

KEBERSYUKURAN PADA BURUH SAWIT DENGAN STATUS PEKERJA LEPAS

Aisyah Ravika Ningrum^{1*}, Ahmad Hidayat²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

Article Info

Article History

Submitted:

7th February 2024

Final Revised:

7th March 2025

Accepted:

11 March 2025

Abstract

Background: This research examines the gratitude of palm oil workers who are casual laborers in the Perhentian Raja sub-district, Riau Province, often earning below the Regional Minimum Wage (UMR). Despite facing economic difficulties, palm oil workers who can cultivate positive emotions demonstrate an attitude of gratitude. **Objective:** To describe the gratitude experienced by palm oil workers with casual worker status in Perhentian Raja District, who face financial limitations because their income is only sufficient for daily needs. **Method:** This study utilizes a qualitative descriptive phenomenological approach with two informants who are palm oil workers as casual laborers. **Result:** The findings show that both informants exhibit positive emotions that result in feelings of gratitude. Factors influencing gratitude include intensity, frequency, span, and density. The first informant demonstrates gratitude by constantly learning to be grateful, being able to spend time with family, providing income for their spouse, and assisting others. The second informant demonstrates gratitude by accepting themselves as they are, regularly expressing gratitude by saying "alhamdulillah," saving money to own personal palm oil trees, and giving and receiving assistance from others. **Conclusion:** The findings of this research provide a deeper understanding of the importance of gratitude for the mental well-being of palm oil workers who are casual laborers.

Keywords: Gratitude, Palm Labor, Phenomenology

Abstrak

Latar Belakang: Penelitian ini mengkaji kebersyukuran buruh sawit dengan pekerja lepas di kecamatan Perhentian Raja, Provinsi Riau, yang sering mengalami pendapatan di bawah Upah Minimum Regional (UMR). Meskipun menghadapi kesulitan ekonomi, buruh sawit yang mampu mengembangkan emosi positif menunjukkan sikap kebersyukuran. **Tujuan:** Untuk menggambarkan kebersyukuran yang dialami oleh para buruh sawit dengan status pekerja lepas di Kecamatan Perhentian Raja, yang menghadapi keterbatasan finansial karena pendapatannya hanya mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif fenomenologi dengan dua informan sebagai buruh sawit dengan pekerja lepas. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa kedua informan menunjukkan emosi positif yang menghasilkan perasaan bersyukur. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran meliputi intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan. Informan pertama menunjukkan kebersyukuran dengan selalu belajar untuk bersyukur, dapat berkumpul dengan keluarga, memberikan penghasilan kepada istri, dan memberikan bantuan kepada orang lain. Informan kedua menunjukkan kebersyukuran dengan menerima diri apa adanya, mengucapkan alhamdulillah secara rutin, menabung untuk memiliki sawit pribadi, dan memberikan serta menerima bantuan dari orang lain. **Kesimpulan:** Temuan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang



This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

pentingnya kebersyukuran bagi kesehatan mental buruh sawit dengan pekerja lepas.

Kata kunci: Kebersyukuran, Buruh Sawit, Fenomenologi

email : ahmadhidayat@psy.uir.ac.id¹

Universitas Islam Riau

Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Bukit Raya, Pekanbaru

PENDAHULUAN

Kelapa sawit adalah produk perkebunan yang memiliki peran strategis dan krusial dalam pertumbuhan ekonomi Indonesia. Bisnis minyak sawit secara langsung dan tidak langsung telah banyak mempekerjakan Masyarakat Indonesia. Dengan luas 2,89 juta hektar, Riau tercatat sebagai propinsi dengan perkebunan kelapa sawit terbesar di Indonesia. Dengan total 10,27 juta ton, Propinsi Riau menghasilkan minyak sawit terbanyak di Tanah Air (Rizaty, 2022). Buruh tani adalah buruh harian lepas yang dipekerjakan oleh pemilik kebun atau tanah dan mendapat pembayaran atau upah atas tunjangan dan jasa tenaga kerja yang digunakan secara harian, mingguan, dan bulanan (Husni, 2014).

