

## Rasa syukur dan psychological well-being pedagang pasar tradisional

Nur Alifa

Aisyatin Kamila

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo

E-mail: [kamilaisyatin96@gmail.com](mailto:kamilaisyatin96@gmail.com)

### Abstract

*This research aims to determine the relationship between gratitude and the psychological well-being of traditional market traders (Pasar Kalibaru Wetan) in Kalibaru Banyuwangi. This research uses a quantitative approach. The technique used in this research is the Simple Random Sampling technique with a sample of 134 traditional market traders who trade at the Kalibaru Wetan Market. Data collection used a scale from the Ryff psychological well-being scale with a reliability coefficient (0.920) and a gratitude scale using measuring instruments compiled from aspects of Fitzgerald (1998) and Watkins (2003) with a reliability coefficient (0.926). Based on the analysis,  $r=0.388$ ,  $p=0.000$ , meaning there is a positive relationship between gratitude and psychological well-being in traditional market traders. The level of gratitude of traditional market traders will be related to their psychological well-being. To increase psychological well-being, individuals must increase their gratitude.*

**Keywords:** Gratitude; Psychological Well-Being

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Rasa Syukur dengan Psychological well-being pedagang pasar tradisional (Pasar Kalibaru Wetan) di Kalibaru Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Simple Random Sampling dengan sampel yaitu pedagang pasar tradisional yang berdagang di Pasar Kalibaru Wetan berjumlah 134 orang. Pengumpulan data menggunakan skala dari skala Ryff psychological well-being dengan koefisien reliabilitas (0,920) dan skala syukur menggunakan alat ukur disusun dari aspek Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) dengan koefisien reliabilitas (0,926). Berdasarkan analisis diperoleh  $r=0,388$ ,  $p=0,000$ , artinya terdapat hubungan yang positif antara syukur dengan psychological well-being pada pedagang pasar tradisional. Tinggi rendahnya syukur pedagang pasar tradisional akan berhubungan dengan tinggi rendahnya psychological well-being, Untuk meningkatkan psychological well-being maka individu harus meningkatkan syukur.*

**Kata Kunci:** Rasa Syukur; Psychological Well-Being.

---

## Pendahuluan

Individu dapat dikatakan sejahtera ketika individu dapat menerima kehidupannya yang sekarang, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan dan mengarahkan diri, mampu menentukan tujuan dan arah dalam hidup serta merasakan arti dalam diri dan berkembang terus secara berkelanjutan, kemampuan untuk memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada beberapa pedagang di pasar tradisional Kalibaru Wetan, menjelaskan bahwa mereka tidak merasa tersaingi dengan adanya pasar modern. Karena mereka beranggapan bahwa rezeki sudah ada yang mengatur, dan tujuan mereka berdagang yaitu sama-sama untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Berdasarkan observasi awal peneliti dapat disimpulkan bahwa para pedagang di pasar tradisional Kalibaru Wetan mampu menerima kenyataan atas persaingan antar pedagang. Dalam kehidupan sehari-hari mereka juga tetap bisa menjalani segala yang ada dengan ikhlas dan menerima dengan lapang usaha mereka. Selain itu, mereka tetap mampu menjalani hubungan yang baik dengan orang lain dan saling tolong menolong di lingkungan tempat mereka tinggal. Para pedagang percaya meskipun pekerjaannya tetap begitu saja setiap hari mereka memiliki semangat untuk berjualan. Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan hasil dagangan dengan cara melayani pembeli dengan ramah dalam menjual barang dagangannya. Sikap positif seperti ketabahan, adanya penerimaan, serta hubungan positif dengan orang lain yang ditunjukkan oleh pedagang pasar tradisional tersebut mengarah kepada terbentuknya kondisi psikologis yang positif yang membawanya kepada kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Fenomena tersebut menunjukkan tercapainya kesejahteraan psikologis pedagang pasar tradisional di Pasar Kalibaru Wetan.

Salah satu faktor yang berperan terhadap peningkatan *psychological well-being* adalah rasa syukur. Rasa syukur sangat terkait dengan kesejahteraan, karena kebersyukuran memiliki hubungan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Wood, Joseph, & Maltby, 2009).

