

## **DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI FAKTOR PENENTU KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF GURU DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR ISLAM**

Reta Meysatul Qorifah<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Jawa Timur 66221, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [retameysatul@gmail.com](mailto:retameysatul@gmail.com)

### **Abstrak**

Guru memiliki peran sentral dalam menentukan mutu pendidikan di sebuah sekolah. Di lingkungan Sekolah Dasar Islam, guru dituntut untuk menyampaikan materi pelajaran umum sekaligus pendidikan agama secara bersamaan. Untuk menjalankan tugas tersebut secara optimal, guru memerlukan tingkat kesejahteraan subjektif yang memadai. Kesejahteraan subjektif yang tinggi memungkinkan guru bekerja secara profesional dan menunjukkan kompetensi yang baik. Namun, kenyataannya banyak guru menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan subjektif yang ideal. Salah satu faktor yang dapat mendukung kesejahteraan tersebut adalah adanya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif guru di salah satu Sekolah Dasar Islam. Penelitian melibatkan 30 guru sebagai sampel, yang merupakan keseluruhan populasi guru di sekolah tersebut. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala pengukuran, dan analisis data menggunakan metode regresi non-linear eksponensial. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 79,1% terhadap kesejahteraan subjektif guru, dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) dan model persamaan  $Y = 22,193 + 0,008x$ . Temuan ini mendukung hipotesis bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru di Sekolah Dasar Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan aspek krusial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru. Oleh karena itu, pihak sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan perlu memperhatikan dan memperkuat sistem dukungan sosial di lingkungan kerja guru, baik melalui hubungan antar rekan kerja, dukungan dari pimpinan sekolah, maupun keterlibatan komunitas dan orang tua siswa. Dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif, guru akan lebih mampu menjalankan peran mereka secara optimal, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas pembelajaran dan perkembangan siswa.

Kata Kunci: dukungan sosial, guru SDI, kesejahteraan subjektif

### **Social Support as a Determining Factor of Teachers' Subjective Well-Being in Islamic Elementary School Settings**

#### **Abstract**

Teachers play a central role in determining the quality of education in a school. In Islamic elementary schools, teachers are required to deliver both general academic subjects and religious education simultaneously. To carry out this dual responsibility effectively, teachers need an adequate level of subjective well-being. High subjective well-being enables teachers to work professionally and demonstrate strong competence. However, in reality, many teachers face challenges in achieving optimal levels of subjective well-being. One of the factors that can support this well-being is social support. This study aims to examine the extent to which social support influences the subjective well-being of teachers in an Islamic elementary school. The research involved 30 teachers as participants, representing the entire teaching population at the school. Data were collected using two measurement scales, and analyzed using a non-linear exponential regression method. The results indicate that social support has a significant influence on teachers' subjective well-being, accounting for 79.1% of the variance, with a significance level of 0.000 ( $< 0.05$ ) and a regression equation of  $Y = 22.193 + 0.008x$ . These findings support the hypothesis that social support contributes significantly to the subjective well-being of teachers in Islamic elementary schools. The results of this study highlight that social support is a crucial factor in enhancing teachers' subjective well-being. Therefore, school administrators and

educational policymakers should pay greater attention to strengthening social support systems within the school environment. This can be achieved through fostering collegial relationships among teachers, providing support from school leadership, and encouraging active involvement from the community and parents. By improving teachers' subjective well-being, they will be better equipped to fulfill their roles effectively, ultimately leading to improved learning quality and student development.

**Keywords:** social support, Islamic elementary school teachers, subjective well-being

## PENDAHULUAN

Guru merupakan pendidik profesional yang berperan sebagai fasilitator dalam proses penyampaian ilmu pengetahuan dan sumber belajar kepada peserta (Fakhrudin et al., 2023). Dalam dunia pendidikan, posisi guru memiliki peran yang sangat penting dan harus diperhatikan secara menyeluruh. Guru juga menjadi salah satu faktor penentu kualitas pendidikan di suatu lembaga. Kualitas suatu lembaga pendidikan sangat dipengaruhi oleh kualitas guru yang mengajar di dalamnya.

Pada jenjang pendidikan dasar, guru dituntut untuk memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dalam menyampaikan materi pelajaran serta dalam menjalin komunikasi dengan peserta didik. Menurut Zakiyah et al. (2024), peserta didik pada jenjang sekolah dasar adalah anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun, yang dikenal sebagai anak usia sekolah. Mereka secara fisik lebih kuat, lebih aktif, dan mulai menunjukkan kemandirian karena karakteristik individu yang berkembang. Pada masa ini, anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dan pengalaman yang penting bagi keberhasilan mereka dalam menyesuaikan diri di masa depan. Oleh karena itu, keterlibatan guru sangat diperlukan sebagai perantara dalam proses penyaluran ilmu pengetahuan kepada peserta didik.

Guru yang menunjukkan kesejahteraan tinggi menunjukkan penurunan tingkat kelelahan dan kesusahan (Zhou et al., 2024). Dalam kajian psikologi, kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi individu secara kognitif dan emosional terhadap kehidupan secara keseluruhan (Diener et al., 2003). Kesejahteraan subjektif mencakup respons emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif mengenai kepuasan dan pemenuhan hidup. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi menjadi salah satu alasan seseorang dapat bertahan dalam suatu lingkungan. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah dan memandang hidupnya secara negatif (Zaninotto & Steptoe, 2019).

