

Pemaknaan Kebersyukuran bagi Buruh Angkut Barang di Pelabuhan Sungai Kunjang Samarinda

The Meaning of Gratitude for Freight Workers at the Port of Sungai Kunjang Samarinda

Ezra Tien Fung¹, Emanuella Shafira², Jhovianda³, Selina Deslia⁴, Stella Adelia Ruga⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

*e-mail: eztienfung09@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebersyukuran di kalangan buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda. Kebersyukuran dianggap sebagai salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melibatkan empat subjek penelitian yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik triangulasi, *coding*, dan kategorisasi sesuai tema penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buruh angkut di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda, memaknai kebersyukuran melalui empat aspek utama: intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan syukur. Intensitas syukur mencerminkan perasaan mendalam terhadap kebersamaan di tempat kerja. Frekuensi syukur terkait seberapa sering mereka bersyukur, terutama berkaitan dengan kebutuhan keluarga dan keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah. Rentang syukur mencakup berbagai sumber, seperti dukungan keluarga dan rekan kerja. Kepadatan syukur mengacu pada jumlah individu atau hal yang memicu rasa syukur mereka.

Kata kunci: Kebersyukuran, Buruh Angkut Barang, Pelabuhan Sungai Kunjang Samarinda.

Abstract: This study aims to understand the meaning of gratitude among freight workers at Sungai Kunjang Port in Samarinda. Gratitude is considered a form of happiness expression that is related to well-being. This research used a descriptive qualitative method with four purposively selected research subjects. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using triangulation, coding, and categorization techniques according to the research themes. The research shows that transport workers at Sungai Kunjang Port, Samarinda, interpret gratitude through four aspects: intensity, frequency, range, and density of gratitude. The intensity of gratitude reflects a deep feeling of togetherness in the workplace. The frequency of gratitude relates to how often they give thanks, especially for family needs and work-worship balance. The range of gratitude includes various sources, such as family and coworker support. Gratitude density refers to the number of individuals or things that trigger their gratitude.

Keyword: Gratitude, Freight transport workers, Samarinda Sungai Kunjang Port.

Submitted: 10 Juli 2024; Accepted: 27 November 2024; Published: 30 November 2024

Pendahuluan

Pelabuhan Sungai Kunjang di Samarinda memiliki peran penting dalam aktivitas ekonomi, terutama dalam transportasi barang. Buruh angkut barang di pelabuhan ini memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan kelancaran barang dengan cepat dan aman. Meskipun peran mereka krusial, para buruh angkut sering dihadapkan

pada berbagai tantangan, seperti beban kerja yang berat, pendapatan yang tidak menentu, dan minimnya perlindungan kerja. Di tengah berbagai kesulitan tersebut, sikap kebersyukuran dapat menjadi mekanisme bagi buruh angkut untuk menghadapi tekanan dalam pekerjaan mereka. Penelitian ini berfokus pada pemaknaan kebersyukuran di kalangan buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang Samarinda.

Menurut teori Lyubomirsky dan Kristin (2013) kebersyukuran memungkinkan individu untuk menikmati momen positif dalam hidup yang mendatangkan kebahagiaan dan kepuasan bahkan dalam situasi sulit. Bagi buruh angkut barang, pekerjaan yang mereka lakukan bukanlah hal yang mudah—pekerjaan ini menuntut kekuatan fisik yang besar serta menghadapi ketidakstabilan penghasilan.

Meskipun demikian, kebersyukuran dapat menjadi penopang emosional yang signifikan bagi kesejahteraan mereka. Kebersyukuran adalah sikap atau perilaku penting dalam upaya meraih kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri merupakan cerminan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan tertentu (Biswar, Diener & Dean, 2007).

Emmons dan Shelton (dalam Snyder & Lopez, 2005) mendefinisikan rasa bersyukur sebagai sikap yang mencakup rasa takjub, terimakasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dijalani seseorang. Rasa syukur dapat diungkapkan baik kepada orang lain maupun objek impersonal, seperti Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya.

Menurut McCullough, dkk (2002) aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari empat unsur yaitu, 1) *Intensity* (intensitas), yaitu seberapa mendalam seseorang yang merasakan rasa syukur ketika mengalami peristiwa positif 2) *Frequency* (frekuensi), yaitu seberapa seringnya seseorang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari 3) *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), yaitu seberapa luas rasa syukur mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan dan lainnya, 4) *Density* (kepadatan), yaitu jumlah individu atau faktor-faktor yang membuat seseorang merasa bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dan lain-lain. Dengan memahami keempat aspek ini,

seseorang dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan syukur dalam berbagai konteks kehidupan, yang pada akhirnya berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial secara keseluruhan.

