

Pengalaman Spiritual dengan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar

*Proyeksi*, Vol. 6 (2) 2011, 1-11

## PENGALAMAN SPIRITUAL DAN KEBAHAGIAAN PADA GURU AGAMA SEKOLAH DASAR

Rahmat Aziz<sup>1\*)</sup><sup>1)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang<sup>\*)</sup>E-mail : azirahma@yahoo.com

---

### Abstrak

Kebahagiaan adalah salah satu aspek kajian sentral dalam bidang psikologi positif. Banyak faktor yang mempengaruhi pada tinggi rendahnya tingkat kebahagiaan. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah faktor spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara pengalaman spiritual dengan tingkat kebahagiaan pada guru agama di Jawa Timur.

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek penelitian diambil dari guru agama di tiga kabupaten yaitu kabupaten Trenggalek, Tulung Agung dan Pacitan sejumlah 247 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *daily spiritual experience scale* dan *approach to happiness questionnaire*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman spiritual berhubungan dengan dan kebahagiaan. Saran yang disampaikan adalah upaya untuk pengembangan kebahagiaan dapat dilakukan sejalan dengan pengembangan pengalaman spiritual.

Kata kunci : pengalaman spiritual, kebahagiaan

## SPIRITUAL EXPERIENCE AND HAPPINESS AMONG RELIGIOUS TEACHERS IN PRIMARY SCHOOL

### Abstract

Happiness is one central aspect of the study in the field of positive psychology. Many factors influence the high and low levels of happiness. One factor thought to influence happiness is the spiritual factor. This study aims to find out relationship between spiritual experiences with a level of happiness in the religious teacher in East Java.

Type of approach used in this study was correlation research. Research subjects drawn from 247 religious teachers in three districts namely Trenggalek district, Tulung Agung and Pacitan. Data were collected with a daily spiritual experience scale and approach to happiness questionnaire. Data analysis was performed using product moment analysis techniques.

The results showed that the spiritual experiences associated with happiness. Advice given is an effort for the development of happiness can be done in line with the development of spiritual experience.

Keywords: spiritual experience, happiness

---

### Pendahuluan

Sebuah majalah berjudul *Men's Health* memasang iklan pada situs webnya: "*kami sedang mencari orang yang hidup sempurna tapi tidak bahagia. Jika anda mempunyai pekerjaan*

*besar, rumah besar dengan perlengkapan mewah, tapi anda merasa tidak bahagia, dan sewaktu-waktu malah menderita, kami ingin mendengarnya dari anda*". Apa yang terjadi? ternyata majalah tersebut banyak sekali menerima respon yang cocok dengan iklan tersebut. Fenomena diatas saat ini dianggap sebagai sesuatu yang normal. Pearshall (2002) menyebut fenomena tersebut sebagai *Dysthymia* yaitu perasaan sedih yang kronis dan hilangnya energi kehidupan di tengah-tengah kehidupan sukses yang tampak bahagia.

Seligman (2002) mengutip hasil survey yang dilakukan beberapa peneliti terhadap orang dewasa di 40 negara (*tidak termasuk Indonesia*). Hasil survey tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa daya beli dan kebahagiaan hidup berbanding lurus (*semakin tinggi daya beli, semakin tinggi tingkat kebahagiaannya*). Tetapi, ketika GNP melebihi 8.000 dolar perjiwa, korelasi itu menjadi hilang. Artinya penambahan penghasilan tidak mampu meningkatkan kebahagiaan hidup seseorang. Kalau kenyataannya seperti diatas, pertanyaan selanjutnya adalah, apakah yang menyebabkan kebahagiaan itu? Bagaimana pula tingkat kebahagiaan pada para guru?

Hasil penelitian yang dilakukan Smith (2007) menemukan bahwa banyak guru yang merasa tidak bahagia dalam hidupnya. Berdasarkan hasil survey terhadap dua belas profesi yang dianggap paling bahagia, ternyata profesi guru tidak termasuk didalamnya. Pertanyaannya, apakah ketidak-bahagiaannya ini disebabkan karena profesinya sebagai guru atau karena faktor lain? Untuk menjawab pertanyaan diatas, menarik untuk mencermati hasil penelitian yang dilakukan Nor (2004) terhadap guru-guru di Malaysia yang menemukan hasil bahwa ternyata kepuasan guru terhadap profesinya berada pada kategori sedang, bahkan hampir mendekati rendah.