Minimnya upah yang diterima para petani sawit membuat mereka tidak mampu memenuhi semua kebutuhan rumah tangga. Ketika gaji seorang buruh tani tidak mencukupi untuk menutupi kebutuhan pokoknya, mereka biasanya meminjam uang dari teman, anggota keluarga, atau pemilik properti tempat mereka bekerja (Jannah, 2015). Handayani dkk.,(2022) menemukan gaji pekerja buruh petani sawit tidak cukup untuk menutupi kebutuhan dasar mereka. Para buruh sawit di Kecamatan Perhentian Raja mendapatkan gaji perbulan rata-rata Rp.2.000.000. Sementara Upah Minimum Regional (UMR) Kabupaten Kampar tahun 2023 adalah Rp.3.300.000. Selain itu, resiko yang dapat terjadi pada pekerja buruh sawit adalah berupa penyakit fisik dan masalah ekonomi yang menyebabkan stress (Pratama, 2016).

Buruh sawit dengan status pekerjaan lepas memerlukan coping untuk menghadapi tekanan ekonomi tersebut. Coping merupakan suatu usaha yang melibatkan perubahan kognitif dan konatif dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman dkk.,1986). Coping dapat berbentuk perilaku positif atau negatif untuk mengatasi masalah. Strategi coping positif meliputi usaha nyata menghilangkan sumber stres, memikirkan cara menghadapi stres, fokus pada masalah, dan mencari dukungan religius. Contoh coping religius meliputi berdoa, melakukan ritual keagamaan, mengandalkan ajaran agama, dan mencari dukungan dari orang lain dengan aktivitas keagamaan yang sama (Abernethy dkk.,2002). Penelitian Hadinata (2015) juga mengatakan sabar, bersyukur serta berdamai dengan keadaan dapat mengurangi masalah yang ada.

Menurut Robert A Emmons & C.M. Shelton, 2002 (dalam Kamaluddin, 2022) kebersyukuran dalam psikologi positif adalah memperlihatkan kenikmatan dan berbagi kenikmatan kepada orang lain. Maka psikologi positif memaknai kebersyukuran sebagai energi untuk memberdayakan suara hati manusia agar tidak melupakan kebaikan orang lain atas pemberian yang telah di berikan kepada dirinya. Rasa syukur memiliki efek yang baik terhadap kesehatan mental seperti penurunan emosi negatif (Putri dkk.,2021).

Menurut McCullough, 2002 (dalam Nadhiroh, 2012) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu: a) *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur. b) *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan. c) *Span*, maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan. d) *Density*, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman dan keluarga.

Al-Ghazali (dalam Rachmadi dkk.,2019) menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu: a) Ilmu, yakni mengetahui nikmat apa saja yang didapatkan, mengetahui fungsi dan tujuan nikmat itu bagi diri yang mendapat nikmat, mengetahui dan mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah SWT, dan mengetahui bahwa semua nikmat yang didapatkan adalah dari Allah SWT. b) Spiritual, yakni merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai dengan sikap tunduk dan *tawadhuk* (rendah hati). Bukan merasa sombong kepada nikmatnya itu sendiri. c) Amal perbuatan yang meliputi; (1) hati, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang. (2) lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah SWT dengan mengucapkan pujian-pujian. (3) anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah SWT sebagai sarana untuk mentaati-Nya dan tidak menggunakan sebagai saran bermaksiat kepada-Nya.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebersyukuran yang dialami oleh para buruh sawit dengan status pekerja lepas di Kecamatan Perhentian Raja, yang menghadapi keterbatasan finansial karena pendapatannya hanya mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis. Penelitian fenomenologi adalah suatu model atau pendekatan dalam penelitian kualitatif yang mendeskripsikan kesadaran atau pengalaman seseorang atau lebih tentang suatu fenomena. Penelitian fenomenologi memiliki fokus pada cara-cara individu dalam melakukan interaksi dengan dunia fenomena (Hanurawan, 2016).

