

# Makna Kebersyukuran Bagi Buruh Angkut di Pelabuhan Kota Samarinda

Diana Imawati

Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda  
dianaimawati@untag-smd.ac.id



e-ISSN: 2987-811X

**MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin**

<https://ejournal.lumbangpare.org/index.php/maras>

Vol. 2 No. 4 Desember 2024

Page: 1804-1814

## Article History:

Received: 10-11-2024

Accepted: 17-11-2024

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebersyukuran di kalangan buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda. Kebersyukuran dianggap sebagai salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan empat subjek penelitian yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan teknik triangulasi, coding, dan kategorisasi sesuai tema penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda memiliki pemaknaan kebersyukuran yang dipengaruhi oleh empat aspek utama: intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan syukur. Intensitas syukur mencerminkan perasaan syukur yang mendalam terhadap kebersamaan dan suasana kekeluargaan di tempat kerja. Frekuensi syukur menunjukkan seberapa sering mereka merasakan syukur dalam kehidupan sehari-hari, terutama karena kemampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah. Rentang syukur mencakup berbagai sumber syukur, mulai dari dukungan keluarga, teman-teman kerja, hingga kesempatan untuk beribadah. Kepadatan syukur mengacu pada jumlah individu atau hal yang menyebabkan rasa syukur.

**Kata Kunci** : Kebersyukuran; Buruh Angkut Barang; Pelabuhan Kota Samarinda

## PENDAHULUAN

Kebersyukuran salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan. Bersyukur membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif atau menikmati sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga seseorang mampu mendapatkan kepuasan dan kegembiraan dari sesuatu kondisi yang ada saat itu (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Kebersyukuran adalah sikap atau perilaku penting dalam usaha memperoleh kebahagiaan, kebahagiaan merupakan cerminan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan

(Biswar, Diener & Dean, 2007). Menurut Emmons dan Shelton (dalam Snyder & Lopez, 2005) rasa bersyukur adalah sikap rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dijalani seseorang, dan rasa syukur dapat diekspresikan kepada orang lain atau objek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya).

Kebersyukuran atau rasa syukur adalah sikap mental atau emosional dimana seorang penerimaan dan bersyukur melalui materi, kehidupan pribadi, atau keadaan aspirasional. Ini melemahkan tekad untuk mengejar semua *goals* kehidupan yang telah dicapai atau dialami dalam kehidupan, tanpa memaksakan perubahan signifikan atau kecil.

Untuk lebih tepatnya, kebersyukuran mengacu pada kesadaran dan komitmen terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dalam kasus rasa sakit atau penderitaan yang luar biasa. Ini adalah pendekatan untuk menghargai kehidupan dan semua yang ditawarkan kepada mereka, serta pemahaman bahwa banyak hal yang diharapkan dari mereka, meskipun mereka mungkin tidak selalu sempurna, dan membutuhkan perbaikan terus-menerus. Dalam tradisi yang disarankan oleh agama adalah kebersyukuran, bersyukur dengan apa yang dimiliki dan dihadapi setiap orang diberikan kemampuan menghadapi stres dengan bersyukur karena bersyukur dapat meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan keinginan terhadap materi, serta menjadi penguat dalam hubungan sosial (Emmons & McCullough, 2003).

Menurut McCullough, dkk (2002) aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari empat unsur yaitu, 1) *Intensity* (intensitas), adalah seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dapat lebih sering bersyukur, 2) *Frequency* (kekerapan, keseringan), adalah seberapa seringnya seseorang bersyukur dalam hidup setiap hari, 3) *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan dan lain-lain, 4) *Density* (kepadatan), adalah orang yang bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dan lain-lain.

Konsep bersyukur meliputi empat aspek yang penting untuk dipahami. Pertama, "*intensity*" atau intensitas bersyukur mengacu pada seberapa kuatnya perasaan syukur yang dirasakan seseorang ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya. Ini berarti seseorang tidak hanya merasa bersyukur secara sekilas, tetapi perasaan tersebut sangat dalam dan signifikan.

