

## MELIHAT KEPUASAN HIDUP GURU NON-PNS BERDASARKAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN

**Farouq Fathurrahman**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jawa Barat

Email :farouq.fr9@gmail.com

---

**Kata kunci:**

*Dukungan Sosial, Kebersyukuran, Kepuasan Hidup*

---

**Keywords :**

*Social Support, Gratitude, Life Satisfaction*

---

**ABSTRAK**

Dukungan sosial dan Kebersyukuran menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada guru non PNS. Dukungan social dapat menjadi hal yang penting karena dapat meningkatkan kebersyukuran pada diri seorang guru dan semakin tinggi kedua hal ini, maka dapat meningkatkan kepuasan hidup yang dimiliki oleh guru tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS. Penelitian ini melibatkan 75 orang guru non-PNS yang diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS. Secara spesifik, pengaruh kebersyukuran sedikit lebih besar dibandingkan dukungan sosial.

---

**ABSTRACT**

*Social support and gratitude are among the factors that can affect life satisfaction among non-civil servant teachers. Social support can be important because it can increase the gratitude of a teacher and the higher of these two things can increase the life satisfaction of the teacher. The purpose of this study was to see the effect of social support and gratitude on life satisfaction among non-civil servant teachers. This study involved 75 non-civil servant teachers who were obtained using purposive sampling technique. The data analysis used in this research is multiple regression. The results of this study, that social support and gratitude have a joint influence on life satisfaction in non-civil servant teachers. In particular, the effect of gratitude is slightly greater than social support.*

---

### PENDAHULUAN

Guru merupakan profesi yang sering disebut sebagai pahlawan tanpa tanda jasa. Terlihat guru telah menghasilkan orang-orang sukses di dunia walaupun tidak mensukseskan dirinya sendiri. Tetapi tidak banyak yang menginginkan memiliki profesi sebagai guru. Keterbatasan akses pada pendidikan, jumlah guru yang belum merata, kualitas guru yang masih kurang, serta kesejahteraan guru yang belum terjamin merupakan permasalahan yang menonjol di dunia pendidikan (Mauna & Kurnia, 2018). Kesejahteraan guru dapat dilihat dari kepuasan hidupnya. Menurut (Pratama et al., 2015), kepuasan hidup didapat ketika apa yang diharapkan dapat terwujud dan menjadi sebuah penilaian yang positif bagi diri sendiri, agar dapat mencapai segala sesuatu yang diharapkan dibutuhkan usaha yang tekunserta konsisten.

Kepuasan hidup juga berkaitan dengan beberapa peristiwa besar dalam kehidupan keluargatermasuk pekerjaan. Banyak penelitian menjelaskan dampak positif dari kepuasan bagi individu yang bekerja maupun organisasi atau perusahaan (Suryani, 2020). Kepuasan hidup dapat berdampak bagi individu maupun organisasi dapat dilihat dari penurunan kehilangan pekerjaan dan *turnover* (Luhmann et al., 2013), meningkatnya komitmen organisasi (Jones, 2006), juga kepuasan kerja (Tavassoli & Sunyer Torrents, 2018). Begitu pula pada

guru non-PNS. Kepuasan hidup pada guru non-PNS akan meningkatkan kinerja mereka dalam mengajar, komitmen pada sekolah, dan kepuasan kerja mereka. Selain itu, menurut Pavot dan Diener, pendapatan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif (Linley & Harrington, 2005), di mana menurut Diener, kepuasan hidup termasuk di dalamnya (Eid & Larsen, 2008). Pendapatan berupa gaji yang diperoleh juga termasuk dalam pemenuhan kepuasan hidup para guru non-PNS, di mana seringkali masih di bawah UMK. Hal ini seperti yang dialami Hariyati, guru honorer di salah satu SMP Negeri Kabupaten Blitar ini mengatakan bahwa ia menjadi guru honorer seperti panggilan jiwa, di mana jika bukan karena itu mungkin ia telah keluar dari profesinya sejak dahulu karena ia hanya mendapat gaji 1 juta rupiah dalam sebulan (Alfian Putra Abdi, 2020). Berbeda dengan nasib para guru non-PNS di Kota Bekasi, di mana para guru sudah mendapat gaji tetap yang diberikan dari APBD Kota Bekasi, bukan lagi dibayarkan oleh sekolah (Vitorio Mantalean, 2019) walaupun menurut ketua Front Pembela Honorer Indonesia (FPHI) Kota Bekasi, Firmansyah, guru non-PNS di Kota Bekasi masih sering mengalami ketidaktepatan waktu dalam penerimaan gaji (Pratama et al., 2015).