Hasil penelitian di atas, menarik untuk dicermati lebih lanjut karena tidak dilakukan di Indonesia sehingga hasilnya bisa saja berbeda. Selain itu, penelitian tentang kebahagiaan pada para pendidik adalah penelitian yang sangat penting mengingat profesi tersebut adalah profesi yang sangat strategis dalam memajukan suatu bangsa melalui praktik pendidikan. Menurut Pradiansyah (2007) kebahagiaan guru akan menentukan efektivitas pentransferan ilmu pada anak didik. Ketika guru merasa bahagia, dia bisa merasuk pada jiwa anak sehingga mampu mengikuti cara maupun kecepatan berpikir anak. Guru dapat menyesuaikan dirinya agar anak dapat menerima ilmu yang dia miliki secara utuh.

Surat kabar Pikiran Rakyat tanggal 1 Februari 2009 memuat berita tentang seminar yang dilaksanakan di ITB Bandung dengan tema "*Menjadi Guru Bahagia*" yang ternyata pesertanya hampir mencapai 600 orang jauh melampaui perkiraan panitia. Hal ini berarti bahwa mereka menginginkan kebahagiaan dalam profesinya sebagai guru. Keadaan yang sebaliknya, dilaporkan surat kabar Radar Malang, tanggal 20 Maret 2009 yang isinya perceraian PNS di kota Malang kebanyakan dilakukan oleh guru. Empat kasus perceraian selama triwulan pertama, tiga diantaranya adalah guru. Menurut Burhanudin (*Badan Kepala Kepegawaian Daerah*) penyebab perceraian ini bukan disebabkan karena faktor ekonomi tapi lebih disebabkan karena adanya ketidak-bahagiaannya dalam perkawinannya. Hal ini berarti bahwa banyak diantara guru yang merasa tidak berbahagia dalam hidupnya.

Kajian tentang kebahagiaan merupakan tema yang sangat penting, Bahkan pada saat ini, dalam bidang psikologi berkembang pendekatan baru yang disebut dengan *psikologi positif* yang memfokuskan kajiannya pada aspek-aspek positif manusia, dan salah satu kajian utamanya adalah tentang kebahagiaan. Pendekatan psikologi positif menjelaskan adanya banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang diantaranya adalah kemampuan bersyukur, optimisme, kemampuan mencintai, keharmonisan keluarga, kepuasan hidup, dan lain sebagainya (Seligman: 2002).

Beberapa ahli psikologi mendefinisikan kebahagiaan sebagai hasil penilaian terhadap diri dan kehidupan yang didalamnya memuat aspek emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap atau aktivitas positif yang tidak memenuhi aspek emosi apapun. Lain halnya dengan definisi kebahagiaan dalam perspektif agama Islam yang memandang arti kebahagiaan dengan sesuatu yang sifatnya spiritual seperti adanya perasaan tenang dan damai, ridlo dan puas terhadap ketentuan Allah apapun bentuknya, dan lain sebagainya.

Saat ini, penelitian di Indonesia, lebih khusus lagi di Jawa Timur yang mengkaji tentang kebahagiaan masih sangat jarang, bahkan mungkin belum pernah dilakukan, apalagi subjek penelitiannya dilakukan pada para guru agama sekolah dasar di lingkungan Departemen Agama. Karena itu penelitian ini mempunyai sumbangan yang berarti karena selain mempunyai tingkat orisinalitas yang tinggi juga dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

Bentuk rumusan masalah yang akan dicari jawaban pada penelitian yaitu rumusan masalah yang jawabannya berupa penjelasan seberapa besar sumbangan faktor penyebab (variabel bebas) yang diduga mempengaruhi pada variabel terikat. Karena itu rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengalaman spiritual dengan tingkat kebahagiaan pada para guru agama sekolah dasar?

