesaikan. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan religius memberikan dukungan sosial komunitas bagi orang yang mengikutinya karena keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seringkali dihubungkan dengan lifestyle yang secara psikologis dan fisik lebih sehat, yang dicirikan oleh *prosocial altruistic behaviour*, mengontrol diri dalam hal makanan dan minuman dan berkomitmen dalam bekerja keras.

³⁰ Ika Kurnia Rahayu, "Kesejahteraan Subjectif (Subjective well being) pada Istri Narapidana sekaligus penderita kanker ovarium," Skripsi (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), Hal.24-25

Berdasarkan pengertian di atas, zuhud diduga dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Zuhud sebagai praktik spiritual yang menekankan pelepasan keterikatan duniawi dan fokus pada spiritualitas, sangat sejalan dengan konsep agama dan spiritualitas yang mempengaruhi *subjective well-being*. Spiritualitas dan agama dapat memberikan makna hidup yang lebih mendalam, dukungan sosial melalui komunitas keagamaan, serta optimis dalam menghadapi tantangan hidup, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Dalam konteks zuhud, spiritualitas membantu individu mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan sejati melalui hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, yang merupakan inti dari praktik zuhud.

B. PERILAKU ZUHUD

Zuhud merupakan salah satu konsep penting dalam tasawuf yang mengajarkan untuk tidak menggantungkan hati pada dunia, bersikap cukup terhadap apa yang dimiliki, dalam memprioritaskan akhirat dalam segala tindakan. Perilaku zuhud bukan berarti meninggalkan dunia, tetapi mengelola keinginan dunia dengan bijak dan tidak berlebihan.

1. Pengertian Perilaku Zuhud

Zuhud merupakan salah satu konsep penting dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan sikap batin dan perilaku seorang Muslim dalam memandang dunia. Secara etimologis, kata zuhud berasal dari bahasa Arab زُھْد yang berarti tidak menginginkan atau berpaling dari sesuatu yang kurang bermanfaat. Dalam terminologi keislaman, zuhud sering dimaknai sebagai sikap menjauhkan diri dari keterikatan berlebihan terhadap dunia, serta memusatkan perhatian kepada akhirat tanpa berarti harus

meninggalkan tanggung jawab di dunia. Menurut Al-Ghazali "Zuhud adalah meninggalkan ketergantungan hati pada dunia, bukan semata-mata meninggalkan harta, tetapi menjadikan dunia di tangan, bukan di hati."³¹ Definisi ini menekankan bahwa zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sama sekali, melainkan mengatur letak kecintaan dan ketergantungan hati.

Ibn Qayyim al-Jauziyah mendefinisikan zuhud sebagai berikut: "Tidak berlebihan dalam mengejar kesenangan dunia, merasa cukup atas apa yang dimiliki, dan memfokuskan perhatian terhadap kehidupan akhirat."³² Zuhud adalah kesederhanaan dalam mengejar dunia, qana'ah (merasa cukup), serta orientasi hidup kepada akhirat. Ibn Rajab al-Hanbali menjelaskan bahwa zuhud adalah: "Meninggalkan sesuatu karena mengetahui bahwa apa yang ada di sisi Allah lebih baik dan lebih kekal."³³ Definisi ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap keutamaan kehidupan akhirat menjadi dasar utama bagi perilaku zuhud. Al-Qur'an pun mendorong sikap zuhud, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Qashash: 77: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia."³⁴ Ayat ini menunjukkan bahwa orientasi akhirat harus menjadi prioritas, namun urusan dunia tetap dijalani secara proporsional. Perilaku Zuhud dalam Kehidupan Secara praktis, perilaku zuhud tercermin dalam:

- 1) Kesederhanaan dalam gaya hidup, menjauhi sifat berlebihan (israf).

³¹ Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. (terjemah) Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

³² Ibn Qayyim al-Jauziyah. (2001). *Madarijus Salikin*. (terjemah) Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah

³³ Ibn Rajab al-Hanbali. (2005). *Jami' al-Ulum wal-Hikam*. (terjemah) Beirut: Dar al-Ma'rifah.

³⁴ Al-Qur'an Surat Al-Qashash ayat 77.

- 2) Qana'ah (merasa cukup) dengan rezeki yang diberikan Allah.
- 3) Tidak tergantung pada materi dunia.
- 4) Memprioritaskan amal akhirat dibanding kesenangan duniawi.
- 5) Menjaga hati dari cinta dunia yang berlebihan.
- 6) Menggunakan dunia sebagai sarana, bukan sebagai tujuan hidup.