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan kriteria yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang buruh sawit dengan status buruh lepas yang berasal dari Kecamatan Perhentian Raja. Partisipan pertama berinisial A yang saat ini berusia 55 tahun. Partisipan kedua berinisial Z yang saat ini berusia 27 tahun. Kriteria atau ciri khusus dalam penelitian ini antara lain adalah: 1) Dewasa berusia 26 hingga 56 tahun, 2) Berdomisili di Kecamatan Perhentian Raja, 3) Pekerja buruh sawit, 4) Sudah berkeluarga.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Alat pengumpulan data dengan wawancara mandalam.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data menggunakan teknik analisis fenomenologi. Validasi penelitian ini adalah partisipan melakukan penelaahan terhadap kesimpulan hasil penelitian yang merupakan hasil interpretasi terhadap pengalaman fenomenologi mereka.

HASIL

Partisipan 1

Partisipan menjelaskan sifat dasar manusia yang sering mengeluh dan sulit untuk bersyukur dalam kehidupan.

“Mengeluh merupakan hal yang wajar, karena dalam keadaan senang pun manusia masih mengeluh dengan kehidupannya. (W1.S1.D13.B85. 12 Maret 2023). Namanya manusia ya wajar, kadang-kadang suka ngomong sendiri, gimana kita kok hidup kaya gini terus.” (W1.S1.D12.B78. 12 Maret 2023). “Harga sawit macam-macam.” (W1.S1.D27.B148.12 Maret 2023). “mengeluh, itu udah wajar sifat manusia.” (W1.S1.D13.B85. 12 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan rasa syukur terhadap pekerjaan yang ia dapatkan. Ia merasa cukup dengan hasil yang di terima meskipun hanya cukup dalam kebutuhan sehari-hari. Hal sederhana yang partisipan inginkan yaitu bisa berkumpul dengan keluarga dan bersyukur dengan Tuhan.

“yaa bersyukur Alhamdulillah, masih ada kerjaan walaupun istilahnya cukup di bilang cukup ya gak cukup emang ya ga cukup. ” . (W¹.S¹.D⁶.B³². 12 Maret 2023). “Yaa kesederhanaan abahh yaa gimana yang penting istilahnya bisa makan bisa kumpul sama keluarga, sehat, sehat rohani bisa ibadah.”(W¹.S¹.D⁷.B³⁷. 12 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan apabila ia mendapatkan uang maka akan di berikan kepada istri untuk dikelola. Sebagai buruh sawit yang bekerja menggunakan tenaga fisik, partisipan merasa hal tersebut tidak dapat ia lakukan ketika umur nya terus bertambah. Sehingga partisipan memiliki keinginan untuk memiliki usaha lain yang tidak terlalu berat untuknya.

“di kasihkan ke keluarga, jadi yang mengelola keuangan adalah seorang istri. ” (W¹.S¹.D⁸.B⁴⁴. 12 Maret 2023). “ada umur panjang ada modal yaa ingin usahaa yang lain-lainnya daripada buruh tani teruss. ” (W¹.S¹.D⁹.B⁵¹. 12 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan bagaiman ia dapat menerima kenyataan dan merasa cukup (qona'ah) pada rezeki yang diberikan Allah SWT. Situasi ini sering dialami subyek apabila buah sawit yang sedang turun, maka penghasilan yang akan didapat hanya cukup untuk kebutuhan makan saja

“ya bagaimana ngetrekk tidak ngetrekk ya sama aja, misalnya pendapatan sebulan sekian, maka tinggal mengatur bagaimana caranya yang penting cukup aja untuk kebutuhan sehari-hari.” (W1.S1.D30.B167. 12 Maret 2023)

Partisipan 2

Partisipan menjelaskan berupa perasaan positif karena masih mampu mengucap *alhamdulillah* dan ikhlas dalam memberikan kasih sayang terhadap anak dan pasangan hidup meskipun dengan ekonomi yang berkekurangan.