Berdasarkan uraian-uraian diatas diajukan hipotesis yang diuji pada penelitian ini yaitu pengalaman spiritual berhubungan dengan tingkat kebahagiaan para guru agama. Semakin tinggi tingkat pengalaman spiritual mereka, maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan. Sebaliknya, semakin rendah pengalaman spiritual, maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

### **Kajian Teori**

Kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita (Cambridge Advanced Learner's Dictionary (2008). Ada berbagai pendekatan dalam usaha untuk memahami arti kebahagiaan. Misalnya pendekatan biologis, psikologis, agama, dan filsafat yang telah berusaha untuk mendefinisikan kebahagiaan dan mengidentifikasi darimana sumber kebahagiaan tersebut. Selain itu, para peneliti juga telah mengidentifikasi beberapa atribut yang berkorelasi dengan kebahagiaan diantaranya adalah hubungan dan interaksi sosial, status perkawinan, pekerjaan, kesehatan, kebebasan demokrasi, optimisme, keterlibatan dalam kegiatan agama, pendapatan ekonomi dan kedekatan dengan orang bahagia lain.

Pada sepuluh tahun terakhir ini, dalam ilmu psikologi berkembang suatu pendekatan yang dikenal dengan psikologi positif. Pendekatan ini merupakan reaksi terhadap pendekatan-pendekatan psikologi sebelumnya yang dianggap sebagai psikologi negatif. Seligman (2003) menjelaskan bahwa pendekatan sains modern memandang tabiat manusia dengan sinis. Hal ini sangat berbeda dengan psikologi positif yang mengkaji tentang kebahagiaan. Selanjutnya ia menjelaskan premis-premis kebahagiaan diantaranya adalah 1) kebahagiaan adalah kewajiban moral; 2) ketidak-bahagiaannya itu mudah, dan kebahagiaan itu sedikit lebih sulit; dan 3) pikiran memegang peranan penting dalam mencapai kebahagiaan.

Istilah spiritual berasal dari akar kata *spirit* yang berarti roh. Kata ini berasal dari kata latin *Spiritus* yang berarti bernafas. Karena itu spiritual bisa diartikan sebagai roh dan nafas karena berfungsi sebagai energi kehidupan yang membuat seseorang menjadi hidup. Selanjutnya, istilah spiritual berfungsi sebagai sifat dari suatu bentuk kecerdasan selain intelektual dan emosional. Karena itu, dikenal istilah kecerdasan spiritual yang diartikan sebagai kemampuan manusia untuk dapat mengenal dan memahami diri sepenuhnya sebagai makhluk spiritual maupun sebagai bagian dari alam semesta. Menurut Zohar & Marshal (2000) Kecerdasan spiritual diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, sehingga kecerdasan ini berfungsi untuk menempatkan perilaku dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, dengan kata lain kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang membedakan kebermaknaan tindakan atau jalan hidup seseorang dari yang lain.

Tischler & McKeage (2002) yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual dicirikan dengan adanya lima kemampuan inti yaitu 1) Kemampuan Transendental yang ditandai dengan tercukupinya kebutuhan batin, kedamaian hati, dan ketentraman jiwa dengan merasa bahwa Tuhan selalu menyertai dan membimbing hidup individu 2) Kemampuan untuk memasuki kondisi spiritual yang dicirikan pada komitmen individu untuk menjalin hubungan yang dalam dengan Tuhan, kekuatan iman, serta kepasrahan individu. 3) Kemampuan menanamkan nilai-nilai religius yang ditampakkan dalam aktivitas-aktivitas individu selalu merasa dalam koridor agama. 4) Kemampuan untuk memanfaatkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan. 5) Kapasitas untuk berperilaku sholeh yang ditunjukkan dengan sikap yang mudah memberikan maaf, mensyukuri nikmat, kesederhanaan, serta mengasihi sesama.

Hampir sama dengan istilah kecerdasan spiritual yaitu istilah pengalaman spiritual. Perbedaannya terletak pada indikatornya, jika kecerdasan spiritual diartikan sebagai suatu kemampuan maka istilah pengalaman spiritual diartikan sebagai suatu persepsi tentang spiritualitas. Underwood & Teresi (2002) pengalaman spiritual sebagai persepsi tentang adanya suatu yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari dan persepsi tentang keterlibatan dengan peristiwa-peristiwa transenden dalam kehidupan sehari-hari.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini beberapa pengertian perlu dijelaskan agar tidak terjadi tumpang tindih pemahaman terhadap topik yang akan diteliti. Pengertian-pengertian yang perlu mendapat penjelasan diantaranya:

Pertama, piritualitas merupakan pengalaman seseorang yang menunjukkan adanya aspek spiritual dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Data ini diperoleh melalui pengukuran *daily spiritual experience scale* yang mampu mengukur pengalaman spiritual berupa persepsi tentang adanya sesuatu yang bersifat transendensi dan keterlibatan dalam peristiwa transendensi.