Hal tersebut sesuai dengan data yang peneliti dapat dari hasil wawancara kepada salah satu pedagang pasar tradisional Kalibaru Wetan, bahwa mereka terbiasa meminjamkan barang seperti pisau, sapu, bahkan barang dagangan yang diperlukan pedagang lainnya. Saling memaafkan jika barang yang mereka pinjam atau lakukan membuat pedagang lain merasa dirugikan seperti barang yang dipinjam rusak atau hilang. Mereka juga terbiasa membantu satu sama lain dalam membersihkan lapak mereka. Kebiasaan yang mereka lakukan menunjukkan bahwa adanya rasa empati antar sesama pedagang. Jika salah satu pedagang dalam kondisitoko yang sepi pembeli, sedangkan pedagang lain ramai pembeli makadisana mereka berusaha mendukung satu sama lain. Saling mendukung disini menunjukkan bahwa mereka termasuk orang yang peduli antar sesama pedagang.

---

Dalam hal ini individu dikatakan bersyukur karena mereka menyadari bahwa dirinya telah banyak menerima suatu kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, individu lain dan lingkungan di sekitarnya sehingga mereka terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang telah diterimanya dalam segala upaya melalui perasaan, ungkapan dan perbuatan. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara rasa syukur dengan *Psychological well-being* pedagang pasar tradisional

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif kolerasional. Penggunaan rancangan kolerasional bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel rasa syukur dan *psychological well-being*. Metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka baik data berbentuk interval ataupun data berbentuk rasio. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya dalam data- data angka yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya penelitian kuantitatif dilaksanakan dalam rangka menguji hipotesis karena metode ini memungkinkan dapat diperolehnya signifikan hubungan variabel yang akan diteliti.

Lokasi penelitian yang dipilih peneliti yakni di Pasar Tradisional Kalibaru Wetan Kecamatan Kalibaru Banyuwangi. Pasar Tradisional Kalibaru Wetan adalah salah satu pasar terbesar di Kabupaten Banyuwangi. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai dari 10 juni 2023– 20 juni 2023. Sebelum itu peneliti sudah mengajukan izin pada kepala pasar tradisional Kalibaru Wetan untuk melaksanakan penelitian di lokasi yang telah peneliti tentukan. Saat ini telah terdata bahwa di Pasar Tradisional Kalibaru Wetan tersebut terdapat 200 pedagang yang terdiri dari 117 perempuan dan 83 laki-laki.

Peneliti mengambil sampel dengan jumlah 134 pedagang sesuai dengan hasil dari teknik sampling yang digunakan. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena cara pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat pada populasi tersebut, dalam artian seluruh populasi memiliki peluang untuk menjadi bagian dari sampel. Dikatakan *random* karena pengambilan sampel dengan cara mengundi nama-nama pedagang yang akan digunakan sebagai subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri dari dua alat ukur (skala), yakni : Skala Kebersyukuran dan *Psychological Well-Being*. Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert dimana berbentuk pernyataan yang disusun dengan dua jenis aitem yaitu aitem yang searah dengan pernyataan (*favorable*) dan aitem yang tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*).

## **Hasil**

### **Uji Asumsi**

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

---

## Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang berasal dari populasi akan berdistribusi normal atau tidak, maka dari itu dalam uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi *SPSS Version 26.0 For Windows*. Uji normalitas data dapat dilihat dari nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) atau nilai yang probabilitas namun, jika (*Asymp. Sig. 2-tailed*)  $> 0,05$  maka data tersebut dikatakan terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi *SPSS version 26 for windows*. Seperti pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansinya *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,004 > 0,05$  dan hal ini menunjukkan bahwa variabel rasa syukur terdistribusi tidak normal. Sedangkan untuk variabel *psychological well-being* *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,008 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa variabel terdistribusi normal. Sesuai dengan keputusan yang telah ditetapkan dalam uji normalitas dengan menggunakan *1-Sampel Kolmogorov Smirnov*

## Uji Linearitas

Uji Linieritas bertujuan menguji apakah variabel rasa syukur dengan *psychological well-being* mempunyai hubungan yang linier secara signifikansi atau tidak. Jika besar nilai *sig deviation from linearity*  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel rasa syukur dengan variabel *psychological well-being*. Jika nilai *sig deviation from linearity*  $< 0,05$  maka tidak ada hubungan yang linier antara variabel rasa syukur dengan variabel *psychological well-being*.