Namun, pendapatan bukanlah satu-satunya faktor yang dapat memengaruhi kepuasan hidup individu, terutama pada guru non-PNS. Menurut Pavot & Diener terdapat faktor lainnya yang dapat memengaruhi kepuasan hidup adalah hubungan sosial (Linley & Harrington, 2005), dan dapat berpadukungan sosial. Mereka yang menerima lebih banyak dukungan sosial dari keluarga dan teman melaporkan kepuasan hidup yang lebih besar (Kong & You, 2013). Selain itu, ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu, di mana saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (Kumalasari & Ahyani, 2012). Adanya dukungan sosial, seorang guru non-PNS dapat memunculkan kebersyukuran dalam dirinya. Hal ini dikarenakan rasa syukur merupakan ungkapan penghargaan untuk orang atau hal-hal dalam kehidupan seseorang. Ini dikaitkan dengan sejumlah sifat positif, termasuk dukungan sosial, harga diri dan kepuasan dengan kehidupan (McCanlies et al., 2018a). Memandang diri sendiri sebagai penerima dari kemurahan hati orang lain dapat membuat orang merasa ditegaskan, dihormati, dan dihargai, yang dapat meningkatkan harga diri dan persepsi dukungan sosial. Sedangkan menurut Emmons dan Shelton, orang-orang yang bersyukur dapat bertindak secara prososial sebagai cara untuk mengungkapkan kebersyukuran mereka. Namun, seiring waktu tindakan ini dapat meningkatkan hubungan sosial. Lalu, kebersyukuran membantu membangun kepercayaan dalam hubungan sosial. Dengan demikian, rasa kebersyukuran dapat memelihara dan membangun sumber dukungan sosial.

Orang-orang yang cenderung lebih kuat dalam mengalami kebersyukuran akan mendapat skor lebih tinggi pada kepuasan hidupnya. Hal ini dikarenakan kepuasan hidup lahir dari kebersyukuran dan rasa lapang dada (Zakaria et al., 2015). Menurut penelitian (Kong et al., 2015), mengungkapkan bahwa beberapa ahli teori lebih lanjut (McCullough et al., 2002) menyatakan bahwa individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi lebih mungkin untuk merasakan, menerima, dan menghargai dukungan sosial dari orang lain dan dengan demikian mengalami kesejahteraan yang lebih besar. Ini didukung oleh serangkaian studi empiris. Di satu sisi, orang yang bersyukur kemungkinan besar akan merasakan dukungan sosial yang lebih besar. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai mediator antara rasa terima kasih dan depresi pada mahasiswa sarjana, serta antara rasa terima kasih dan kesejahteraan pada atlet remaja. Jadi, rasa terima kasih atau kebersyukuran mungkin terkait dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dengan lebih banyak dukungan sosial dari orang lain.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengukur secara empiris apakah dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS.

#### **METODE PENELITIAN**

Partisipan dalam penelitian adalah guru non-PNS sejumlah 75 orang yang terdiri 24 guru pria dan 51 guru wanita. Rata-rata usia partisipan dalam penelitian ini adalah 26,5 tahun ( $SD = 3,34$ ). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini *purposive sampling* di mana criteria inklusi yang ditetapkan adalah berprofesi sebagai guru di sekolah/ madrasah/ pesantren/ *boarding school* baik negeri atau swasta, bukan berstatus PNS dan mengajar di Provinsi DKI Jakarta, Banten, dan Jawa Barat.

Kepuasan hidup dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Skala ini memiliki 1 komponen yaitu kepuasan hidup secara global, dikarenakan kepuasan hidup tergabung sebagai salah satu komponen dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Skala ini memiliki aitem sejumlah 5 aitem dan semuanya merupakan aitem *favorable*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “*In most ways my life is close to my ideal,*” atau memiliki arti “Dalam banyak hal hidup saya dekat dengan cita-cita saya.” Kategori respon dalam skala ini dimulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan rentang skor 1 hingga 6. Reliabilitas skala ini adalah  $\alpha = 0,83$ .