Kebersyukuran dapat dirasakan oleh berbagai kalangan dalam berbagai profesi buruh angkut barang. Buruh angkut barang yang bekerja di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda memiliki peran terpenting dalam memastikan kelancaran pemindahan barang dari satu lokasi ke lokasi lain. Tugas mereka mencakup menimbang, mengamankan, dan memindahkan barang ke kendaraan lain atau fasilitas penyimpanan, seperti barang penumpang dari kapal ke kendaraan pribadi atau sebaliknya. Profesi ini seringkali menghadirkan tuntutan fisik yang signifikan dengan jadwal kerja, yang tergantung pada jenis barang yang ditangani dan kondisi lingkungan kerja.

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Mubarak, 2017) rasa syukur merupakan emosi mendasar yang penting bagi stabilitas kehidupan seseorang. Ungkapan rasa syukur ini dapat ditujukan kepada Tuhan maupun kepada sesama manusia atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Bagi buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, rasa syukur tidak selalu terkait dengan hal-hal besar. Kebersamaan dan kerjasama dalam bekerja, canda tawa dan saling tolong menolong, menjadi hal yang sangat disyukuri oleh mereka. Hal ini membantu mengurangi rasa lelah dalam bekerja, menjadikan pekerjaan terasa lebih ringan, dan menciptakan suasana yang lebih kondusif tanpa tekanan, baik terkait waktu beribadah maupun jam istirahat.

Selain itu, rasa syukur kepada Tuhan atas pekerjaan dan penghasilan yang mereka peroleh juga merupakan

bentuk apresiasi terhadap Sang Pencipta atas kehidupan yang mereka jalani.

Sejauh ini, sebagian besar penelitian tentang buruh angkut barang berfokus pada aspek ekonomi, sosial, dan kesehatan fisik, seperti pengaruh pekerjaan terhadap kesejahteraan keluarga dan dampak beban kerja pada kesehatan fisik. Kajian mengenai kebersyukuran pada buruh angkut barang masih jarang dilakukan. Sebagai pekerja yang memberikan kontribusi besar dalam rantai distribusi ekonomi, kesejahteraan buruh angkut menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan dalam literatur dalam mendalami aspek psikologis, khususnya kebersyukuran, sebagai bagian penting dalam kesejahteraan individu. Memahami makna kebersyukuran dalam kehidupan mereka dapat membantu perancangan program atau kebijakan yang menyeluruh dan berdampak positif bagi mereka.

Penelitian oleh Putri dan Khosmas (2016) mengkaji dampak ekonomi pekerjaan buruh angkut barang terhadap kesejahteraan keluarga mereka. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun pendapatan yang diperoleh seringkali tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan hidup, banyak buruh yang tetap memilih pekerjaan ini karena terbatasnya alternatif pekerjaan yang tersedia. Studi yang dilakukan oleh Chayani (2016) 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, dan cedera otot, akibat tuntutan fisik yang berat dalam pekerjaan mereka.

Penelitian ini mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi makna kebersyukuran pada buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda dari perspektif psikologis. Studi ini menekankan pentingnya memahami aspek-aspek psikologis, terkait kebersyukuran buruh angkut barang, yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan memahami bagaimana kebersyukuran membantu para buruh angkut barang, kita dapat mengembangkan strategi dan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja di berbagai sektor.

Perasaan positif yang timbul dari rasa bersyukur menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Makna kebersyukuran yang dimiliki oleh para buruh angkut barang Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda menjadi inti dari penelitian ini, bagaimana rasa syukur mereka terkait dengan dukungan, motivasi untuk terus bekerja, dan keinginan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga mereka. Pekerjaan yang dilakukan oleh buruh angkut barang di Pelabuhan ini bukanlah pekerjaan yang ringan atau mudah, namun mereka tetap menjalani pekerjaan tersebut dengan penuh tanggung jawab dan kebahagiaan.