Kedua, kebahagiaan merupakan suatu keadaan nyaman atau menyenangkan baik berupa emosi positif maupun suatu kepuasan terhadap apa yang diperoleh dalam hidup. Data ini diperoleh melalui pengukuran *approach to Happiness Quotionnaire* yang mengukur kebahagiaan dari aspek emosi positif dan aspek penerimaan terhadap apapun yang terjadi.

Populasi dari penelitian ini adalah guru-guru agama di sekolah dasar yang ada di Jawa Timur, sedangkan sampelnya hanya diambil dari guru tetap yang mengajar matapelajaran agama di sekolah dasar yang berasal dari tiga kabupaten yaitu kabupaten Tulung Agung, Pacitan, dan Trenggalek. Proses pengambilan data dilakukan ketika para guru mengikuti kegiatan Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) yang diselenggarakan oleh Fakultas Tarbiyah UIN Malang.

Jumlah guru agama sekolah dasar yang dijadikan sampel penelitian adalah 250 orang. Tapi dari jumlah 250 orang tersebut ada 3 orang yang pengisian datanya tidak lengkap sehingga yang dapat dijadikan subjek penelitian hanya berjumlah 247 orang. Jika dilihat dari usia subjek, rata-rata mereka berusia antara 46 -58 tahun, sedangkan jika dilihat dari masa kerja, rata-rata mereka telah bekerja sebagai guru agama antara 23 – 32 tahun. Data selengkapnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin**

No	Asal Daerah	Jumlah					
		Laki-Laki		Perempuan		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	Tulung Agung	53	21.46	26	10.53	79	31.98
2.	Trenggalek	35	14.17	32	12.96	67	27.13
3.	Pacitan	66	26.72	35	14.17	101	40.89
Jumlah		154	62.35	93	37.65	247	100

Ada dua jenis data yang dicari dalam penelitian ini, karena itu pengumpulan data dilakukan dengan dua alat ukur yaitu skala kebahagiaan dan skala pengalaman spiritual.

Pengukuran tingkat kebahagiaan yang digunakan pada penelitian ini berupa skala kebahagiaan dengan nama *Approach to Happiness Quotionnaire* karya Chris Peterson dari *Values in Action Institute* yang direkomendasikan Seligman (2002) dalam bukunya *Authentic Happiness*. Skala ini terdiri dari 18 pernyataan favorable dan unfavorable yang disusun berbentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

**Tabel 2. Blue print skala kebahagiaan**

No	Indikator	Item	
		Nomor	Jumlah
1	Emosi positif	01, 02, 03, 04, 05, 06, 13, 15, 16, 18	10
2	Penerimaan terhadap apapun yang terjadi	07, 08, 09, 10, 11, 12, 14, 15, 17	8
Jumlah			18

Data ini diperoleh melalui alat ukur *The Daily Spiritual Experience Scale*. Skala ini terdiri dari 16 pernyataan favorable yang disusun berbentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

**Tabel 3. Blue print skala pengalaman spiritual**

No	Indikator	Nomor Item	
		Favorable	Jumlah
1	Persepsi tentang adanya sesuatu yang bersifat transendens	1, 3, 7, 8, 9, 12, 15, 16	8
2	Persepsi tentang peristiwa transendens	2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14	8
Jumlah			16

### Hasil dan Pembahasan

Uji Normalitas sebaran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov Goodness of Fit Test*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran adalah *jika nilai  $P > 0,05$  maka sebarannya normal, sebaliknya jika nilai  $P < 0,05$  maka sebarannya tidak normal*. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kedua variabel yang diuji adalah normal.

**Tabel 4. Hasil uji normalitas sebaran**

N	Pengalaman Spiritual	Tingkat Kebahagiaan
		247
Kolmogorov-Smirnov Z	1.233	1.329
Asym. Sig.(2-tailed)	.095	.058

Uji linearitas hubungan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians, kaidah yang digunakan untuk mengetahui linear tidaknya suatu hubungan adalah *Jika  $F$  signifikan maka keadaan variabel tersebut berarti linear, sebaliknya jika  $F$  tidak signifikan maka keadaan variabel tersebut tidak linear*. Hasil uji linearitas hubungan menunjukkan bahwa hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan adalah linear.