Dukungan social dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari (Zimet et al., 1988). Skala ini memiliki tiga aspek, yaitu aspek keluarga, teman, dan *significant others* (orang spesial). Skala ini memiliki 12 aitem dan semuanya merupakan aitem *favorable*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “*I can talk about my problems with my friends,*” atau memiliki arti “Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan teman-teman saya.” Kategori respon dalam skala ini dimulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan rentang skor 1 hingga 6. Reliabilitas skala ini adalah  $\alpha = 0,871$ . Kebersyukuran dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) dari (McCullough et al., 2002). Skala ini memiliki empat aspek, yaitu *gratitude intensity*, *gratitude frequency*, *gratitude span*, dan *gratitude density*. Skala ini memiliki 6 aitem dimana aitem nomor 3 dan 6 merupakan aitem *unfavorable*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “*I have so much in life to be thankful for,*” atau memiliki arti “Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri.” Kategori respon dalam skala ini dimulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan rentang skor 1 hingga 6. Reliabilitas skala ini adalah  $\alpha = 0,792$ . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengukur pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran sebagai variable predictor terhadap kepuasan hidup sebagai variable kriterium.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian pada Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan bahwa pengaruh dukungan social terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS dengan nilai sig. 0,011 ( $p < 0,05$ ). Sementara pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,005$ ). Adapun pengaruh bersama-sama dari dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS adalah sebesar  $R^2 = 0,430$  dengan  $F = 27,105$ .

Hal itu menyimpulkan bahwa hasil penelitian ini menjawab hipotesis yang telah dikemukakannya itu terdapat pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS.

Tabel 1. Regresi Berganda Dukungan Sosial dan Kebersyukuran Terhadap Kepuasan Hidup

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.655 <sup>a</sup>	.430	.414	3.171

Tabel 2. Deskripsi Pengaruh Masing-masing Variabel Prediktor Terhadap Variabel Kriteria

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-8.313	4.064		-2.046	.044
	G	.700	.144	.489	4.853	.000
	SS	.135	.052	.264	2.616	.011

a. Dependent Variable: LS

Keterangan: G = Kebersyukuran, SS = Dukungan Sosial, LS = Kepuasan Hidup

Pengaruh dukungan social terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS dilihat sebagai salah satu bentuk yang memberikan stimulasi positif pada kehidupan hidup. Baik dalam dimensi struktural maupun fungsional, dukungan social menjadi factor penting hubungan interpersonal dalam membentuk kepuasan hidup dimana salah satu aspek dukungan social struktural adalah kepuasan terhadap hubungan interpersonal pada berbagai tingkat kekerabatan dan keintiman (Kasprzak, 2010). Selain itu, dukungan social dari persahabatan juga terbukti berpengaruh kepada kepuasan hidup. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu, di mana saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Hal ini terjadi karena teman dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional dalam meredakan masalah-masalah yang dialami oleh seseorang, di mana hal tersebut dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang, begitu pula pada seorang guru non-PNS. Masalah-masalah hidup yang dialami guru non-PNS seperti keinginan, cita-cita dan pendapatan akan lebih didorong oleh dukungan-dukungan dari orang-orang terdekatnya. Penelitian (Kong & You, 2013) di mana individu yang menerima lebih banyak dukungan social dari keluarga dan teman melaporkan kepuasan hidup yang lebih besar. Hal ini terjadi dikarenakan dukungan social memunculkan perasaan nyaman serta mereduksi tekanan yang dirasakan oleh individu. Jika perasaan nyaman muncul, maka akan memberikan perasaan-perasaan positif yang membuat para guru non-PNS lebih percaya diri dalam hidupnya dan akan meningkatkan kepuasan hidupnya. Menurut (Fabiani & Krisnani, 2020) seseorang yang mendapatkan dukungan dari orang lain dan merasa ia mendapatkan penilaian positif dari orang lain, dirinya akan merasa lebih berharga di mata orang lain dan hal tersebut mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri dan kepuasan hidupnya akan meningkat. Beberapa penelitian sebelumnya telah menegaskan di mana terdapat

pengaruh dukungan social terhadap kepuasan hidup di mana semakin besar dukungan sosial yang dirasakan maka semakin besar kepuasan hidup yang dirasakan (Şahin et al., 2019).