Hal ini menjadi topik yang menarik untuk diteliti, dan merupakan kontribusi baru dalam literatur ilmiah terkait rasa syukur pada buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami makna kebersyukuran dan bagaimana bentuk kebersyukuran yang dimiliki oleh buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif

deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai fenomena sosial yang menjadi subjek penelitian (Bungin, 2007). Sumber data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber asli melalui observasi dan wawancara langsung terhadap empat buruh angkut barang. Sementara data sekunder berasal dari hasil studi literatur penelitian, buku, dokumentasi, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Subjek atau informan dalam penelitian ini adalah buruh angkut barang yang bekerja di Pelabuhan Sungai Kunjang 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 meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data penelitian kualitatif dilakukan secara berkesinambungan selama proses penelitian hingga data dinyatakan jenuh. Selanjutnya, dilakukan triangulasi untuk memastikan validitas data dengan mengacu pada pengecekan kredibilitas hasil penelitian dan teknik pengumpulan data, serta pengecekan sumber guna memastikan konsistensi informasi (Patton dalam Bungin, 2010). Teknik triangulasi ini bertujuan untuk menyesuaikan informasi yang diperoleh melalui wawancara dan observasi dengan data yang dihasilkan dari wawancara.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan

Huberman, yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Muri Yusuf, 2014). Pada tahap analisis, data dikategorisasikan sesuai tema yang relevan dengan fokus penelitian hingga mencapai kesimpulan akhir

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara, responden menggambarkan kebermaknaan dari empat aspek kebersyukuran. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki rasa dan cara yang berbeda dalam mengekspresikan rasa syukur. Beberapa subjek memiliki apresiasi yang tinggi (rasa penghargaan) baik pada tingkat transpersonal maupun pada tingkat pribadi. Dari keempat subjek penelitian, intensitas rasa syukur cenderung tinggi pada level personal, hal ini dipengaruhi oleh pengalaman selama bekerja, pendapatan yang diterima, dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Dari segi frekuensi bersyukur, perasaan syukur seringkali muncul pada hal-hal kecil dalam pekerjaan seperti yang dialami oleh subjek Pak A, yang merasakan syukur ketika dapat beribadah tanpa terhambat oleh pekerjaan, karena waktu kerja yang fleksibel. Untuk kepadatan bersyukur, keempat subjek mengatakan bahwa rekan kerja menjadi salah satu hal yang disyukuri keberadaannya, karena kebersamaan dan kerja sama membuat pekerjaan menjadi lebih ringan.

Dalam hal rentang bersyukur, semua subjek menyatakan bahwa kemampuan untuk menafkahi keluarga dan memenuhi kebutuhan mereka adalah sumber utama rasa syukur. Selain itu, lingkungan kerja juga memberi dampak positif bagi kehidupan mereka. Pekerjaan ini tidak hanya meningkatkan interaksi sosial tetapi juga mengubah mereka

menjadi individu yang lebih aktif dan pekerja keras, dengan jaringan sosial yang lebih luas, termasuk di antara sesama pekerja dan penumpang kapal angkut antara daerah.

Intensitas Bersyukur (*Intensity*)

Intensitas bersyukur mengacu pada seberapa kuat perasaan syukur yang dirasakan seseorang ketika mengalami peristiwa positif dalam hidup. Hal ini bukan hanya tentang merasakan syukur sesaat, tetapi mencakup apresiasi yang tulus dan mendalam terhadap makna dan dampak peristiwa tersebut. Perasaan ini melibatkan pengakuan yang sungguh-sungguh akan pentingnya peristiwa tersebut dalam hidup mereka. Seperti yang diungkapkan oleh subjek Mas E yang menyadari betapa bersyukur ia mengenal hal yang membuatnya bersyukur di tempat kerja.

“Di sini sih kebersamaannya, kekeluargaannya, di sini santai, ndak ada paksaan dalam bekerja, kita kerja dapat uang, ngga kerja ngga dapat uang”.

Subjek menyatakan bahwa hal-hal yang membuatnya bersyukur adalah kebersamaan dan rasa kekeluargaan di tempat kerja, 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 adanya pengakuan yang mendalam atas kualitas-kualitas positif dalam pekerjaannya yang memberikan rasa kepuasan dan kebahagiaan yang lebih besar dalam pekerjaannya.