“Cara saya untuk bersyukur yaitu mensyukuri nikmat Allah yang udah di kasih, selalu mengucapkan Alhamdulillah masih bisa di berikan kesehatan dari fisik dan semuanya lah.” (W1.S2.D9.B52. 14 Maret 2023) “dengan menerima ajalah dengan ikhlas atas apa yang sudah di berikan oleh Allah, mau di kasih dalam hal kecil ataupun besar saya tetap bersyukur.” (W1.S2.D10.B60. 14 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan bahwa ia memberikan penghasilannya kepada istrinya untuk di tabung, karena ia memiliki keinginan seperti memiliki lahan pertanian sendiri sehingga partisipan dapat berkebun di lahannya dan menjadikan lahan tersebut menjadi suatu investasi untuk anak-anaknya. Partisipan juga memenuhi kebutuhan pangannya dengan berkebun, sehingga pengeluaran dapat disimpan untuk keperluan yang lainnya

“Dengan cara menabung, saya memberikan kepada istri saya untuk keperluan sehari-hari dan untuk tabungan saya di masa depan untuk anak saya.” (W1.S2.D11.B71. 14 Maret 2023). “Iya sedikit-sedikit menabung.” (W1.S2.D12.B76. 14 Maret 2023) “memiliki rencana kedepannya tu punya lahan pertanian sendiri.” (W1.S2.D13.B71. 14 Maret 2023). “Biar saya kelola sendiri dan merawat nya dengan yang sudah saya pelajari ini selama ini.” (W1.S2.D14.B82. 14 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan bahwa setiap hasil yang dia dapatkan adalah anugerah yang patut untuk disyukuri dan bukan menjadi beban yang harus di sesali sehingga partisipan masih mampu untuk berpikir positif ditengah kekurangan ekonomi yang dialaminya.

“saya selalu lah selalu berfikir positif, seberapa pun pendapatan yang saya terima saya selalu bersyukur karenaa pendapatan saya yang saya terima itu sudah ditetapkan Allah, berarti takarannya memang segitu jadi saya selalu mensyukuri apa yang di berikan Allah.” (W1.S2.D17.B98. 14 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan terkadang memiliki perasaan tidak bersyukur dengan penghasilan orang lain yang lebih mapan . Namun, partisipan selalu menguatkan tekad untuk selalu bersyukur,

“Saya pernah berfikir untuk tidak bersyukur sedikit di dalam hati saya,namun saya menguatkan diri saya untuk selalu bersyukur dengan menguatkan tekad saya untuk selalu bersyukur bahwa apa yang saya terima itu adalah hal yang terbaik buat saya.” (W1.S2.D20.B122. 14 Maret 2023) “Saya merasakan tidak beryukur, karena saya manusia biasa yang tidak luput dari apa yang di sengaja ataupun tidak.” (W1.S2.D21.B139. 14 Maret 2023) “ingin lebih mapan secara ekonomi pasti ada.” (W1.S2.D22.B145. 14 Maret 2023) “yang sering saya lakukan dalam hidup adalah bersyukur apapun yang saya terima, apapun yang saya dapatkan maka saya selalu bersyukur apapun itu.”(W1.S2.D23.B151. 14 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan bahwa bersyukur itu merupakan hal yang sangat penting. Partisipan selalu mengucapkan syukur dan selalu mengingat Tuhan dengan beribadah.

“itu selalu, saya selalu mengingatnya, untuk selalu beribadah pada sang pencipta untuk selalu bersyukur apapun yang saya terima apapun yang suda saya jalani dalam hidup saya, maka

saya tetap bersyukur dan menganggap hal tersebut sebagai yang terbaik untuk saya.” (W1.S2.D40.B251. 14 Maret 2023).

Partisipan menjelaskan bahwa ia harus menghindarkan diri dari berpikir negatif dengan cara merubahnya dengan berfikir positif dalam bertindak dan melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan kesadaran mengenai pentingnya mengekspresikan kebersyukuran dalam hidup.

“Saya selalu mensyukuri apa yang diberikan, baik itu dalam hal besar ataupun kecil saya selalu mensyukurinya.” (W1.S2.D45.B288. 14 Maret 2023) “Pasti, setiap manusia pasti pernah, balik ke diri sendiri, saya berfikir seperti itu cuman saya kuat lagi, saya patahkan pikiran buruk yang ada di pikiran saya dan saya kuatkan dengan pikiran positif saya, supaya saya terhindar dari pikiran-pikiran yang membuat saya tidak bersyukur.” (W1.S2.D46.B293. 14 Maret 2023).

