

BAB V

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh Perilaku Zuhud terhadap Subjective Well-Being (SWB) pada guru honorer di Madrasah Tsanawiyah Babussalam Kalibening Jombang. Pembahasan ini akan menguraikan interpretasi temuan, menghubungkannya dengan konsep teoretis, dan membandingkannya dengan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi dan Model Regresi

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, penelitian ini telah memastikan bahwa model regresi memenuhi persyaratan statistik. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,083 ($> 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Perilaku Zuhud (X) dan Subjective Well-Being (Y) bersifat linear dan signifikan, sehingga asumsi linearitas telah terpenuhi dan model layak digunakan.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model secara keseluruhan signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi F sebesar 0,000 ($< 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah 0,444. Angka ini mengindikasikan bahwa 44,4% variasi Subjective Well-Being guru honorer dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh Perilaku Zuhud, sementara sisanya 55,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

2. Pengaruh Perilaku Zuhud terhadap Subjective Well-Being

Hasil analisis utama melalui uji regresi (Uji t) menegaskan adanya pengaruh yang signifikan antara Perilaku Zuhud terhadap Subjective Well-Being.

- a. **Penerimaan Hipotesis:** Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif (H1) diterima dan Hipotesis Nol (H0) ditolak. Perilaku Zuhud secara keseluruhan terbukti berpengaruh terhadap Subjective Well-Being guru honorer di MTs Babussalam Kalibening.
- b. **Kekuatan Hubungan:** Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,666$ menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel.

Temuan ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat Perilaku Zuhud seorang guru honorer, maka semakin tinggi pula Subjective Well-Being yang mereka rasakan.

3. Interpretasi Temuan dan Koherensi Teoritis

Ditemukannya pengaruh positif dan signifikan Perilaku Zuhud terhadap SWB sangat relevan dengan konteks guru honorer yang dihadapi oleh responden penelitian ini. Berdasarkan data deskriptif, guru honorer di MTs Babussalam secara umum memiliki tingkat Perilaku Zuhud yang "lumayan tinggi" dan di saat yang sama, mereka juga "merasa puas dengan kehidupannya" serta memiliki "tingkat emosi positif yang cukup tinggi" (SWB).

Peran Zuhud sebagai Mekanisme Koping Spiritual, Perilaku Zuhud adalah sikap hidup sederhana, merasa cukup

(qana'ah), tidak tergoda dengan kemewahan dunia, serta memiliki orientasi kuat pada kehidupan akhirat. Dalam menghadapi berbagai tantangan struktural (penghasilan di bawah UMR, ketidakpastian status kerja) yang dihadapi guru honorer, Perilaku Zuhud berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang efektif.

a. Mendukung Kepuasan Hidup (Komponen Kognitif SWB)

Sikap Qana'ah yang merupakan indikator utama Zuhud memungkinkan guru honorer merasa cukup dengan rezeki yang dimiliki dan bersyukur. Hal ini mengurangi perbandingan sosial (iri) terhadap kenikmatan orang lain, yang secara langsung menaikkan komponen kepuasan hidup (Life Satisfaction). Kepuasan ini didapatkan bukan dari realitas material objektif, melainkan dari evaluasi kognitif yang dibingkai oleh nilai-nilai spiritual.

b. Meningkatkan Afek Positif dan Menurunkan Afek Negatif (Komponen Afektif SWB)

Orientasi akhirat, indikator Zuhud lainnya, menyebabkan guru menempatkan pekerjaan sebagai ibadah dan pengabdian. Fokus pada nilai-nilai ini menciptakan makna hidup yang lebih dalam *meaning*, ketenangan batin, dan daya tahan psikologis *psychological resilience*. Hal ini selaras dengan konsep *subjective well-being* yang berfokus pada makna hidup dan pertumbuhan pribadi. Guru yang ikhlas dan tenang (terhindar dari kecemasan duniawi) cenderung memiliki frekuensi emosi positif (Positive Affect) yang tinggi dan mampu menjaga

keseimbangan emosional (rendahnya Negative Affect), meskipun menghadapi keterbatasan ekonomi dan sosial.