Kedua, "*frequency*" atau frekuensi bersyukur menggambarkan seberapa sering seseorang mengalami perasaan syukur dalam kehidupan sehari-harinya. Ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan menghargai hal-hal kecil yang sering terjadi, seperti momen kecil dalam rutinitas harian atau interaksi sosial.

Ketiga, "*span*" atau rentang bersyukur menunjukkan bahwa sumber-sumber syukur bisa sangat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Rentang ini mencakup segala hal mulai dari kebersamaan dengan keluarga dan teman, hingga keberhasilan dalam pekerjaan, kesehatan yang baik, atau hal-hal lain yang dianggap berharga dalam kehidupan seseorang.

Keempat, "*density*" atau kepadatan bersyukur mengacu pada jumlah orang atau hal yang dapat diidentifikasi oleh seseorang sebagai penyebab rasa syukur. Ini tidak hanya mencakup orang-orang terdekat seperti orang tua atau teman dekat, tetapi juga

bisa termasuk individu-individu yang memberikan kontribusi positif dalam berbagai aspek kehidupan seseorang.

Dengan memahami keempat aspek ini, seseorang dapat mengembangkan kemampuan untuk menghargai dan merasakan syukur dalam berbagai konteks kehidupan mereka, membantu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial secara keseluruhan.

Kebersyukuran dapat dirasakan oleh kalangan manapun dan pekerjaan apapun, salah satunya pada buruh angkut barang. Buruh angkut barang yang bekerja di Pelabuhan Kota Samarinda memiliki salah satu tugas terpenting yaitu memindahkan barang dari satu lokasi ke lokasi lain. Mereka dikhususkan untuk menimbang, mengamankan, dan memindahkan barang ke kendaraan lain atau fasilitas penyimpanan, seperti barang penumpang dari kapal ke kendaraan pribadi atau sebaliknya. Profesi ini sering menghasilkan jadwal kerja fisik yang stabil, tergantung pada jenis barang yang ditangani dan lingkungan kerja.

Buruh angkut merupakan pekerjaan yang membutuhkan tenaga yang besar, dan pendapatan yang di dapatkan tidak stabil. Buruh angkut barang memiliki sumber pendapatan dari berapa banyak barang penumpang atau barang dari kapal yang perlu diangkut dan di antarkan, dan hal ini menunjukkan bahwa pendapatan buruh angkut bergantung pada barang dan waktu sampai kapal pembawa barang di Pelabuhan Kota Samarinda.

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Mubarak, 2017) rasa syukur merupakan emosi dasar yang dibutuhkan untuk stabilitas kehidupan seseorang. Mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan maupun kepada manusia atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Kebersyukuran yang dirasakan oleh buruh angkut barang Kota, tidak selalu tentang hal besar. Kebersamaan dan Kerjasama dalam bekerja, canda tawa dan saling tolong menolong, menjadi hal yang juga sangat di syukuri bagi para buruh angkut barang di Pelabuhan Kota. Hal tersebut membuat rasa lelah dalam bekerja dapat berkurang dan membuat pekerjaan semakin mudah karena dilakukan bersama-sama dan tidak ada tekanan dalam bekerja, baik itu dalam hal beribadah dan jam istirahat juga tidak dikekang oleh pekerjaan. Rasa berterima kasih kepada Tuhan karena pekerjaan dan penghasilan yang mereka dapatkan juga menjadi salah satu faktor apresiasi kepada Sang Pencipta atas hidupnya.

Sejauh ini, penelitian mengenai buruh angkut barang di Indonesia sebagian besar berfokus pada aspek ekonomi, sosial, dan kesehatan fisik. Beberapa studi terdahulu yang relevan antara lain.

Penelitian oleh Putri dan Khosmas (2016) yang mengkaji dampak ekonomi pekerjaan buruh angkut barang terhadap kesejahteraan keluarga mereka. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan tersebut tidak selalu mencukupi, banyak buruh yang tetap memilih pekerjaan ini karena kurangnya alternatif pekerjaan yang tersedia.

Studi oleh Chayani (2016) yang meneliti hubungan antara beban kerja fisik dan kelelahan pada buruh angkut barang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dan durasi kerja yang panjang seringkali menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan, banyak buruh yang mengalami masalah kesehatan seperti nyeri punggung, cedera otot.

Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji aspek psikologis dari kehidupan buruh angkut barang di pelabuhan, terutama

mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan emosional mereka. Penelitian ini mengisi celah dalam literatur dengan mengeksplorasi makna kebersyukuran pada buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda dari perspektif psikologis. Studi ini menekankan pentingnya memahami aspek-aspek psikologis, kebermaksaan kebseryukuran buruh angkut barang, yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Perasaan positif yang di timbulkan dari rasa bersyukur menjadi hal yang ingin diteliti dalam penelitian ini. Makna dari kebersyukuran dari para buruh angkut barang Pelabuhan Kota Samarinda menjadi fokus penelitian ini, bagaimana rasa bersyukur, dukungan dan motivasi untuk terus bekerja, dan keinginan untuk menyambung hidup keluarga mereka. Pekerjaan yang dilakukan oleh buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda bukan pekerjaan yang ringan atau mudah, akan tetapi pekerja buruh angkut barang tetap mengayomi pekerjaan mereka dengan baik dan bahagia. Hal ini sangat menarik untuk di teliti, dan merupakan penelitian yang baru dalam jurnal ilmiah terkait rasa Syukur pada buruh angkut barang Pelabuhan Kota Samarinda dan penting untuk dilakukan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah makna kebersyukuran dan bagaimana bentuk kebersyukuran yang dimiliki oleh buruh angkat barang di Pelabuhan Kota Samarinda.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitian atau informan dalam penelitian ini adalah buruh angkut barang yang berjumlah empat orang yang berada di Pelabuhan Kota Samarinda. Data subjek penelitian/narasumber penelitian ini, adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Identitas Narasumber**

| No. | Nama | Usia | Status  |
|-----|------|------|---------|
| 1   | A    | 38   | Menikah |
| 2   | E    | 24   | Lajang  |
| 3   | D    | 23   | Lajang  |
| 4   | Y    | 42   | Menikah |

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data penelitian kualitatif dilakukan sepanjang penelitian berlangsung sampai data dikatakan jenuh lalu dilakukan triangulasi, *coding*, kategori sesuai tema-tema yang ingin diteliti oleh peneliti sampai dengan tahap pengambilan Kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa responden menggambarkan kebermaknaan dari empat aspek kebersyukuran. Berdasarkan temuan penelitian, beberapa kesimpulan diambil, termasuk fakta bahwa setiap subjek memiliki rasa dan cara yang berbeda untuk mengekspresikannya. Ada beberapa subjek yang memiliki perasaan apresiasive (rasa penghargaan) yang sangat intens pada tingkat transpersonal dan sangat intens pada tingkat pribadi. Dari empat subjek penelitian tersebut, intensitas bersyukur yang dimiliki cenderung tinggi secara personal, hal ini dikarenakan pengalaman selama bekerja dan pendapatan yang didapatkan juga ketika kebutuhan keluarga dapat terpenuhi, menjadi hal yang menimbulkan instensitas bersyukur semakin tinggi. Secara frekuensi bersyukur, hal-hal kecil yang membuat

bersyukur dalam bekerja dirasakan oleh subjek pak A, perasaan Syukur yang dialami ketika pak A dapat menjalankan ibadah tanpa terkekang oleh pekerjaan, dimana waktunya ia bekerja dapat dia lakukan. Untuk kepadatan bersyukur, keempat subjek mengatakan bahwa teman teman bekerja menjadi hal yang disyukuri keberadaannya karena kebersamaan dan Kerjasama dalam bekerja menjadi hal yang membuat pekerjaan menjadi mudah. Rentang bersyukur, dari keempat subjek menjelaskan bahwa ketika keluarga dapat di nafkahi dan kebutuhan keluarga dapat tercukupi dapat menjadi hal yang membuat sangat bersyukur. Selain itu kehidupan pekerjaan mulai dari teman-teman yang saling bekerja sama dalam bekerja, dan ketika pekerjaan dapat menjadi sarana mengubah kehidupan yang sebelumnya sangat individual atau pengangguran, setelah bekerja menjadi individu yang pekerja keras, mempunyai teman, dan memiliki banyak kenalan mulai dari pekerja dan penumpang kapal angkut antar daerah.