Uji Linieritas bertujuan menguji apakah variabel rasa syukur dengan *psychological well-being* mempunyai hubungan yang linier secara signifikansi atau tidak. Jika besar nilai *sig deviation from linearity*  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel rasa syukur dengan variabel *psychological well-being*. Jika nilai *sig deviation from linearity*  $< 0,05$  maka tidak ada hubungan yang linier antara variabel rasa syukur dengan variabel *psychological well-being*.

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Rasa Syukur dengan *Psychological Well-Being* diperoleh signifikansi sebesar  $0,022$  ( $P > 0,05$ ), artinya ada hubungan yang linier antara variabel rasa syukur dengan *psychological well-being*.

## Uji Korelasi

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson* yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara  $-1, 0$  dan  $1$ . Nilai  $-1$  artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna,  $0$  artinya tidak ada korelasi dan nilai  $1$  berarti ada korelasi positif yang sempurna

Uji korelasi *pearson* merupakan uji analisis data statistik yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ ). Taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $0,05$ . Maka jika nilai signifikansi  $<$

---

0,05 maka = signifikan (Ha diterima & Ho ditolak). Namun jika nilai signifikansi > 0,05 maka = tidak signifikan (Ha ditolak & Ho diterima).

Dari hasil uji yang didapatkan, diketahui adanya tingkat keeratan hubungan antara variabel rasa syukur dengan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti < 0,05 yang mempunyai makna adanya hubungan rasa syukur dengan *psychological well-being*. Nilai *pearson correlation* 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah. Pada hasil uji hipotesis diatas, nilai *pearson correlation* 0,38 yang berarti korelasi antara variabel rasa syukur dengan *psychological well-being* lemah.

## **Pembahasan**

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis seseorang telah banyak dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi perilaku prososial semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,372 menunjukkan sumbangan perilaku prososial terhadap *psychological well-being* sebesar 37,2% sedangkan untuk sisanya 62,8% disumbang oleh faktor-faktor lain seperti usia, kelas sosial ekonomi, relasi sosial, dan faktor kepribadian. Perbedaan penelitian terdahulu dengan peneliti sekarang terletak pada variabel independen yang digunakan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan juga berbeda, peneliti sekarang menggunakan teknik pengambilan sampel *Probability Sampling* jenis *Simple Random Sampling*.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti dkk, (2015) dengan menunjukkan nilai korelasi sebesar  $r = 0,435$  pada pedagang pasar tradisional darat dan  $0,559$  pada pedagang pasar tradisional terapung dengan  $p < 0,05$ , maka diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis pada pedagang pasar tradisional darat dan pasar tradisional terapung serta terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada pedagang di pasar tradisional darat dan pedagang pasar terapung, tetapi tidak ada perbedaan keyakinan diri pada pedagang di pasar tradisional darat dan pedagang di pasar terapung. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sekarang terletak pada variabel yang digunakan. Peneliti terdahulu menggunakan variabel keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis pedagang, sedangkan peneliti sekarang menggunakan variabel rasa syukur dan *psychological well-being* pedagang. Pada penelitian ini, peneliti tidak terfokus dengan teori dari Ryff saja, melainkan teori dari Bandura. Sedangkan peneliti sekarang lebih terfokus dengan teori Ryff.

Sementara penelitian ini adalah untuk melihat hubungan Rasa Syukur dengan *Psychological Well-Being* pedagang pasar tradisional (Pasar Kalibaru Wetan) di Kalibaru Banyuwangi. Maka dari itu, penelitian ini mengumpulkan data menggunakan instrumen penyebaran skala dari masing-masing variabel kemudian disebarkan pada 134 responden yang dipilih secara acak tanpa melihat karakteristik khusus. Hasil dari keseluruhan analisis data yang telah dilakukan, data yang didapat semuanya signifikan dengan hasil yang masing-masing sudah dijelaskan sebelumnya.