Secara teoretis, temuan ini menguatkan pandangan Diener yang menyatakan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi secara konsisten berhubungan dengan SWB yang lebih tinggi. Zuhud, yang merupakan esensi dari sikap spiritual, memberikan dasar moral bagi seseorang untuk mencapai kebahagiaan sejati melalui hubungan yang dekat dengan Tuhan dan pelepasan keterikatan duniawi.

4. Koherensi dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara spiritualitas, kebersyukuran, atau Zuhud dengan kesejahteraan psikologis:

a. Dukungan Hubungan Spiritual-SWB

Temuan ini konsisten dengan penelitian Khairudin, dkk. (2019) dan Khairudin & Mukhlis (2018), yang menunjukkan bahwa religiusitas secara terpisah berhubungan signifikan dengan *Subjective Well-Being*. Begitu juga dengan studi oleh Ikhwanisifa & Raudatussalamah (2022) yang membuktikan bahwa Religious Coping dan Tawakkal (konsep yang sejalan dengan Zuhud) mampu meningkatkan SWB.

b. Dukungan pada Konteks Serupa

Penelitian ini diperkuat oleh studi Biyan, Akbar & Fahlevi (2024) yang fokus pada guru honorer, di mana variabel

Kebersyukuran (aspek dari Zuhud) dan *Social Support* berpengaruh signifikan terhadap SWB.

c. Dukungan Konsep Zuhud

Secara khusus, penelitian ini memperkuat temuan Mia & Ulfah (2019) dan Choiriyah & Mifatul (2018), yang membuktikan bahwa Perilaku Zuhud berpengaruh positif terhadap Pengendalian Diri dan Penerimaan Diri. Pengendalian diri dan penerimaan diri tersebut merupakan prasyarat penting bagi pencapaian kepuasan hidup dan rendahnya afek negatif dalam *Subjective Well-Being*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain adalah penekanan spesifik pada Perilaku Zuhud di kalangan guru honorer madrasah, yang memberikan bukti empiris kontekstual bahwa spiritualitas dalam bentuk sikap qana'ah dan orientasi akhirat merupakan kekuatan mental yang esensial dalam menjaga kesejahteraan subjektif mereka di tengah kondisi kerja yang penuh tantangan.

B. Implikasi Penelitian

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi Islam. Dengan membuktikan secara kuantitatif bahwa Perilaku Zuhud ($R^2 = 44,4\%$) adalah prediktor yang kuat dan signifikan terhadap *Subjective Well-Being*, penelitian ini memperkaya teori Diener mengenai SWB dengan memasukkan dimensi spiritualitas (Zuhud)

sebagai faktor internal non-materialistik yang dominan. Hasil ini juga mendukung pandangan Ryff dan Keyes yang menekankan pentingnya makna hidup dan pertumbuhan pribadi (Eudaimonic Well-Being) yang diwujudkan melalui nilai-nilai keagamaan, di mana Zuhud menjadi manifestasi konkret dari pencarian makna tersebut.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, temuan ini memberikan panduan yang jelas bagi pengelola Madrasah Tsanawiyah Babussalam Kalibening Jombang dan institusi pendidikan sejenis:

- a. Pengembangan Karakter Spiritual:** Mengingat tingginya pengaruh Zuhud, upaya peningkatan *Subjective Well-Being* guru honorer dapat dilakukan melalui program intervensi non-finansial, seperti workshop atau pembinaan rutin yang fokus pada nilai-nilai keislaman, seperti meningkatkan rasa syukur, qana'ah, dan ikhlas.
- b. Peningkatan Daya Tahan Guru:** Hasil penelitian dapat digunakan oleh pihak sekolah dan dosen bimbingan untuk merancang kurikulum dan bimbingan yang menekankan pentingnya nilai-nilai spiritual dalam menghadapi tantangan hidup dan profesionalisme. Dengan internalisasi Zuhud, guru honorer dapat menjaga motivasi, daya tahan terhadap stres, dan profesionalisme yang optimal.