Al-Ghazali menegaskan bahwa zuhud harus dipahami sebagai sikap mengendalikan nafsu dunia, bukan menolak kenikmatan yang halal. Orang yang zuhud tetap boleh memiliki kekayaan, selama kekayaan itu tidak menguasai hatinya. Dalam konteks guru honorer, perilaku zuhud menjadi sangat relevan, sebab mereka sering dihadapkan pada kondisi penghasilan yang terbatas dan tuntutan kerja yang besar. Dengan memiliki sikap zuhud, guru honorer akan lebih mampu menjaga ketenangan batin, menerima keadaan dengan lapang dada, serta memfokuskan diri pada kontribusi bagi pendidikan, tanpa terbebani oleh keinginan-keinginan duniawi yang berlebihan.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, perilaku zuhud dapat disimpulkan sebagai sikap tidak melekatkan hati pada dunia, bersikap sederhana, qana'ah, dan mengutamakan amal akhirat. Perilaku ini bukan berarti menolak dunia, tetapi menempatkan dunia di posisi yang benar: sebagai wasilah (sarana), bukan ghayah (tujuan). Dalam kehidupan seorang guru honorer, perilaku zuhud dapat menjadi sumber ketenangan psikologis, membantu mereka mencapai *subjective well-being* yang lebih tinggi meskipun di tengah keterbatasan.

2. Jenis-Jenis Perilaku Zuhud

Terdapat berbagai jenis perilaku zuhud yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa jenis perilaku zuhud antara lain:

a. Zuhud dalam Harta dan Kekayaan

Zuhud jenis ini mengarah pada sikap tidak terikat pada harta dan kekayaan. Meskipun seseorang memiliki kemampuan untuk mendapatkan kekayaan yang banyak, mereka lebih memilih hidup sederhana dan tidak mengutamakan pengumpulan harta sebagai tujuan hidup. Mereka tidak terlalu terpengaruh oleh hasrat untuk memiliki lebih banyak, melainkan lebih fokus pada bagaimana harta yang dimiliki dapat digunakan untuk kepentingan yang lebih besar, seperti berbagi kepada yang membutuhkan atau melakukan amal.

b. Zuhud dalam Kehormatan dan Kekuasaan

Perilaku zuhud dalam aspek ini berarti seseorang tidak terobsesi dengan kehormatan atau status sosial. Meskipun memiliki kesempatan untuk memperoleh kekuasaan atau penghargaan tinggi, mereka memilih untuk hidup dengan rendah hati dan tidak mengejar kekuasaan yang berlebihan. Mereka lebih mengutamakan kedamaian batin dan pengabdian kepada Tuhan daripada mengejar popularitas atau status sosial yang tinggi.

c. Zuhud dalam Kenikmatan Duniawi

Zuhud dalam kenikmatan duniawi mengacu pada sikap untuk tidak berlebihan dalam menikmati berbagai kenikmatan

fisik, seperti makanan, minuman, hiburan, atau kenyamanan duniawi lainnya. Individu dengan perilaku zuhud jenis ini cenderung menjaga keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan fisik mereka, tanpa terjebak dalam kenikmatan yang bersifat sementara.

d. Zuhud dalam Waktu

Perilaku zuhud dalam hal waktu berarti seseorang tidak menyia-nyiakan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan kegiatan yang membawa manfaat, seperti beribadah, belajar, atau melakukan amal. Dalam konteks ini, seseorang yang zuhud akan menghindari kegiatan yang tidak produktif dan lebih mengutamakan waktu untuk hal-hal yang dapat memperbaiki kualitas hidup spiritual mereka

3. Aspek-Aspek Perilaku Zuhud

Perilaku zuhud bukan hanya sebuah konsep abstrak, tetapi memiliki berbagai aspek nyata yang dapat diamati dan dihayati dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami aspek-aspek ini, kita dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengukur sejauh mana seseorang menerapkan perilaku zuhud dalam hidupnya. Menurut Al-Ghazali³⁵, Ibn Qayyim al-Jauziyah³⁶, serta beberapa ulama kontemporer, perilaku zuhud mencakup dimensi yang luas, mulai dari pengelolaan sikap batin, hingga pengendalian perilaku lahiriah. Berikut ini merupakan aspek-aspek utama

³⁵ Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah

³⁶ Ibn Qayyim al-Jauziyah. (2001). *Madarijus Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

perilaku zuhud yang sering digunakan dalam berbagai kajian dan penelitian.

a. Sikap Qana'ah (Merasa Cukup)