**Tabel 5. Hasil uji linearitas hubungan**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3783,881	1	3783,881	32,645	,000(a)
	Residual	28397,998	245	115,910		
	Total	32181,879	246			

Hasil perbandingan mean hipotesis dan mean empiris terhadap kedua variabel menunjukkan bahwa mean empiris variabel pengalaman spiritual dan kebahagiaan subjek lebih tinggi dibanding mean hipotesisnya artinya tingkat pengalaman spiritual dan kebahagiaan subjek berada pada kategori tinggi.

**Tabel 6. Hasil perbandingan mean hipotesis dan mean empiris**

Variabel	Data Hipotetis			Data Empirik		
	Maks	Min	Mean	Maks	Min	Mean
Pengalaman spiritual	80	16	40	74	27	64,45
Tingkat Kebahagiaan	90	18	45	88	34	61,41

Hasil analisis tentang hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan menunjukkan nilai  $r=0,373$  dengan koefisien determinan sebesar 0,139. Hal ini berarti bahwa pengalaman spiritual mampu menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya tingkat kebahagiaan seseorang sebesar 14%. Hasil di atas menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan adalah diterima, semakin tinggi pengalaman spiritual seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya, dan sebaliknya semakin rendah pengalaman spiritual seseorang maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

Hasil ini konsisten dengan jawaban subjek ketika diberi pertanyaan : *keadaan seperti apakah yang membuat bapak/ibu merasa berbahagia dalam menjalani kehidupan ini?* Hasil yang ditemukan menunjukkan dari 247 guru ada sebanyak 39 guru (16%) yang menganggap aspek spiritual berhubungan erat dengan masalah spiritual. Jawaban yang ditemukan misalnya saya merasa bahagia ketika sedang sholat, ketika saya mampu menolong orang yang sedang membutuhkan, ketika saya mampu bersabar atas cobaan yang sedang menimpa, dan lain sebagainya.

Kajian tentang kebahagiaan pada manusia memang sudah sangat lama, dimulai dari para filosof sampai saat ini. Selama ada kehidupan manusia, kajian tentang kebahagiaan tidak akan pernah berhenti, karena itulah yang dicari oleh manusia selama ini. Namun demikian, menurut Goleman (2002) awal kemunculan riset yang serius tentang kebahagiaan baru dilakukan oleh Warner Wilson yang menyatakan bahwa pada tahun 1967 karakteristik orang yang bahagia adalah orang yang berpenghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan, dan bersikap religius. Kebahagiaan tidak berhubungan dengan jenis kelamin, dan tingkat kecerdasan seseorang.

Kajian tentang kebahagiaan akhir-akhir ini menjadi sesuatu yang menarik dan penting untuk dicermati. Situs Wikipedia sebagai salah satu fasilitas yang dapat diakses secara online, menjelaskan adanya beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam upaya untuk memahami arti kebahagiaan, diantaranya adalah:

Pertama, pendekatan Biologis (evolusi). Perspektif evolusi seperti yang dikemukakan oleh Grinde (2002) menawarkan pendekatan alternatif untuk memahami apa arti kebahagiaan dengan suatu pertanyaan mendasar: faktor apakah yang ada dalam otak manusia yang

mampu membedakan antara hal-hal yang positif dan negatif dari pikiran, dan bagaimana faktor-faktor tersebut meningkatkan kemampuan manusia untuk bertahan hidup dan berkembang biak?. Jawaban untuk pertanyaan ini merupakan langkah awal untuk menuju pemahaman tentang apa arti kebahagiaan, dan tentang cara terbaik untuk memanfaatkan kapasitas otak manusia.

Kedua, pendekatan psikologi positif. Seligman (2004) sebagai salah seorang pendiri dari psikologi positif menegaskan bahwa "*kebahagiaan saat ini*" biasanya melibatkan stimulus eksternal. Beberapa peneliti telah menemukan bahwa sekitar 50% dari kebahagiaan seseorang tergantung pada faktor genetika, seperti pada kasus kembar identik, Sedangkan kebahagiaan yang 50% lagi berkorelasi dengan kondisi rumah (lingkungan) dimana seseorang tersebut berbeda.

Ketiga, pendekatan para ahli filsuf dan pemikir agama. Pada pendekatan ini kebahagiaan didefinisikan dengan istilah *menjadi kehidupan yang baik* atau proses berkembang kearah yang lebih baik. Mereka mengartikan kebahagiaan bukan hanya sebagai kondisi emosi atau pikiran saja, tapi lebih merupakan sesuatu yang sifatnya sangat abstrak dan spiritual.

