

MENGAYUH KEHIDUPAN DENGAN KEBERSYUKURAN: STUDI KUALITATIF TENTANG AUTHENTIC HAPPINES PADA TUKANG BECAK

Faqih Purnomosidi¹, Zalfa Kirana Ramandita²

^{1,2}Prodi Psikologi Unievrstas Sahid Surakarta
Faqih@Usahidsolo.ac.id,

ABSTRACT

Happiness is often defined as a condition that is highly dependent on material achievement and economic well-being. However, in communities with limited economic resources, happiness can have a different and deeper meaning. This study aims to understand the depiction of authentic happiness and the meaning of gratitude in the daily lives of pedicab drivers. This study used a qualitative approach with descriptive methods, through in-depth interviews with seven pedicab drivers working in and around Surakarta. The results show that the happiness experienced by pedicab drivers is not solely determined by material aspects, but rather by their ability to be grateful, maintain positive social relationships, have harmonious family ties, and interpret work as a form of responsibility and devotion. Despite facing economic constraints, the physical demands of work, and advancing age, informants still felt inner satisfaction when they were able to meet their family's basic needs, help others, and live simply. These findings suggest that gratitude plays a crucial role in shaping authentic happiness, particularly in the meaningful dimension of life. This research is expected to contribute to the development of positive psychology studies and become a basis for formulating policies that support the welfare of informal sector workers.

Keywords: Authentic Happiness, Gratitude And Pedicab Drivers

ABSTRAK

kebahagiaan sering kali diartikan sebagai kondisi yang sangat bergantung pada pencapaian materi dan kesejahteraan ekonomi. Namun, pada kelompok masyarakat dengan keterbatasan ekonomi, kebahagiaan dapat dimaknai secara berbeda dan lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *authentic happiness* serta makna rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari tukang becak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, melalui wawancara mendalam terhadap tujuh tukang becak yang bekerja di wilayah Surakarta dan sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dialami tukang becak tidak semata-mata ditentukan oleh aspek materi, melainkan oleh kemampuan mereka untuk bersyukur, menjaga hubungan sosial yang positif, memiliki ikatan keluarga yang harmonis, serta memaknai pekerjaan sebagai bentuk tanggung jawab dan pengabdian. Meskipun menghadapi keterbatasan ekonomi, tuntutan fisik pekerjaan, dan usia lanjut, para informan tetap mampu merasakan kepuasan batin ketika dapat memenuhi kebutuhan dasar keluarga, membantu sesama, dan menjalani hidup secara sederhana. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam membentuk *authentic happiness*, khususnya pada dimensi kehidupan yang bermakna (*meaningful life*). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi positif serta menjadi dasar bagi perumusan kebijakan yang mendukung kesejahteraan pekerja sektor informal.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Kebersyukuran Dan Tukang Becak

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan perubahan sosial-ekonomi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa transformasi signifikan terhadap sektor transportasi di Indonesia. Kehadiran transportasi berbasis aplikasi digital tidak hanya mengubah pola mobilitas masyarakat, tetapi juga memengaruhi keberlangsungan profesi transportasi tradisional, termasuk tukang becak. Perubahan ini menimbulkan dinamika ekonomi yang luas, terutama bagi pekerja sektor informal yang menggantungkan hidup pada pendapatan harian yang tidak

menentu. Dalam konteks tersebut, tukang becak berada dalam posisi rentan karena menghadapi persaingan, bertambahnya competitor, dan harus melek terhadap perkembangan teknologi. Dengan adanya aplikasi Go-Jek membuat tukang becak harus bersaing dengan perkembangan zaman, sehingga butuh tenaga ekstra untuk melayani tantangan tersebut agar tidak berujung pada stres hidup namun tetap pada memiliki sebuah makna dalam menjaga kebahagiaan hidup. Dalam perspektif psikologi positif, kebahagiaan dipahami sebagai pengalaman subjektif yang melibatkan emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup (Seligman, 2002). Seligman (2002) melalui teori *Authentic Happiness* menjelaskan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga jalur utama, yaitu *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), *engaged life* (kehidupan yang terlibat secara penuh), dan *meaningful life* (kehidupan yang bermakna). Seseorang dapat tetap merasakan kebahagiaan meskipun berada dalam kondisi ekonomi terbatas apabila ia mampu menemukan makna dan keterlibatan dalam aktivitas hidupnya. Perkembangan selanjutnya, Seligman (2011) memperluas konsep kebahagiaan menjadi teori *Well-Being* dengan model *PERMA* yang mencakup lima elemen utama: *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning*, dan *Accomplishment*. Model ini memberikan kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami kesejahteraan psikologis. Dalam kehidupan tukang becak, misalnya, emosi positif dapat muncul dari rasa syukur atas kesehatan dan keluarga; keterlibatan terlihat dalam dedikasi menjalankan pekerjaan; relasi sosial terbentuk melalui interaksi dengan pelanggan dan sesama penarik becak; makna hidup terwujud dalam tanggung jawab menafkahi keluarga; serta pencapaian dirasakan ketika mampu memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah 7 informan. Adapun 7 profil dari informan tersebut sebagai berikut:

No	Nama inisial	Usia
1	M	59
2	Y	71
3	SW	43

4	SR	57
5	SE	73
6	Y	68
7	SD	63

Dalam wawancara yang dilakukan lebih menekankan pada beberapa aspek yaitu: Makna Kerja, Kebahagiaan, Kebersyukuran, Penerimaan diri dan Motivasi Menjalani Hidup

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dan observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan sebuah hasil bahwa Mayoritas informan telah bekerja sebagai tukang becak selama puluhan tahun, bahkan sejak usia muda. Meskipun menghadapi keterbatasan ekonomi, ketidakpastian penghasilan, persaingan transportasi modern, serta kondisi fisik yang menua, mereka tetap menjalani pekerjaan dengan rasa tanggung jawab yang tinggi. Seluruh informan menempatkan pendidikan anak sebagai prioritas utama, dan sebagian besar berhasil menyekolahkan anak hingga sarjana. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai tukang becak dimaknai bukan sekadar sumber nafkah, tetapi sebagai sarana aktualisasi peran sebagai kepala keluarga. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa makna kerja menjadi fondasi utama kebahagiaan para informan. Hal ini sejalan dengan Bastaman (dalam Fuad, 2015) yang menyatakan bahwa hidup bermakna merupakan gerbang menuju kebahagiaan. Para tukang becak dalam penelitian ini menunjukkan kehidupan yang tetap bergairah dan penuh semangat karena mereka memaknai pekerjaan sebagai bentuk tanggung jawab moral terhadap keluarga. Bahkan Mahfud (2015) menegaskan bahwa bagi seorang ayah, pendidikan anak adalah kewajiban, terlepas dari apapun profesinya. Hal ini sangat nyata terlihat pada para informan yang bangga mampu menyekolahkan anak hingga sarjana. Dari sisi motivasi kerja, temuan ini selaras dengan Mangatta (2016) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan internal untuk mencapai tujuan. Motivasi para informan bukan sekadar ekonomi, tetapi juga motivasi intrinsik berupa tanggung jawab, harga diri, serta kebermaknaan hidup. Bahkan dalam konteks persaingan dengan transportasi online, sebagaimana dijelaskan Nur et al. (2023), tukang becak tetap memiliki semangat bekerja dan berserah diri terhadap rezeki. Sikap tawakal ini tampak jelas dalam narasi para informan. Aspek kebersyukuran menjadi faktor psikologis paling kuat dalam penelitian ini.