Qana'ah adalah sikap menerima dengan ikhlas apa yang telah Allah anugerahkan, tanpa diliputi rasa kurang atau iri terhadap apa yang dimiliki orang lain. Menurut Al-Ghazali³⁷: "Qana'ah adalah rasa cukup hati terhadap pemberian Allah, meskipun sedikit." Seseorang yang memiliki sikap qana'ah tidak mudah mengeluh, tidak terdorong untuk mengejar dunia secara berlebihan, dan lebih mampu menjaga ketenangan batin. Bagi guru honorer, sikap qana'ah membantu mereka menerima keadaan penghasilan yang mungkin terbatas, sambil tetap bersemangat menjalankan amanah pendidikan.

b. Tidak Berlebihan dalam Pengejaran Dunia (Zuhud terhadap Dunia)

Aspek ini mencerminkan pengendalian diri agar tidak terobsesi mengejar kekayaan, jabatan, atau kesenangan duniawi secara berlebihan. Menurut Ibn Rajab al-Hanbali: "Orang yang zuhud adalah mereka yang menjadikan dunia di tangannya, bukan di hatinya."³⁸ Dengan kata lain, dunia boleh dimiliki, namun tidak boleh menguasai jiwa. Seseorang yang zuhud tetap aktif bekerja dan berusaha, tetapi tujuannya bukan semata-mata untuk dunia, melainkan menggapai ridha Allah dan manfaat bagi orang lain.

³⁷ Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

³⁸ Ibn Rajab al-Hanbali. (2005). *Jami' al-Ulum wal-Hikam*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.

c. Sederhana dalam Gaya Hidup

Kesederhanaan atau hidup hemat merupakan bagian penting dari perilaku zuhud. Ini bukan berarti hidup miskin, tetapi memilih untuk tidak bermewah-mewahan atau hidup berlebihan. Menurut Ibn Qayyim³⁹, kesederhanaan merupakan ciri orang yang zuhud: "Ia mencukupkan diri dengan kebutuhan yang wajar, menghindari pemborosan dan pamer kekayaan." Bagi seorang guru honorer, gaya hidup sederhana membantu mereka menjaga keseimbangan finansial dan mengurangi tekanan sosial, sehingga dapat lebih fokus pada tugas-tugas mendidik.

d. Orientasi Akhirat

Aspek ini menunjukkan bahwa orang yang zuhud memiliki orientasi hidup yang kuat terhadap akhirat, dengan kesadaran bahwa dunia ini hanyalah tempat sementara. Al-Qur'an⁴⁰ mengingatkan: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat." Orang yang zuhud tidak melupakan tanggung jawab duniawi, tetapi prioritas utamanya adalah mencari ridha Allah dan pahala akhirat. Guru honorer yang memiliki orientasi akhirat akan lebih tulus dalam mengajar, memaknai pekerjaannya sebagai ibadah, bukan semata-mata untuk imbalan dunia.

e. Mengendalikan Nafsu dan Keinginan

Mengendalikan nafsu adalah aspek penting dalam perilaku zuhud. Orang yang zuhud tidak mudah tergoda oleh keinginan sesaat atau

³⁹ Ibn Qayyim al-Jauziyah. (2001). *Madarijus Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.

⁴⁰ Al-Qur'an Surat Al-Qashash: 77.

godaan dunia yang melalaikan. Menurut Al-Ghazali, pengendalian nafsu adalah: "Melepaskan hati dari ketertarikan pada kenikmatan dunia yang fana." Kemampuan ini membantu guru honorer tetap menjaga komitmen moral dan integritas profesional, meskipun dalam situasi yang mungkin penuh tekanan.

Kelima aspek ini saling berkaitan, membentuk suatu kerangka sikap dan perilaku yang membantu individu mencapai ketenangan batin, keikhlasan dalam beramal, serta keseimbangan hidup. Dalam konteks guru honorer, perilaku zuhud yang kuat dapat menjadi modal penting untuk meningkatkan subjective well-being, karena membantu mereka menerima kondisi dengan ikhlas, mengelola emosi dengan baik, serta menjalani profesi sebagai ladang ibadah.

C. VARIABEL PENELITIAN

Menurut sugiyono, variabel dalam penelitian adalah karakteristik, sifat atau objek yang dapat bervariasi, yang kemudian dipilih oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulannya.⁴¹ Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel terkait (Y). dalam penelitian ini, variabel bebas yang dimaksud adalah Perilaku Zuhud (X).

⁴¹ Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (X), yang berarti variabel terikat merupakan akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang dimaksud adalah *subjective well-being* (Y).