### **Intensitas Bersyukur (*Intensity*)**

Intensitas bersyukur mengacu pada seberapa kuat perasaan syukur yang dirasakan seseorang ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya. Ini tidak hanya tentang merasa bersyukur dalam sekejap atau sementara waktu, tetapi tentang merasakan syukur dengan kedalaman dan signifikansi yang lebih besar. Perasaan ini melibatkan pengakuan yang tulus atas betapa berartinya peristiwa tersebut dalam hidup mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan subyek mas E mengenal hal yang membuatnya bersyukur bekerja.

*“Disini sih kebersamaannya, kekeluargaannya di sini santai, ndak ada paksaan dalam bekerja ,kalau kerja kerja, kerja dapat uang nggak kerja enggak dapat uang”.*

Subyek menyatakan bahwa hal yang membuatnya bersyukur adalah kebersamaan dan kekeluargaan di tempat kerjanya, serta suasana kerja yang santai tanpa paksaan. Baginya, nilai-nilai ini sangat berarti karena menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan mendukung. Dengan demikian, intensitas syukur yang dirasakan Mas E menunjukkan pengakuan mendalam atas kualitas positif dalam pekerjaannya yang membEan rasa kepuasan dan kebahagiaan yang lebih besar.

Perasaan ini tidak hanya muncul dalam momen besar tetapi juga dalam peristiwa kecil sehari-hari. Misalnya, seseorang dengan intensitas bersyukur yang tinggi mungkin merasakan kebahagiaan yang mendalam saat menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman, atau saat menikmati kebersamaan dalam aktivitas sehari-hari. Mereka cenderung merenungkan dan menghargai setiap detail dari pengalaman positif tersebut, mengakui betapa beruntungnya mereka bisa mengalami momen-momen ini. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek, subyek yang mengungkapkan rasa syukurnya dalam konteks bekerja. Subyek menyatakan bahwa hal yang membuatnya bersyukur adalah kebersamaan dan kekeluargaan di tempat kerjanya, serta suasana kerja yang santai tanpa paksaan. Dia merasa sangat bersyukur karena lingkungan kerjanya tidak hanya menyediakan penghasilan tetapi juga menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung, di mana kebersamaan dan rasa kekeluargaan dihargai.

### **Frekuensi Bersyukur (*Frequensi*)**

Frekuensi bersyukur menggambarkan seberapa sering seseorang mengalami perasaan syukur dalam kehidupan sehari-harinya. Ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan menghargai hal-hal kecil yang sering terjadi, seperti momen kecil dalam

rutinitas harian atau interaksi sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataan subyek pak A mengenai apa hal-hal kecil yang membuatnya bersyukur.

*“Hal-hal kecil menurut saya itu dimana saya bekerja disitu saya dapat beribadah dengan baik begitu, artinya tuh tidak terbatas gitu ga terkekang oleh kerjaan”.*

Seringnya subyek mengungkapkan rasa bersyukur yang dirasakan hal ini di tunjukkan pada hasil wawancara pada saat pertanyaan mengenai seberapa sering dan apa yang membuat dirinya bersyukur.

*“Ya artinya itu bersyukur kepada Allah itu ya dengan sembahyang terima rezeki yang Alhamdulillah dari hasil keringat sendiri tanpa ada artinya yang nggak ada artinya yang tanda kutip yang jelek-jelek disini gitu kerjanya”.*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, yaitu Pak A, dapat disimpulkan bahwa frekuensi bersyukur dalam kehidupan sehari-hari subyek sangat tinggi. Ini tercermin dari kemampuannya untuk mengenali dan menghargai hal-hal kecil yang sering terjadi dalam rutinitasnya, seperti momen kecil dalam bekerja dan beribadah. Subyek merasa sangat bersyukur karena pekerjaannya memungkinkan dia untuk beribadah dengan baik tanpa terbatas atau terkekang oleh tuntutan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa subyek menghargai kesempatan untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kewajiban religiusnya, yang merupakan sumber kebahagiaan dan rasa syukur baginya. Selain itu, subyek sering mengungkapkan rasa syukurnya dengan cara beribadah, menerima rezeki dengan penuh rasa syukur, dan bekerja dengan cara yang baik dan jujur. Dia merasa bersyukur atas rezeki yang diperoleh dari hasil kerja kerasnya sendiri, tanpa terlibat dalam hal-hal yang tidak baik. Ini menunjukkan bahwa bagi subyek, rasa syukur bukan hanya tentang menerima berkat, tetapi juga tentang menjalani hidup dengan cara yang benar dan bermakna.