---

Hipotesis penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being*. Taraf signifikansi yang ditetapkan adalah 0,05 maka jika nilai signifikansi <0,05 maka signifikan (Ha diterima & Ho ditolak). Namun jika nilai signifikansi >0,05 maka tidak signifikan (Ha ditolak & Ho diterima). Dan berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment* nilai *Sig. (2-tailed)* ,000 yang artinya <0,05 yang berarti signifikan (Ha diterima & Ho ditolak). Hal tersebut mempunyai makna adanya hubungan rasa syukur dengan *psychological well-being*. Akan tetapi, bentuk korelasi lemah, karena nilai *pearson correlation* 0,38.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016), menunjukkan hasil yang signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi perilaku prososial maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) yang diperoleh adalah sebesar 0,372 hal ini dapat diinterpretasikan bahwa variabel perilaku sosial memiliki kontribusi sebesar 37,2% terhadap variabel *psychological well-being* dan 62,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel perilaku sosial seperti usia, kelas sosial ekonomi, relasi sosial, dan faktor kepribadian.

Individu yang bersyukur akan lebih sejahtera hidupnya, terbukti dengan pedagang yang menerima keadaannya dengan bersyukur akan jauh lebih tenang hidupnya, seperti tidak merasa iri dengan pedagang lain yang dagangannya lebih ramai pembeli. Akan tetapi pedagang tidak merasa putus asa, karena mereka berfikir bahwa rezeki sudah ada yang mengatur. Sedangkan pedagang yang tidak bersyukur akan merasa hidupnya selalu kekurangan, dengan melihat kesuksesan pedagang lain menimbulkan rasa iri hati sehingga hidup mereka tidak tenang. Karena mereka berfikir Tuhan tidak adil dalam kehidupan yang dijalani dalam berdagang.

Fitzgerald(1998) menjelaskan bahwa bersyukur tidak hanya sekedar emosi melainkan kebersyukuran yang mendatangkan kebaikan dan dampak positif terhadap kehidupan seseorang agar individu tersebut dapat menaleni kehidupannya dengan baik. Bersyukur juga mampu mengatasi masalah ketika pengalaman yang buruk menimpa seseorang. Rasa syukur diperlukan untuk setiap aktivitas atau pekerjaan karena berdampak positif terhadap diri seseorang.<sup>15</sup> Individu yang bersyukur akan membuat dirinya sejahtera sehingga tidak merasa kesulitan walaupun kondisi yang dialami tidak sesuai dengan harapan yang diinginkannya. Dengan adanya rasa syukur terhadap hidup yang dijalani dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang, karena dengan bersyukur seseorang akan memandang kesulitan yang mereka hadapi dengan cara positif. Sebagaimana yang telah diterapkan oleh para pedagang di Pasar Kalibaru Wetan Banyuwangi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa hipotesis diterima dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Kondisi tersebut berarti rasa syukur dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Akan tetapi korelasi antara variabel rasa syukur dengan *psychological well-being* terbilang

---

lemah. Hal ini berarti, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang selain rasa syukur.

Setiap individu seharusnya bersyukur dengan kehidupan yang sudah ditentukan oleh Tuhan. Akan tetapi, individu harus tetap berusaha sebaik mungkin agar tujuan dalam hidupnya tercapai. Karena, dengan bersyukur individu akan merasa bahwa hidupnya tenang, tidak terbebani dengan adanya persaingan antar individu. Individu yang bersyukur akan menilai kehidupannya dengan hal-hal positif. Sebaliknya, individu yang tidak bersyukur akan menilai kehidupannya dengan hal-hal negatif.

Seperti halnya yang terjadi di Pasar Tradisional Kalibaru Wetan, bahwa pedagang disana tetap bersyukur dengan adanya persaingan antar pedagang. Karena mereka berkeyakinan bahwa segala yang terjadi sudah diatur oleh Tuhan. Sehingga dengan kebersyukuran yang mereka miliki, dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

## Referensi

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka belajar,
- Baker, D., & Greenberg, C. (2008). *What happy women know: How new findings in positive psychology can change women's lives for the better*. St. Martin Griffin.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. Pearson Prentice.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Papilia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human development*. McGraw-Hill Education
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Sarwono, S.W., & Meinarno, E.A. (2009) *Psikologi sosial*. Salemba Humanika.
- Watkins, P.C, dkk (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and personality*, 31 (5), 431-452.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, (4), 443-447.
- Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*. 30(7): 890-905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.