D. Kerangka Teoritis

Kerangka berfikir memiliki arti sebagai mode konseptual yang telah dilakukan identifikasi yang penting, maka kerangka berpikir pada penelitian ini adalah:

1. Variabel independent

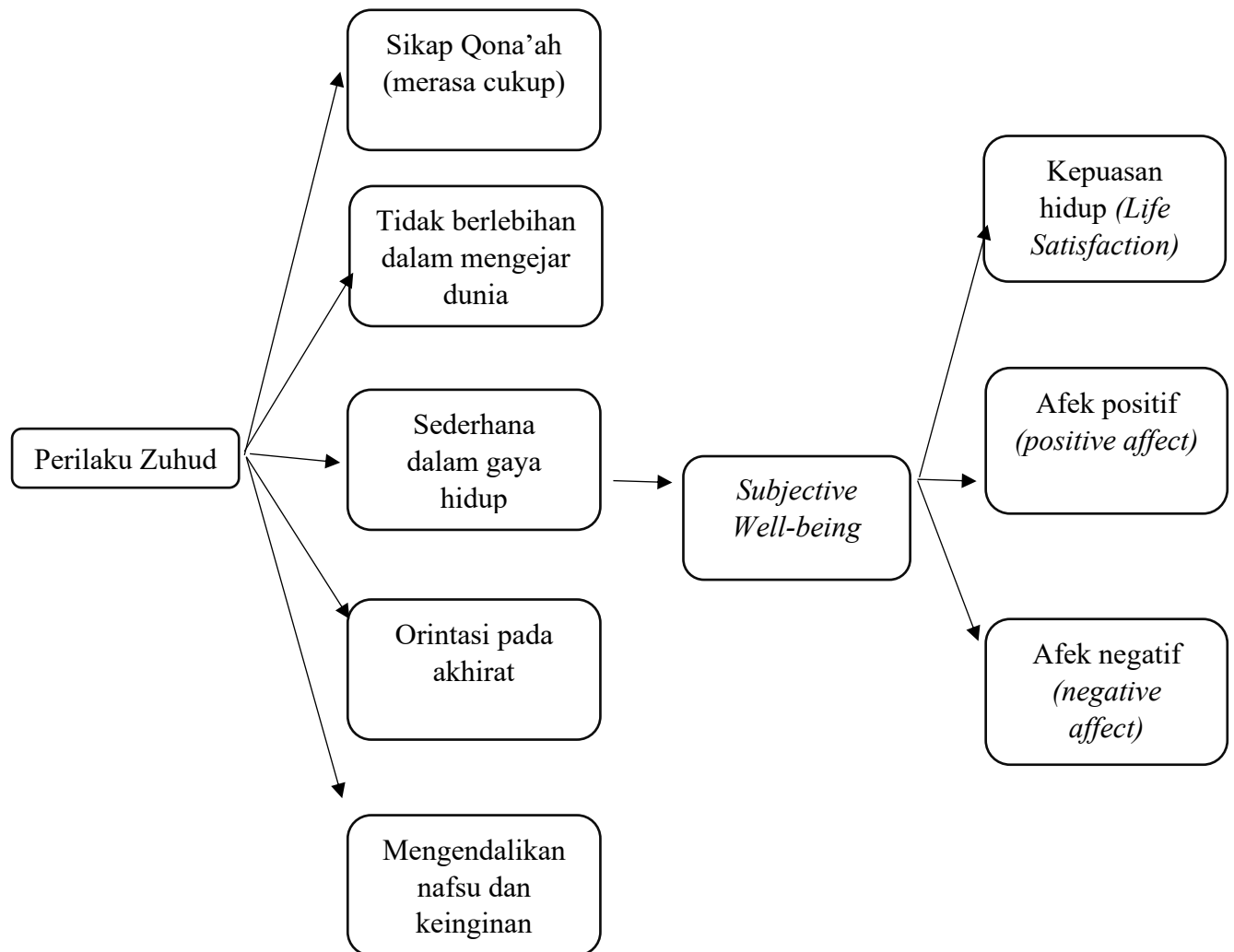
(X) = perilaku zuhud

2. Variabel dependent

(Y) = *Subjective Well-being*

Kerangka teoritis ini menunjukkan bahwa baik **perilaku zuhud** memiliki pengaruh positif terhadap ***subjective well-being* (SWB)**. Perilaku zuhud membantu individu menemukan kedamaian batin dan hidup sederhana. Sehingga dapat menciptakan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Jika yang dihipotesis adalah masalah statistik, hipotesis ini disebut hipotesis statistik.⁴²

Berikut adalah hipotesis berdasarkan kerangka teoritis:

1. H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Perilaku Zuhud dan *Subjective well-being*.
H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Perilaku Zuhud dan *Subjective well-being*.

⁴² Zulmaulida, R., Saputra, E., Akmal, N., Sihombing, P. R., eka Supriatin, F., Fuady, I., ... & Ansari, B. I. (2021). Teori Statistik Pendidikan. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.