Keempat, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang diantaranya adalah faktor jaringan sosial. Sebuah penelitian yang dipublikasikan secara luas sejak tahun 2008 di *British Medical Journal* melaporkan bahwa kebahagiaan dalam jaringan sosial dapat menyebar dari orang ke orang. Penelitian diikuti hampir 5000 orang selama 20 tahun di Framingham Heart Study dan menemukan bahwa kebahagiaan cenderung menyebar melalui hubungan yang dekat seperti teman, saudara, pasangan, dan tetangga sebelah. Para peneliti juga melaporkan bahwa kebahagiaan menyebar lebih konsisten dari ketidakbahagiaan melalui jaringan sosial.

Faktor lain yang dianggap berpengaruh adalah proses menjadi tua. Penelitian di Amerika Serikat (dalam Seligman, 2002) telah menemukan bahwa orang Amerika yang lebih tua umumnya lebih bahagia daripada orang dewasa muda. Penelitian yang dilakukan secara longitudinal menemukan bahwa kebahagiaan meningkat dari waktu ke waktu bagi orang-orang tua. Walaupun sebagian mereka melaporkan masalah dalam hal kesehatan, tapi mereka melaporkan lebih sedikit masalah secara keseluruhan. Lain halnya dengan para orang dewasa muda yang melaporkan adanya masalah dalam hal kemarahan yang berlebihan, kecemasan, depresi, keuangan, hubungan antar sesama, dan mereka cenderung bermasalah dalam dunia kerja dan karirnya.

Selanjutnya sehubungan dengan hasil yang menjelaskan adanya hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan ternyata hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Holder, et all (2008) yang menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas anak-anak usia 8-12 tahun yang diukur dengan *spiritual well-being Questionnaire* dengan tingkat kebahagiaan mereka yang diukur dengan *oxford happiness scale short form*. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Maselko (2008) yang menemukan bahwa kegiatan keagamaan dan pengalaman spiritual berkorelasi secara signifikan dengan tingkat kesehatan mental dan kebahagiaan.



Hasil penelitian lain yang relevan dengan temuan diatas telah disampaikan dalam temuan Underwood dan Teressi (2002) yang menyebutkan bahwa pengalaman spiritual juga berhubungan dengan kualitas kehidupan dengan korelasi sebesar 0,240 sedangkan besarnya korelasi pengalaman spiritual dengan sikap optimis korelasinya sebesar 0,532.

Penjelasan yang diduga menjadi penyebab tinggi rendahnya tingkat kebahagiaan telah dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan Lykken et all (2005), yang menemukan bahwa sekitar 10% sampai 15% kebahagiaan merupakan hasil dari berbagai variabel yang ada dalam kehidupan, seperti status sosial ekonomi, status perkawinan, kesehatan, pendapatan, jenis kelamin, dan lain-lain. 40% sisanya merupakan kombinasi faktor yang tidak diketahui dan hasil tindakan individu yang sengaja terlibat dalam usaha untuk menjadi lebih bahagia. Tindakan ini mungkin berbeda antara yang satu dengan yang lain. Misalnya orang yang ekstrovert dapat mengambil manfaat dari penempatan dirinya dalam situasi yang melibatkan jumlah besar dari interaksi manusia. Demikian juga dengan olahraga yang telah terbukti dapat tingkat kebahagiaan secara signifikan.

Implikasi dari hasil penelitian diatas adalah upaya untuk meningkatkan kebahagiaan para guru adalah dengan meningkatkan aspek spiritualnya. Bahkan dalam ajaran Islam, kebahagiaan yang selama ini dicari oleh umat manusia, bentuknya tidak hanya berupa pencapaian sesuatu yang bersifat material saja tapi juga melibatkan aspek spiritual. Islam sebagai suatu ajaran agama menganjurkan pada umatnya untuk selalu memiliki kemampuan untuk berhubungan antara dirinya dengan Allah (*hablum minallah*) dan kemampuan yang berhubungan dengan sesama manusia (*hablum minannas*). Dalam surat Ali Imron: 189-191 dikatakan bahwa dalam relung kalbu setiap manusia ada desah tersembunyi yang selalu senantiasa berbisik, dan ada pertanyaan-pertanyaan yang selalu meminta jawaban untuk melenyapkan kegelisahan serta diperoleh ketenangan perasaan, dan terhadap pertanyaan-pertanyaan ini tak ada yang mampu memberikan jawaban yang benar-benar memuaskan kecuali agama.