### **Rentang Bersyukur (*Span*)**

Rentang bersyukur mengacu pada variasi dan luasnya sumber-sumber syukur yang dirasakan oleh seseorang. Ini menunjukkan bahwa hal-hal yang membuat seseorang merasa bersyukur bisa sangat beragam dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Rentang ini mencakup segala hal mulai dari kebersamaan dengan keluarga dan teman, hingga keberhasilan dalam pekerjaan, kesehatan yang baik, atau hal-hal lain yang dianggap berharga dalam kehidupan seseorang.

Setiap individu memiliki pengalaman dan prioritas yang unik, yang mempengaruhi apa yang mereka syukuri. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subyek, mas E menjelaskan hal-hal yang membuat dirinya bersyukur sebagai berikut.

*“Yang meningkatkan rasa syukur ya harus mengingat keluarga dulu jadi kita bersyukur Oh ada pekerjaan ada keluarga yang mau dihidupkan dari pekerjaan kita”.*

Penjelasan subyek menunjukkan bahwa keluarga dan pekerjaan adalah dua sumber utama rasa syukur baginya. Keluarga, sebagai unit dukungan emosional dan cinta, menjadi fokus utama yang meningkatkan rasa syukur Mas E. Dia merasa beruntung memiliki keluarga yang mendukung dan bergantung padanya, yang memberinya motivasi dan alasan untuk bekerja keras. Keluarga bukan hanya sumber kebahagiaan tetapi juga dorongan yang membuatnya merasa bersyukur atas pekerjaannya.

Pak A juga mengungkapkan:

*“Ya, itu salah satunya dari keluarga. Artinya keluarga dari kami sebagai kepala rumah tangga berusaha untuk mencari nafkah itu dari kami berarti keluarga sangat bersyukur diberi makan sama kami gitu”.*

Hal ini menjadi salah satu yang membuatnya bersyukur. Kedua subyek ini menunjukkan bahwa keluarga adalah hal utama dalam rasa bersyukur mereka. Mas E dan Pak A sama-sama merasakan bahwa memiliki keluarga yang mendukung dan bisa dihidupi melalui pekerjaan mereka adalah sumber utama kebahagiaan dan rasa syukur.

### **Kepadatan Bersyukur (*Density*)**

Kepadatan bersyukur mengacu pada jumlah orang atau hal yang dapat diidentifikasi oleh seseorang sebagai penyebab rasa syukur. Ini tidak hanya mencakup orang-orang terdekat seperti orang tua atau teman dekat, tetapi juga bisa termasuk individu-individu yang membEan kontribusi positif dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Dalam wawancara dengan subyek mas D, subyek mengungkapkan bahwa kebersamaan bersama teman pekerja yang lain menjadi salah satu pengaruh yang membuat bersyukur *“mendapat kebersamaan saat bekerja dilapangan yang membuat bersyukur”*. Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi Mas D, rekan-rekan kerjanya adalah sumber penting rasa syukur. Kebersamaan dan hubungan baik dengan teman-teman di tempat kerja membEan makna dan kepuasan dalam pekerjaannya sehari-hari.

Wawancara Bersama mas E juga mengungkapkan bahwa:

*“Karena teman bisa jadi keluarga orang dekat bisa teman cerita teman bercanda itu yang membuat nyaman dalam pekerjaan”.*

Subyek menekankan bahwa teman-teman di tempat kerja bukan hanya rekan kerja, tetapi juga menjadi seperti keluarga. Mereka adalah orang-orang yang membEan dukungan emosional, tempat berbagi cerita, dan menciptakan suasana kerja yang nyaman dan menyenangkan. Kedua menunjukkan bahwa kepadatan bersyukur mereka tinggi, dengan mengidentifikasi banyak sumber rasa syukur dalam kehidupan mereka. Mereka menemukan kebahagiaan dan dukungan dalam hubungan dengan teman-teman kerja, yang berkontribusi positif pada kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam pekerjaan. Pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai individu yang membEan kontribusi positif mencerminkan bagaimana kepadatan bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.