Perasaan syukur dengan intensitas tinggi ini tidak hanya muncul dalam momen-momen besar, tetapi juga dalam peristiwa kecil sehari-hari. Seseorang dengan intensitas syukur yang tinggi

mungkin merasakan kebahagiaan mendalam saat menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman, atau menikmati kebersamaan dalam aktivitas sehari-hari. Mereka cenderung merenungkan dan menghargai setiap detail dari pengalaman positif tersebut, serta menyadari betapa beruntungnya mereka bisa mengalami momen-momen ini. Hal ini tercermin dari pernyataan subjek, yang mengungkapkan rasa syukurnya dalam konteks bekerja. Subjek menyatakan bahwa ia merasa bersyukur atas kebersamaan dan kekeluargaan di tempat kerjanya, serta suasana kerja yang santai tanpa paksaan. Lingkungan kerja ini tidak hanya memberikan penghasilan, tetapi juga menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung, di mana kebersamaan dan rasa kekeluargaan sangat dihargai

Frekuensi Bersyukur (*Frequency*)

Frekuensi bersyukur mencerminkan seberapa sering seseorang merasakan 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. Pernyataan subjek Pak A mencerminkan konsep ini.

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

Begitu juga dengan pernyataan subjek Mas D, yang menyatakan bahwa kebersamaan juga merupakan salah satu hal yang sangat disyukuri.

“Mendapat kebersamaan saat bekerja di lapangan yang membuat bersyukur.”

Watkins dkk (2003) mengemukakan bahwa kebersyukuran dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu perasaan berkelimpahan, apresiasi terhadap kontribusi orang lain, rasa menghargai terhadap kesenangan sederhana, dan kemampuan untuk mengekspresikan rasa terima kasih. Indikator-indikator ini tercermin dalam hasil wawancara, terutama ketika mereka ditanya tentang seberapa sering dan apa yang membuat mereka bersyukur.

“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.”

Mengapresiasi kontribusi orang lain dan menghargai kesenangan sederhana, pernyataan ini selaras dengan jawaban dari Mas E, yang menyatakan bahwa pekerjaannya selalu disyukuri karena mampu memenuhi nafkah keluarganya. Selain itu, momen bercanda dengan sesama rekan kerja membuat pekerjaannya semakin menyenangkan dan dipenuhi rasa syukur.

“Di sini sih kebersamaannya, kekeluargaannya, di sini santai, ndak ada paksaan dalam bekerja, kita kerja dapat uang, ngga kerja ngga dapat uang. Menurut saya sih baik, karena Dimana lagi kita dapat pekerjaan yang bisa santai, yang bisa makan kalau mau makan, bisa santai kalau mau santai, kalau mau kerja ya kerja, dan yang menyenangkan di sini bisa sambil bercanda.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, dapat disimpulkan bahwa frekuensi bersyukur dalam kehidupan sehari-hari subjek sangat beragam, mulai dari rasa kebersamaan, kehadiran orang

di sekitar seperti teman kerja, hingga bentuk pekerjaan yang tidak terlalu menuntut dan rasa menyenangkan yang dirasakan. Hal ini tercermin dari kemampuannya untuk mengenali dan menghargai hal-hal kecil yang sering terjadi dalam rutinitasnya, seperti momen-momen kecil dalam bekerja dan beribadah. Subjek merasa sangat bersyukur karena pekerjaannya memungkinkan ia untuk beribadah dengan baik tanpa terbatas atau terkekang oleh tuntutan kerja. Selain itu, pekerjaan tersebut juga memberinya kesempatan untuk menambah wawasan dan relasi dengan orang lain, serta berbagi kebahagiaan melalui bercanda dengan rekan kerja, sementara kebutuhan keluarga juga dapat terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek menghargai kesempatan untuk menyeimbangkan antara pekerjaan, dan kewajiban religius, dan juga perhatian kepada keluarga, yang semuanya merupakan sumber kebahagiaan dan rasa syukur bagi subjek. Bagi subjek, rasa syukur bukan hanya sekadar menerima berkat, tetapi juga tentang bagaimana 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 apa yang membuat seseorang merasa bersyukur bisa sangat beragam dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Rentang ini meliputi segala hal mulai dari kebersamaan dengan keluarga dan teman, hingga keberhasilan dalam pekerjaan, kesehatan yang baik, hingga hal-hal lain yang dianggap berharga dalam kehidupan seseorang.

Setiap individu memiliki pengalaman dan prioritas yang unik, yang mempengaruhi apa yang mereka syukuri. Sebagaimana yang dikatakannya dalam

proses wawancara subjek, 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. Ia 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. Robert Emmons (2007) menjelaskan salah satu dimensi rentang bersyukur adalah objek bersyukur, yaitu hal-hal atau aspek tertentu dalam hidup yang menjadi fokus utama rasa syukur seseorang. Dalam hal ini, keluarga dan pekerjaan merupakan objek yang memberikan makna dalam hidup Mas E, yang tidak hanya memberi kebahagiaan dan kepuasan tetapi juga mendorongnya untuk lebih menghargai setiap kesempatan yang dimilikinya.