Saran yang diajukan sehubungan dengan hasil yang diperoleh pada penelitian ini diantaranya adalah: Bagi praktisi pendidikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengalaman spiritual berhubungan dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Artinya untuk mengembangkan kepuasan hidup dan kebahagiaan para guru, perlu diupayakan sejalan dengan upaya pengembangan spiritualitas. Selanjutnya bagi peneliti selanjutnya, instrumen pengukuran perlu dilakukan uji coba. Selain itu perlu dilakukan pada subjek penelitian yang bervariasi sehingga generalisasinya menjadi semakin luas.

#### **Daftar Pustaka**

- Depedri, S. (2008). *The Pursuit of Happiness: When Work Makes The Difference*, Department of Economics, University of Trento
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assess.* 1985;49:71-75

- Diener, E. & E.M. Suh, et al (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276-302
- Dockery, A.M. (2005). The Happiness of Young Australians, Empirical Evidence on The Role of Labour Market Experiences, *Economics Record*, 81, 255, 322-335
- Ginde, B. (2002). "Happiness in the perspective of evolutionary psychology". *Journal of Happiness Studies* 3 : 331–354
- Haybron, D.M. (2005). *Life Satisfaction, Ethical Reflection, and The Science of Happiness*, Department Of Philosophy, Saint Lois University, (The Material Paper was presented for The Philosophy-neuroscience-Psychology Program at Washington University)
- Herrier, H. & Munoz, C.L. (2007). A Reflection on Consumers Happiness: The Relevance of Care for Other, Spiritual reflection, And Financial Detachment, *Journal of Research for Consumers*, 12, 1-18
- Holder, M.D., Coleman, B. & Wallace, J.M., (2008), Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 year, *Journal of happiness studies*, 11, 2, 131-150
- Kharamtsova, I. & Saarnio, D.A. (2007). Happiness, Life Satisfaction, and Depression in College Students: relations with student behaviors and Attitudes, *American Journal of Psychological Research*, 3, 1, 8-14
- Maselko, J. & Kubzansky, L. (2009), Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: Results from the US General Social Survey *Social Science & Medicine*, 62,11,2848-2860
- Murray, R.A. (1999). *Job Satisfaction of Profesional and Paraprofesional Library Staff at The University of North California at Chapel Hill*, A Master's Paper for the M.S. in L.S. degree, February. California: University of Caroline
- Nor, A.B.M. (2004). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja Guru*, (Tesis), Fakultas Pendidikan, Universitas Teknik Malaya
- Pavot W, Diener E, Colvin CR, Sandvik E. Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assess.* 1991;57:149-161.
- Pearshall, P. (2002). *Toxic Success*, Makawao: Inner Ocean Publishing
- Pikiran Rakyat, Edisi 1 Februari 2009, *Sudah Bahagiakan Guru-guru di Indonesia?*
- Pradiansyah, I. (2008). *The 7 Law of Happiness*, Bandung: Kaifa
- Radar Malang, Edisi 20 Maret 2009, *Perceraian PNS di Kota Malang kebanyakan dari guru.*
- Rakhmat, J. (2004), *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Penerbit Simbiosis Rekatama Media

- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using The New positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press
- Seligman, M.E.P. (2003). *The Core of happiness: Remapping The Human Nature*, New York: Free Press
- Seligman, MEP (2004). *Can Happiness be Taught?*. *Daedalus journal* , Spring 2004.
- Shevlin M, Brunsdon V, Miles JNV. Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance, mean structures and reliability. *Pers And Ind Dif*. 1998;25:911-916.
- Smith, T.W. (2007). *Job Satisfaction in The United States*, University of Chicago
- Sonja Lyubomirsky, David Schkade and Kennon M. Sheldon, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, 111–131, 2005
- Thawonwong, P. & Pirom, N. (2004). *Happiness and Job Satisfaction of Nursing Staffs in Suanprung Psychiatric Hospital*, Department of Mental Health, The Ministry of Public Health
- Underwood, L.G. & Teresi, J.A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data, *The Society of behavioral Medicine*, 24, 1, 22-33
- Veenhoven, R. (1997). Advence in Understanding Happiness, *Revue Quebecois de Psychologie*, 18, 29-79