Menurut McCullough (2002), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran seseorang. Faktor-faktor tersebut meliputi:

### **Kesejahteraan Emosi & Proposional**

Kesejahteraan emosi adalah suatu kecenderungan atau tingkatan di mana seseorang bereaksi secara emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya. Orang yang memiliki kesejahteraan emosi yang tinggi cenderung lebih mudah merasa bersyukur karena mereka lebih mampu mengapresiasi hal-hal positif dalam hidup mereka dan menilai hidup mereka secara keseluruhan dengan lebih positif. Dan prososial adalah kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Seseorang yang memiliki sikap prososial cenderung menunjukkan perilaku yang membantu dan mendukung orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa kebersyukuran. Ketika seseorang diterima dan dihargai dalam lingkungan sosialnya, mereka lebih cenderung merasa puas dan bersyukur atas hubungan sosial yang mereka miliki.

Dari hasil wawancara dengan pak A yang menyebutkan:

*"Hal yang menyenangkan ada satu kebersamaan yang kedua kita sering lihat artinya itu pandangan mata nggak satu orang dua orang aja dilihat sini karena banyak penumpang jadi kita bisa wawasan terkenal sama orang itu lebih banyak gitu".*

Dalam wawancara tersebut, disebutkan bahwa kebersamaan adalah hal yang menyenangkan. Ini menunjukkan bahwa adanya interaksi sosial yang positif dengan orang lain dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kepuasan hidup seseorang. Ketika seseorang merasakan kebersamaan, mereka merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan emosi.

Dan dari hasil wawancara Mas E yang menyebutkan:

*"Iya, dukungan ya pasti keluarga dukung karena kan kita menghasilkan bisa membantu perekonomian keluarga".*

Dukungan dari keluarga bentuk perilaku prososial, di mana anggota keluarga saling membantu dan mendukung satu sama lain. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, finansial, atau praktis. Ketika seseorang merasa didukung oleh keluarganya, mereka cenderung merasa lebih dihargai dan diterima dalam lingkungan sosial mereka. Dukungan keluarga yang besar sehingga menyebabkan tingkat kebersyukuran. Dukungan dan kontribusi dalam konteks prososial dapat meningkatkan kebersyukuran seseorang. Ketika individu merasa bahwa mereka mampu membantu dan memberikan dukungan kepada keluarga, mereka merasa lebih berarti dan berharga. Ini dapat meningkatkan rasa syukur mereka terhadap dukungan yang mereka terima dan peran yang mereka mainkan dalam keluarga.

### **Religiusitas**

Religiusitas mengacu pada sejauh mana seseorang menjalani dan menghayati ajaran agama dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi seringkali lebih mudah merasa bersyukur karena ajaran agama yang menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat dan berkah yang diberikan oleh Tuhan. Dan keagamaan seperti doa dan ibadah juga dapat membantu seseorang lebih mengingat dan mensyukuri hal-hal baik dalam hidup.

Dari hasil wawancara yang Pak A menyebutkan,

*"Ya artinya itu bersyukur kepada Allah itu ya dengan sembahyang terima rezeki yang Alhamdulillah dari hasil keringat sendiri tanpa ada artinya yang nggak ada artinya yang tanda kutip yang jelek-jelek disini gitu kerjanya".*

Pak A tersebut mengekspresikan rasa syukurnya kepada Allah melalui sembahyang. Sembahyang atau ibadah adalah bentuk penghayatan religiusitas di mana seseorang berkomunikasi dengan Tuhan, mengucapkan syukur, dan memohon petunjuk. Ajaran ini mencerminkan keyakinan dan komitmen seseorang terhadap ajaran agama, yang merupakan bagian integral dari religiusitas. Mengungkapkan rasa syukur atas rezeki yang diterima, khususnya yang diperoleh melalui kerja keras sendiri, menunjukkan pengakuan akan berkah yang diberikan oleh Tuhan. Keyakinan bahwa rezeki adalah hasil dari anugerah Tuhan dan kerja keras yang jujur mencerminkan sikap religius yang menghargai dan mensyukuri setiap nikmat yang diterima. Pernyataan bahwa rezeki diperoleh dari hasil keringat sendiri tanpa terlibat dalam hal-hal yang "jelek" atau tidak bermoral menunjukkan bahwa individu tersebut mengutamakan kejujuran dan integritas dalam bekerja. Sikap ini konsisten dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya mendapatkan rezeki dengan cara yang