Tabel 1. Kebersyukuran Pada Buruh Sawit

Aspek	Partisipan 1	Partisipan 2
<i>Intensity</i>	a. Belajar untuk bersyukur meskipun ia menyadari sifat manusia sulit untuk bersyukur.	a. Penerimaan diri dengan keadaan sulit yang dialami
<i>Frequency</i>	a. Bersyukur masih dapat berkumpul dengan keluarga dan bekerja. b. Menjalankan ibadah sebagai tanda terimakasih kepada Allah.	a. Selalu mengucapkan <i>alhamdulillah</i>
<i>Span</i>	a. Bersyukur dengan Memberikan penghasilan kepada Istri	a. Bersyukur masih di beri kesehatan dan kekuatan fisik untuk bekerja. b. Masih dapat menabung. c. Punya keinginan memiliki kebun sawit sendiri.
<i>Density</i>	a. Dapat memberikan dukungan dan bantuan kepada orang yang sedang mengalami kesulitan.	a. Mendapatkan dukungan dari orang lain b. Memberikan bantuan ketika orang lain membutuhkannya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Rika et al. (2022). Ia menemukan bahwa buruh sawit dapat bersyukur dan merasa cukup menerima upah untuk pemenuhan kehidupan sehari-hari karena buruh sawit tidak memiliki keahlian lain. Buruh sawit juga merasa bersyukur karena masih diberi kesehatan tenaga untuk bekerja dan untuk kebutuhan (Firmansyah, 2021). Emosi positif kebersyukuran yang dimiliki dan dialami dapat menjadi sumber kekuatan (Hidayat & Damanik, 2023).

Pada aspek *Intensity* yaitu, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur. Pada partisipan 1 ia belajar untuk bersyukur meskipun ia menyadari sifat manusia sulit untuk bersyukur. Sedangkan pada partisipan 2 ia selalu berusaha untuk menerima dirinya dengan keadaan sulit yang dialami. Hal ini dapat di jelaskan, karena konsep rasa syukur tidak hanya sebagai ungkapan terima kasih atas bantuan dari orang lain, tetapi

juga sebagai suatu kebiasaan untuk fokus dan menghargai aspek positif dalam kehidupan (Wood et al., 2010).

Pada aspek *Frequency* yaitu, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan. Pada partisipan 1 bersyukur dengan cara menjalankan ibadah sebagai tanda terimakasih kepada Allah dan pada responden 2 selalu mengucapkan alhamdulillah, dan kedua partisipan beragama Islam. Hal ini dapat dijelaskan, bahwa konsep syukur dalam Islam adalah menekankan keterhubungan dengan Allah SWT. Syukur bukan hanya sebagai bentuk terima kasih kepada sesama manusia atau dunia materi, tetapi juga sebagai ungkapan terima kasih kepada Allah sebagai Pencipta dan Pemberi segala nikmat. Syukur dalam Islam dipandang sebagai manifestasi dari kepatuhan dan ketaatan kepada Allah, serta pengakuan bahwa segala nikmat berasal dari-Nya (Rusdi et al., 2021)

Pada aspek *Span* yaitu peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan. Pada partisipan 1 bersyukur dengan memberikan penghasilan kepada Istri sedangkan pada partisipan 2 bersyukur pada kesehatan, dapat menabung dan punya keinginan memiliki kebun sawit sendiri. Hal ini dapat dijelaskan karena kebersyukuran secara umum didefinisikan sebagai sikap atau perasaan menghargai dan mengakui manfaat atau kebaikan yang diterima, baik dari orang lain, alam, atau kekuatan yang lebih tinggi. Istilah ini digunakan untuk merujuk pada pengalaman emosional dan sikap mental yang positif yang terkait dengan menghargai dan bersyukur atas hal-hal yang baik dalam hidup (Pratt, 2022)