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.”

Kedua subjek menyatakan bahwa keluarga adalah hal utama dalam rasa syukur mereka. Baik Mas E maupun Pak A sama-sama mengungkapkan bahwa

keluarga yang selalu mendukung serta kebutuhannya dapat terpenuhi 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 meliputi individu-individu yang memberikan kontribusi positif dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Dalam wawancara dengan subjek mas D, ia mengungkapkan bahwa kebersamaan bersama teman-teman pekerja yang lain menjadi salah satu faktor penting yang membuatnya merasa bersyukur

“Mendapat kebersamaan saat bekerja di lapangan yang membuat bersyukur.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi Mas D, rekan-rekan kerjanya merupakan sumber penting rasa syukur. Kebersamaan dan hubungan baik dengan teman-teman di tempat kerja memberikan makna dan kepuasan dalam pekerjaannya sehari-hari.

Wawancara bersama Mas E juga mengungkapkan bahwa ia sangat bersyukur atas hubungan yang terjalin dengan rekan kerja.

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

Subjek juga menekankan bahwa teman-teman di tempat kerja bukan hanya rekan kerja, tetapi juga telah menjadi seperti keluarga. Mereka adalah orang-orang yang memberikan dukungan emosional, tempat berbagi cerita,

sehingga tercipta suasana kerja yang nyaman dan menyenangkan.

Selanjutnya subjek menunjukkan tingkat rasa syukur tinggi, dengan mengidentifikasi berbagai 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 kerja. Pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai individu-individu yang memberikan kontribusi positif mencerminkan bagaimana tingkat rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.

Kesejahteraan Emosi & Prososial

Kesejahteraan emosi adalah suatu kecenderungan atau tingkatanseseorang secara emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Individu dengan 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 perspektif yang lebih positif. Di sisi lain 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 individu diterima dan dihargai dalam lingkungan sosialnya, mereka lebih cenderung merasa puas dan bersyukur atas hubungan sosial yang mereka miliki. Lyubomirsky (dalam *"The How of Happiness"*) menggambarkan hubungan timbal balik antara kesejahteraan emosional dan perilaku prososial, di mana seseorang yang merasa bahagia cenderung lebih

mudah melakukan tindakan prososial, dan sebaliknya.

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, disampaikan bahwa kebersamaan adalah pengalaman 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 dalam kesejahteraan emosional.

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 merupakan 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 kuat dapat meningkatkan rasa syukur seseorang. Dalam konteks prososial, dukungan dan kontribusi dalam dapat memperkuat rasa syukur seseorang. Ketika individu merasa bahwa mereka

mampu memberikan dukungan kepada keluarga, mereka merasa lebih berarti dan berharga, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa syukur 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. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mudah merasa bersyukur, karena ajaran agama seringkali menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat dan berkah yang diberikan oleh Tuhan. Praktik keagamaan, seperti doa dan ibadah juga dapat membantu seseorang untuk lebih mengingat dan mensyukuri hal-hal baik dalam hidup. Peterson dan Seligman (2005) mengemukakan kebersyukuran (*gratitude*) dengan dua indikator, yaitu sadar dan rasa syukur atas anugerah Tuhan, serta penyediaan waktu untuk mengekspresikan rasa syukur tersebut.

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 mengekspresikan rasa syukurnya kepada Allah melalui sembahyang. Sembahyang atau ibadah adalah bentuk penghayatan religiusitas di mana seseorang berkomunikasi dengan Tuhan, mengucapkan rasa 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 berkat yang diberikan oleh Tuhan. Hal ini mencerminkan kesadaran atas kebersyukuran, bahwa rezeki merupakan salah satu anugerah Tuhan. Kerja keras serta sikap 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 tidak bermoral menunjukkan bahwa individu tersebut mengutamakan kejujuran dan integritas dalam bekerja. Sikap ini konsisten dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya untuk memperoleh rezeki melalui 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.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebersyukuran di kalangan buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, 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 dalam penelitian ini akan mengeksplorasi temuan tersebut dalam konteks teori dan literatur yang relevan dengan topik yang dikaji.

Intensitas bersyukur merujuk 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 serta dukungan emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan 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 rasa syukur yang dirasakan oleh para buruh angkut barang.