halal dan baik. Ketaatan terhadap nilai-nilai religius ini memperkuat rasa syukur karena individu merasa bahwa mereka hidup sesuai dengan prinsip-prinsip agama.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebersyukuran pada buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa kebersyukuran yang dirasakan oleh para buruh angkut barang mencakup empat aspek utama, yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan bersyukur. Pembahasan ini akan mengeksplorasi temuan tersebut dalam konteks teori dan literatur yang ada.

Intensitas bersyukur mengacu pada seberapa kuat perasaan syukur yang dirasakan seseorang ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buruh angkut barang, seperti Mas E, merasakan kebersamaan dan kekeluargaan di tempat kerja sebagai sumber utama kebahagiaan. Lingkungan kerja yang santai dan tanpa paksaan memberikan mereka rasa nyaman dan dukungan emosional. Temuan ini sejalan dengan pendapat Emmons dan Shelton (dalam Snyder & Lopez, 2005) yang menyatakan bahwa rasa syukur adalah sikap rasa takjub dan apresiasi terhadap kehidupan yang dijalani seseorang. Kebersamaan dan suasana kerja yang mendukung memperkuat intensitas syukur yang dirasakan oleh para buruh angkut barang.

Frekuensi bersyukur merujuk pada seberapa sering seseorang mengalami perasaan syukur dalam kehidupan sehari-harinya. Pak A merasa bersyukur karena dapat menjalankan ibadah tanpa terkekang oleh pekerjaan. Kemampuan untuk mengenali dan menghargai hal-hal kecil dalam rutinitas harian, seperti kesempatan beribadah, menunjukkan bahwa buruh angkut barang memiliki frekuensi syukur yang tinggi. Lyubomirsky dan Kristin (2013) menyatakan bahwa bersyukur membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, yang juga terbukti dalam kasus buruh angkut barang ini.

Rentang bersyukur menunjukkan variasi dan luasnya sumber-sumber syukur yang dirasakan oleh seseorang. Buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda menunjukkan rentang syukur yang luas, mencakup kebersamaan dengan keluarga, teman, dan keberhasilan dalam pekerjaan. Misalnya, Mas E menyatakan bahwa keluarga dan pekerjaan adalah sumber utama rasa syukur baginya. Temuan ini mendukung pandangan Emmons dan McCullough (2003) bahwa bersyukur dengan apa yang dimiliki dapat meningkatkan kepuasan hidup dan menjadi penguat dalam hubungan sosial.

Kepadatan bersyukur mengacu pada jumlah orang atau hal yang dapat diidentifikasi oleh seseorang sebagai penyebab rasa syukur. Buruh angkut barang, seperti Mas D, mengidentifikasi kebersamaan dengan teman-teman kerja sebagai sumber utama rasa syukur. Dukungan emosional dan hubungan baik dengan rekan kerja memberikan mereka rasa kepuasan dan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan temuan McCullough et al. (2002) yang menyatakan bahwa orang yang bersyukur atas pekerjaan, kesehatan, dan keluarga cenderung menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang membuat mereka bersyukur.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kesejahteraan emosi, prososial, dan religiusitas merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran para buruh angkut barang. Kesejahteraan emosi yang tinggi memudahkan mereka untuk mengapresiasi hal-hal positif dalam hidup mereka. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial juga meningkatkan rasa syukur mereka. Selain itu, religiusitas