Pada aspek *Density* yaitu bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman dan keluarga. Pada partisipan 1 Dapat memberikan dukungan dan bantuan kepada orang yang sedang mengalami kesulitan dan pada partisipan 2 Mendapatkan dukungan dari orang lain dan memberikan bantuan pada orang lain. Hal ini dapat dijelaskan, karena konsep asa syukur adalah sebagai keadaan dan sifat. Keadaan rasa syukur adalah keadaan afektif-kognitif yang bergantung pada atribusi, berdasarkan kemampuan untuk bersimpati, yang dihasilkan dari penilaian bahwa manfaat yang diterima merupakan hasil yang positif dan diakui berasal dari sumber eksternal. Emosi syukur mendorong timbal balik (*reciprocity*) dan perilaku prososial (Jans-Beken et al., 2020).

Rasa syukur dapat memberikan dampak positif pada buruh sawit. Hal ini sesuai dengan penelitian Raop dan Kadir (2011) menyatakan bahwa rasa bersukur pada pekerjaan dapat meningkatkan kesejahteraan pada kehidupan. Dengan sikap bersyukur, seseorang dapat memiliki pandangan yang lebih positif dan menghargai kehidupan sebagai suatu anugerah (Listiyandini et al., 2015).

Menulis tentang rasa syukur juga dapat meningkatkan efektivitas regulasi emosi seseorang dan memiliki manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental (Boggio et al., 2019). Orang yang lebih bersyukur cenderung mengalami emosi positif yang lebih sering, merasa lebih puas dengan hidup, memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, serta memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik (Elosúa, 2015) Sementara rasa negatif dalam kehidupan membuat individu sulit untuk bersyukur dan memiliki efek yang tidak baik untuk kesehatan mental (Putri dkk.,2021).

Terdapat peneliti lain yang melakukan penelitian kebersyukuran pada buruh gendong di Pasar Beringharjo, Yogyakarta yang menemukan menemukan; pada aspek Intensitas kebersyukuran pada buruh gendong didorong oleh keyakinan bahwa rezeki dan karunia yang diperoleh berasal dari Tuhan dan telah diatur oleh-Nya. Pada aspek frekuensi kebersyukuran diekspresikan saat beribadah sholat dan saat menerima upah atau rezeki. Pada aspek rentang kebersyukuran adalah menerima atau mendapatkan upah. Pada aspek kepadatan kebersyukuran tertuju pada Tuhan (Firas & Izzaty, 2020). Meskipun terdapat banyak perbedaan, namun terdapat juga persamaan dalam hasil penelitian. Persamaan dalam hasil penelitian tersebut adalah bahwa kebersyukuran pada masyarakat ekonomi bawah adalah selalu mengaitkan dengan Tuhan. Maka peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar memilih partisipan penelitian dari lapisan ekonomi menengah atas, agar mendapatkan hasil yang beragam tentang kebersyukuran ini.

KESIMPULAN

Emosi positif yang dimiliki dapat menimbulkan rasa kebersyukuran pada buruh sawit dengan status pekerja lepas. Emosi positif akan dapat memberikan kesehatan mental meskipun dalam kondisi ekonomi yang berkekurangan. Hasil penelitian menemukan kedua informan memiliki emosi yang positif sehingga dapat menimbulkan perasaan bersyukur. Pada partisipan pertama kebersyukuran pada aspek *intensity* adalah selalu belajar untuk bersyukur karena sifat manusia sulit untuk bersyukur. Pada aspek *frequency* adalah masih dapat berkumpul dengan keluarga dan masih dapat bekerja. Pada aspek *span* adalah memberikan penghasilan kepada istri dan pada aspek *density* suka memberi bantuan pada orang lain. Pada partisipan kedua kebersyukuran pada aspek *intensity* adalah menerima kenyataan. Pada aspek *frequency* adalah selalu mengucapkan alhamdulillah. Pada aspek *span* adalah menabung untuk memiliki sawit pribadi dan pada aspek *density* mendapatkan dan memberi bantuan pada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, A. D., Chang, H. T., Seidlitz, L., Evinger, J. S., & Duberstein, P. R. (2002). Religious coping and depression among spouses of people with lung cancer. *Psychosomatics*, 43(6), 456–463. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.43.6.456>
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783-794. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651893>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Firas, S. S., & Izzaty, R. E. (2020). Kebersyukuran pada Buruh Gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta. *Acta Psychologica*, 2(1), 24-30. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Firmansyah, R. (2021). Sistem Upah Buruh Pekerja Kelapa Sawit Dikecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Mukomuko Dan Relevansinya Dengan Pemikiran Ibnu Khaldun. *Skripsi IAIN Bengkulu*. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6570>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