Frekuensi bersyukur merujuk pada seberapa sering seseorang menyadari 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 rasa syukur membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, yang juga tercermin dalam kasus buruh angkut barang ini

Rentang bersyukur merujuk pada variasi dan luasnya sumber-sumber syukur yang dirasakan oleh seseorang. Buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, 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) yang menyatakan bahwa bersyukur dengan apa yang dimiliki dapat meningkatkan kepuasan hidup dan memperkuat 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 penelitian 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 emosional, perilaku prososial, dan religiusitas merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran para buruh angkut barang. Kesejahteraan emosional yang tinggi memudahkan mereka untuk mengapresiasi hal-hal positif dalam hidup mereka. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial turut 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.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini tergolong baru dalam dunia ilmiah, mengingat masih terbatasnya artikel yang spesifik membahas mengenai kebersyukuran pada buruh angkut dari perspektif psikologis. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap keterbaruan dalam penelitian ilmiah psikologi. Temuan-temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa peran psikologis dalam konteks pekerjaan tidak dapat dianggap sepele atau diabaikan. Sebagai contoh, dalam frekuensi bersyukur yang telah dijelaskan bahwa hal kecil seperti candaan saat bekerja dan

saling bercerita dengan rekan kerja dapat membuat pekerjaan menjadi lebih menyenangkan, meskipun pekerjaan itu tergolong berat. Hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan acuan ataupun dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebersyukuran pada buruh angkut barang di Pelabuhan Sungai Kunjang, Samarinda, memiliki dimensi yang kaya dan kompleks. Melalui analisis mendalam terhadap data kualitatif yang diperoleh dari wawancara, penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan hanya sekadar emosi sesaat, melainkan terbentuk dari berbagai pengalaman dan pengaruh, seperti dukungan lingkungan keluarga, pergaulan dengan teman, dan keyakinan agama. Rasa syukur dirasakan melalui hal-hal sederhana seperti kebersamaan dan candaan dengan rekan kerja, keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan keluarga, dan kesempatan untuk beribadah. Selain itu, kebersyukuran juga terwujud dalam prososial, baik kepada rekan kerja maupun kepada penumpang kapal. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan memberikan makna pada kehidupan para pekerja ini, meskipun dalam kondisi kerja yang menantang.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama agar hasil penelitian lebih optimal dan data yang dihasilkan lebih mendalam. Disarankan pula untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih banyak serta variasi lokasi yang berbeda guna memahami lebih dalam mengenai kebersyukuran dan faktor-faktor yang

mempengaruhinya dalam berbagai konteks pekerjaan buruh angkut barang.

Referensi

Biswas, R., Diener and Dean, B. (2010), Positive Psychology). *Coaching: putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons, inc.

Emmons, R.A., & Mc Cullough, M.E. (2012). *The Psychology Of Gratitude*. Oxford, New York: Oxford University Press.

Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.

Lyubomirsky, S., Kristin L. (2013), How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Psychological Science*. 22, I 57-62.

McCullough, M.E., Tsang, J.A., & Emmons, R. A. (2012a). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and ISBN 978-602-50710-7-2 Jakarta, 23 – 25 Maret 2018., M.E., (2012b) J.A., The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography, *Journal Of Personality And Social Psychology Volume 82*.

Mubarak. Umi. (2017). Korelasi Antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*. Vol:13. No:1, Hal.73-79.

Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan

perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128-134.

Putri, N. E., Asriati, N., & Khosmas, K. Analisis Kesejahteraan Buruh Pelabuhan Sintete Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9).

Cahyani, W. D. (2016). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja buruh angkut. Pena: *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 19(2).

Firas, S. S., & Izzaty, R. E. (2020). *Kebersyukuran pada Buruh Gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta*. *Acta Psychologia*, 2(1), 24-30.

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).

Herwindra, F. (2010) *Makna Hidup Buruh Gendong (Studi Deskriptif Pemaknaan Hidup Buruh Gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta berdasarkan Teori Logoterapi Viktor Frankl)*. (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)

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.

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).

Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana, 2007), hlm. 68

Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2014), hlm. 407-409

Paton dalam Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana Prenda Media Group, 2010), hlm. 257

Nanshori, Fuad. (2017). Sekapur Sirih. Syukur Dalam Wacana Psikologi. *Jurnal Intervensi Psikologi*.

Lyubomirsky (2007) book "*The How of Happiness*"