memainkan peran penting dalam membentuk kebersyukuran, seperti yang ditunjukkan oleh Pak A yang mengekspresikan rasa syukurnya melalui sembahyang dan beribadah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa para buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda memiliki pemaknaan kebersyukuran yang dipengaruhi oleh intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan rasa syukur dalam kehidupan mereka. Mereka merasakan perasaan syukur yang mendalam terhadap kebersamaan dan suasana kekeluargaan di tempat kerja, yang memberikan dukungan emosional dan membuat pekerjaan lebih menyenangkan. Mereka juga sering merasakan syukur dalam kehidupan sehari-hari, terutama karena kemampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah. Sumber-sumber syukur mereka sangat beragam, mencakup dukungan keluarga, teman-teman kerja, dan kesempatan untuk beribadah, menunjukkan bahwa rentang dan kepadatan syukur mereka luas dan tinggi. Selain itu, para buruh ini juga menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, seperti momen kebersamaan dan dukungan teman-teman, yang meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Pemaknaan kebersyukuran ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melihat sisi positif dari kehidupan mereka meskipun dalam kondisi yang menantang, dan hal ini memberikan kekuatan dan motivasi untuk terus bekerja keras dan bertahan. Secara keseluruhan, pemaknaan kebersyukuran bagi para buruh angkut barang di Pelabuhan Kota Samarinda melibatkan pengakuan mendalam atas berbagai aspek positif dalam kehidupan mereka, baik besar maupun kecil. Mereka menghargai hubungan sosial, dukungan keluarga, keseimbangan kehidupan kerja dan ibadah, serta kemampuan untuk menghidupi keluarga, yang semuanya berkontribusi pada rasa syukur dan kesejahteraan emosional mereka.

### Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyediakan waktu yang lebih lama agar penelitian yang dilakukan lebih optimal dan data yang didapatkan lebih mendalam. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan variasi lokasi yang berbeda untuk memahami lebih dalam tentang kebersyukuran dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam berbagai konteks pekerjaan buruh angkut barang.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] \_\_\_\_, M.E., (2012b) J.A., The Gateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography, *Journal Of Personality And Social Psychology* Volume 82.
- [2] Aulia, R., Ridho, M., & Rapli, A. (2018). Ketahanan Keluarga: Tinjauan Kebersamaan Keluarga Menghadapi Tekanan Perekonomian Di Kota Jambi: Ketahanan Keluarga: Tinjauan Kebersamaan Keluarga Menghadapi Tekanan Perekonomian Di Kota Jambi. *Jurnal Khazanah Intelektual*, 2(3), 333-340.
- [3] Biswas, R., Diener and Dean, B. (2010), *Positive Psychology*). Coaching: putting the science of happiness to work for your clients. John Wiley & Sons, inc.

- [4] Cahyani, W. D. (2016). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja buruh angkut. *Pena: Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 19(2).
- [5] Emmons, R.A., & Mc Cullough, M.E. (2012). *The Psychology Of Gratitude*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- [6] Firas, S. S., & Izzaty, R. E. (2020). Kebersyukuran pada Buruh Gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 2(1), 24-30.
- [7] Herwindra, F. (2010) Makna Hidup Buruh Gendong (Studi Deskriptif Pemaknaan Hidup Buruh Gendong di Pasar Bringharjo Yogyakarta berdasarkan Teori Logoterapi Viktor Frankl). (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Darma Yogyakarta)
- [8] Hikmatullah, I. (2022). Resiliensi Buruh Nelayan Terhadap Kesejahteraan Keluarga Di Desa Lontar Kecamatan Tirtayasa Kabupaten Serang. tasman S, Ag M. Si (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- [9] Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128-134.
- [10] Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- [11] Lyubomirsky, S., Kristin L. (2013), How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Psychological Science*. 22, I 57-62.
- [12] McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2012a). *Gratitude in intermedate affective terrain : Links of grateful moods to individual differences and* ISBN 978-602-50710-7-2 Jakarta, 23 – 25 Maret 2018.
- [13] Mubarak, Umi. (2017). Korelasi Antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73-79.
- [14] Nurharisiya, L. (2021). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Buruh Bongkar Muat Di Perawang (Studi Deskriptif Pada Anggota Federasi Serikat Pekerja Transport Indonesia) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- [15] Putri, N. E., Asriati, N., & Khosmas, K. Analisis Kesejahteraan Buruh Pelabuhan Sintete Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9).