- Hadinata, E. O. (2015). *Adversity Quotient Studi Kasus Jamaah Majelis Zikir Az Zikra Bogor*. Young Progressive Muslim. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/49980>
- Handayani, S., Malik, A., & Khairiyani, K. (2022). Pemberian Upah Buruh Tani Kelapa Sawit di Desa Keritang Kecamatan Kemuning Kabupaten Indragiri Hilir dalam Perspektif Ekonomi Syariah. *Skripsi*. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/metode-penelitian-kualitatif-untuk-ilmu-psikologi-2/>
- Hanurawan, F. (2016). Metode penelitian kualitatif: untuk ilmu Psikologi. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/pengantar-hukum-ketenagakerjaan-edisi-revisi-lalu-husni/>
- Hidayat, A. Damanik, R. (2023). Studi Fenomenologi Kebersyukuran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 101. [http://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11394](http://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11394)
- Husni, L. (2014). *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Jannah, W. (2015). Strategi Bertahan Hidup Buruh Tani Sawit Di Kelurahan Pasir Sialong Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jom FISIP*, 2(1), 1–15. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/5083/4963>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Kamaluddin, A. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground. *UIPM Journal*. https://www.google.co.id/books/edition/kontribusi_regulasi_emosi_qur_ani_dalam/kSFkEA_AAQBAJ?hl=id
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal psikologi ulayat*, 2(2), 473-496. <http://jpu.k-pin.org/index.php/jpu>
- M. Rosa Elosúa (2015) The Influence of Gratitude in Physical, Psychological, and Spiritual Well-Being, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 110-118. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957610>
- Nadhiroh, A. (2012). Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/2211>
- Pratama, Y. (2016). Coping Strategies Buruh Tani Kelapa Sawit PT Gunung Pelawan Lestari Dalam Memenuhi Kebutuhan Rumah Tangga di Desa Riau Silip Kecamatan Belinyu Kabupaten Bangka Induk. *Skripsi*. Universitas Pasundan. <http://repository.unpas.ac.id/id/eprint/13460>
- Pratt, M. (2022). *The Science of Gratitude*. <https://www.mindful.org/the-science-of-gratitude/>
- Putri, P., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: Tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran : studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>

- Raop, N. A., & Kadir, N. B. A. (2011). Pengertian Hidup, Syukur Dan Hubungannya Dengan Kegembiraan Partisipatif Di Kalangan Pekerja. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(2), 349–358. <http://journalarticle.ukm.my/2818/1/noraini011.pdf>
- Rika, R., Saleh, M., & Gafur, A. (2022). Sistem Upah Buruh Panen Kelapa Sawit Ditinjau dari Persepektif Ajr Al-Mitsl (Studi Pada Perkebunan Kelapa Sawit di Desa Karya Merdeka Kutai Kartanegara). *JESM: Jurnal Ekonomi Syariah Mulawarman*, 1(2), 102–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.29264/jesm.v1i2.9527>
- Rizaty, M. A. (2022). Riau Miliki Luas Perkebunan Kelapa Sawit Terluas pada 2021. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/31/riau-miliki-luas-perkebunan-kelapa-sawit-terluas-pada-2021>
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37–54. <https://www.researchgate.net/publication/316824938>
- Rusdi, A., Sakinah, S., Bachry, P., Anindhita, N., & Hasibuan, M. (2021). The Development and Validation Of The Islamic Gratitude Scale (IGS-10). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 120-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.7872>
- Wood, A. M., et al., Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review* (2010), doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20451313/>