Sementara itu, penelitian ini juga memperlihatkan adanya pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS. Hal ini terjadi karena guru non PNS yang cenderung bersyukur dan menerima apa yang telah ia dapatkan selama ini akan lebih merasa lebih puas akan hidupnya. Selain itu, guru non-PNS yang bersyukur terhadap apa yang mereka dapatkan selama menjalani profesinya akan lebih menikmati dan puas akan hidup yang mereka jalani, baik dalam pekerjaannya ataupun di luar pekerjaannya. Maka dari itu, orang-orang yang cenderung lebih kuat dalam mengalami kebersyukuran akan mendapat skor lebih tinggi pada kepuasan hidupnya. Hal ini karena dengan mengungkapkan rasa syukur akan meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Beberapa penelitian sebelumnya telah menegaskan bahwa adanya pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup di mana semakin besar kebersyukuran yang dirasakan maka semakin besar kepuasan hidup yang dirasakan (Datu & Mateo, 2015)(Ihsan & Qodariah, 2019). Selain itu, dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki hubungan timbal balik dalam meningkatkan kepuasan hidup. Dengan adanya dukungansosial dari keluarga dan pertemanan, maka seseorang akan merasa lebih bersyukur dalam kehidupannya dikarenakan rasa terima kasih dan rasa syukurnya pada orang-orang di sekitarnya (McCanlies et al., 2018b). Di sisi lain, dengan adanya kebersyukuran, maka seseorang akan merasakan dan menerima dukungan sosial yang lebih besar dari orang lain (McCullough et al., 2002), serta membantu dalam membangun kepercayaan dalam hubungan social (Froh et al., 2009) di mana hal tersebut akan membantu dalam meningkatkan kepuasan hidupnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup pada guru non-PNS di mana pada penelitian ini kebersyukuran yang menjadi faktor internal memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Hasil temuan ini dapat dimaknai sebagai pentingnya rasa syukur seseorang dalam menggapaikepuasan dalam hidupnya, terlepas dari adanya dukungan social atau tidak dari orang lain.

Sementara itu, melihat besaran angka pengaruh dari dukungan social dan kebersyukuran maka peneliti lain dapat mempertimbangkan berbagai factor eksternal dan internal lain yang juga diduga memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup. Beberapa variable demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, dan status pernikahan juga dapat menjadi pertimbangan untuk diikuti sertakan dalam penelitian-penelitian mengenai kepuasan hidup, khususnya pada guru non-PNS.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfian Putra Abdi. (2020). *Nasib Guru Honorer di Tengah Pandemi COVID-19*. <https://tirto.id/Nasib-Guru-Honorer-Di-Tengah-Pandemi-Covid-19-FGyw>.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 198–206.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.

- Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. (2020). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Seorang Anak Dari Usia Dini. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 40.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650.
- Ihsan, M., & Qodariah, S. (2019). Kontribusi Gratitude terhadap Well Being pada Guru Honorer di MDTA " X" Kabupaten Bandung Barat. *Prosiding Psikologi*, 205–212.
- Jones, M. D. (2006). Which is a better predictor of job performance: Job satisfaction or life satisfaction? *Journal of Behavioral and Applied Management*, 8(1), 20–42.
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144–154.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489.
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271–279.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antaradukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di pantiasuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19–28.
- Linley, P. A., & Harrington, S. (2005). Positive psychology and coaching psychology: Perspectives on integration. *The Coaching Psychologist*, 1(1), 13–14.
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39–45.
- Mauna, M., & Kurnia, P. I. (2018). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada guru honorer sekolah dasar negeri di jakarta utara. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 7(2), 76–80.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018a). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018b). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- Pratama, A., Prasantiwi, N. G., & Sartika, S. (2015). Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada tukang ojek. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Şahin, D. S., Özer, Ö., & Yanardağ, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69–77.

- Suryani, A. I. (2020). KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN KEPUASAN HIDUP: STUDI META-ANALISIS. *Jurnal Psikologi Volume*, 13(1).
- Tavassoli, T., & Sunyer Torrents, A. (2018). A national study on the antecedents and outcomes of work-life balance in Iran. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(3), 1616–1636.
- Vitorio Mantalean. (2019). *Gaji Guru Kontrak di Bekasi “Terserah” Wali Kota dan Kemampuan Anggaran*. Kompas.Com.
- Zakaria, S. M., Ba’yah Ab Kadir, N., Subhi, N., & Ismail, K. (2015). Peramal Kepuasan Hidup Wanita Melayu Pertengahan Umur Bekerjaya di Hulu Langat, Selangor. *Akademika*, 85(2), 45–53.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.