Siagian (2021) menyebutkan bahwa bersyukur adalah bentuk bakti kepada Tuhan, dan Rusdi (2016) menegaskan bahwa bekerja merupakan salah satu bentuk kebersyukuran. Para informan menunjukkan hal tersebut dengan terus bekerja meskipun usia lanjut dan kondisi tidak ideal. Sikap ini juga sesuai dengan Putri et al. (2021) yang menyatakan bahwa individu yang bersyukur mampu melihat sisi positif situasi sehingga terhindar dari stres dan kecemasan. Hal ini diperkuat oleh Capone et al. (2022) yang menemukan bahwa orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif lebih besar dibandingkan yang kurang bersyukur. Rofiqoh & Wulandari (2023) dalam konteks tukang becak juga menemukan bahwa ungkapan syukur menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan. Temuan ini sangat relevan dengan hasil wawancara, di mana para informan menyatakan merasa tenang, lapang dada, dan tidak menyimpan penyesalan meskipun kondisi ekonomi terbatas. Bahkan Ardiansyah et al. (2025) menegaskan bahwa kebersyukuran berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis di masa lanjut usia dan hal ini tercermin pada informan yang berusia 60–75 tahun yang tetap menunjukkan stabilitas emosi dan penerimaan diri. Penerimaan diri sebagai dasar kebersyukuran juga didukung oleh Muna et al. (2020) yang menyatakan bahwa seseorang dapat bersyukur ketika memiliki penerimaan terhadap kondisi hidup, baik sesuai harapan maupun tidak. Beberapa informan awalnya tidak bercita-cita menjadi tukang becak, namun kemudian mampu menerima, bahkan menikmati pekerjaannya. Transformasi dari penolakan menuju penerimaan menunjukkan proses psikologis yang matang. Dari perspektif kepuasan kerja, Setiawan (2021) menyatakan bahwa kepuasan pelanggan memengaruhi keberlangsungan pekerjaan. Dalam konteks ini, para informan merasakan kebahagiaan ketika pelanggan puas atau memberikan tip. Interaksi sosial positif tersebut memperkuat rasa dihargai dan meningkatkan motivasi kerja. Lebih jauh lagi, kebahagiaan yang ditemukan pada para informan tidak hanya bersifat hedonik (sekadar senang), tetapi juga eudaimonik. Oishi & Westgate (2022) menegaskan bahwa kebahagiaan mencakup kesejahteraan sosial, emosional, fisik, dan psikologis secara menyeluruh. Para informan menunjukkan dimensi tersebut melalui hubungan sosial yang harmonis, emosi positif, penerimaan diri, serta makna hidup yang kuat.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan para tukang becak tidak ditentukan oleh kondisi ekonomi semata, melainkan oleh makna kerja, kebersyukuran, penerimaan diri, dukungan sosial, serta motivasi intrinsik untuk menjalankan peran sebagai kepala keluarga. Kebersyukuran terbukti menjadi mekanisme psikologis utama yang menjaga stabilitas emosi, memperkuat kesejahteraan psikologis, dan memungkinkan mereka menjalani kehidupan dengan penuh makna meskipun dalam keterbatasan. Jika dikaitkan dengan konsep psikologi positif, para informan lebih mendekati bentuk kebahagiaan yang bersifat *meaningful life*, yaitu kehidupan yang dijalani dengan nilai, kontribusi, dan tanggung jawab bukan sekadar kesenangan sesaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A., Mariyani, M., Jannah, T., & Juanda, J. (2025). Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Lansia: Studi Moderasi Human Strength di Indonesia. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2), 141-148.
- Capone, V., Borrelli, R., Marino, L., & Schettino, G. (2022). Mental Well-Being and Job Satisfaction of Hospital Physicians during COVID-19: Relationships with Efficacy Beliefs, Organizational Support, and Organizational Non-Technical Skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063734>.
- 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>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fuad, M. (2015). Psikologi kebahagiaan manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(1), 114-132.
- Locklear, L. R., Sheridan, S., & Kong, D. T. (2023). Appreciating social science research on gratitude: An integrative review for organizational scholarship on gratitude in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 225–260. <https://doi.org/10.1002/job.2624>
- Mangatta, B. H. (2016). Strategi Adaptasi Tukang Becak Dalam Kehidupan Sosial Ekonomi (Studi Kasus Tukang Becak di Kelurahan Bontobiraeng Kecamatan Mamajang Kota Makassar). *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Mahfud, M. (2015). Makna Pendidikan Bagi Kaum Marjinal (Studi terhadap Pandangan Tukang Becak di Pasar Sangkapura Bawean). *Cendekia*, 1(1), 268449.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2020). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1), 7-11.

- Nur, L., Rhokan, M. K., & Inayah, N. (2023). Analisis Dampak Keberadaan Transportasi Online Pada Pendapatan Dan Kesempatan Kerja Tukang Becak (Studi Kasus Kec. Panyabungan Kota Kab. Mandailing Natal). *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 2(2), 232-240.
- Nurhidayah, S., & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 15-32.
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Oxford University Press*
- Prayogo, B., & Lesmana, A. C. (2022). Pilihan Rasional Tukang Becak Di Kawasan Malioboro Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 16(2), 204-214.
- Rofiqoh, L., & Wulandari, L. N (2023). Bersyukur Pasca Pandemi: Sebuah Kajian Fenomenologis atas Pemaknaan Syukur Pada Lansia Pengayuh Becak di Tulungagung. *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 09 Nomor 02 2023*, hal. 171 – 188
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 42.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Free Press*
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Free Press*
- Setiawan, F. (2021). Strategi tukang becak dalam mempertahankan pekerjaan pasca munculnya transportasi ojek online (studi kasus Kota Banda Aceh). *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial*, 7(1), 51-63.
- Siagian, M. Y. (2021). Gambaran Kebersyukuran Individu di Fase Lanjut Usia. Universitas Islam Riau
- Wahana, P. (2017). Mengusahakan kebahagiaan dalam kegiatan kerja. *Jurnal Filsafat*, 27(2), 244-263.