Diener et al. (1999) mengidentifikasi sejumlah faktor yang dapat memperkuat kesejahteraan subjektif seseorang, antara lain: kondisi kesehatan yang baik, pendidikan yang memadai, kesesuaian antara kepribadian dan budaya, keterbukaan terhadap pengalaman baru, kemampuan bersosialisasi, kemauan untuk mendengarkan hati nurani, pengendalian terhadap lingkungan, peningkatan diri, kebermaknaan hidup, penerimaan diri, rasa kendali atas nasib sendiri, kesempatan untuk melakukan perbandingan sosial, memiliki relasi yang luas, mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan, serta tingkat stres yang rendah. Konsep kesejahteraan subjektif juga disinggung dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surah An-Nahl ayat 97 yang menyatakan bahwa: *"Barangsiapa yang beriman dan beramal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, Kami pasti akan memberinya kehidupan yang baik dan membalas mereka lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."*

Kesejahteraan merupakan istilah ilmiah yang digunakan untuk menggambarkan kebahagiaan (Griffin & Sarnataro, 2023). Namun, terdapat perbedaan antara kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif mengacu pada penilaian kognitif dan afektif individu terhadap seluruh aspek kehidupannya. Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua dimensi utama, yaitu afek dan kepuasan hidup. Afek mencakup afek positif (emosi menyenangkan seperti kebahagiaan) dan afek negatif (emosi tidak menyenangkan seperti rasa takut, cemas, marah, dan sedih). Sementara itu, dimensi kepuasan hidup mencakup

keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, masa lalu, dan masa depan.

Kesejahteraan subjektif guru merupakan aspek penting dalam upaya mencapai kualitas pendidikan yang optimal. Ketika guru berada dalam kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi—ditandai dengan rasa syukur, kepuasan kerja, serta pandangan positif terhadap profesinya—maka loyalitas mereka terhadap lembaga pendidikan cenderung meningkat (Al-Jufri et al., 2020). Komitmen dan keterlibatan guru dalam proses pendidikan juga terbukti berkontribusi secara positif terhadap kesejahteraan subjektif. Studi yang dilakukan pada guru Madrasah Ibtidaiyah menunjukkan bahwa tingkat komitmen dan keterlibatan yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan Pendidikan (Firdaus & Darmawanti, 2024; Lestari & Fauzan, 2024). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis guru, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap efektivitas dan kualitas proses pembelajaran. Guru yang merasa dihargai, didukung, dan puas dengan pekerjaannya akan lebih termotivasi untuk memberikan kontribusi terbaik dalam kegiatan belajar mengajar.

Observasi lapangan menunjukkan bahwa guru mengalami peningkatan beban kerja dalam menyesuaikan diri terhadap implementasi kurikulum baru. Salah satu perubahan signifikan adalah penambahan mata pelajaran Bahasa Inggris yang sebelumnya tidak terdapat dalam Kurikulum 2013. Hal ini menjadi tantangan tersendiri karena tidak semua peserta didik memiliki dasar pemahaman Bahasa Inggris, sehingga guru harus menyesuaikan metode penyampaian materi agar sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Selain itu, guru juga dihadapkan pada keragaman karakter dan kecepatan belajar peserta didik, yang menuntut pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan individu.

Perubahan kurikulum juga membawa tuntutan baru terhadap kompetensi profesional guru. Dalam Kurikulum Merdeka, guru dituntut untuk lebih aktif dalam mengembangkan literasi, memperluas referensi pembelajaran, serta mengintegrasikan teknologi dalam proses belajar mengajar. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang harus mampu merancang pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual. Tuntutan ini menambah kompleksitas peran guru, yang tidak hanya dituntut untuk menguasai materi ajar, tetapi juga harus mampu mengelola kelas yang heterogen, memanfaatkan sumber belajar digital, serta melakukan asesmen formatif secara berkelanjutan. Kondisi ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan sistem pendampingan yang memadai agar guru dapat menjalankan perannya secara optimal tanpa mengorbankan kesejahteraan subjektifnya.

Guru dituntut untuk terus mengikuti perkembangan zaman, salah satunya dengan meningkatkan literasi digital melalui pemanfaatan media dan teknologi informasi. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak guru sekolah dasar di Indonesia masih memiliki tingkat literasi digital yang rendah, khususnya dalam dimensi penguasaan teknologi (Sajidan et al., 2023). Keterbatasan dalam penguasaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) menjadi tantangan signifikan yang menghambat efektivitas proses pembelajaran berbasis digital.

Kurangnya kemahiran dalam menggunakan TIK berdampak pada rendahnya kemampuan guru dalam mengakses, mengelola, dan mengintegrasikan teknologi ke dalam praktik pengajaran. Padahal, di era Revolusi Industri 4.0, penguasaan TIK menjadi kompetensi esensial bagi tenaga pendidik. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pemangku kebijakan untuk memberdayakan guru melalui pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan guna meningkatkan keterampilan TIK mereka (Bhismantara et al., 2024). Peningkatan kapasitas ini tidak hanya akan mendukung kualitas pembelajaran, tetapi juga memperkuat kesiapan guru dalam menghadapi tantangan pendidikan berbasis digital secara

efektif dan berkelanjutan. Padahal, referensi pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka banyak tersedia secara elektronik, namun belum semua guru mampu mengakses dan memanfaatkannya secara optimal. Keterbatasan ini menjadi kendala dalam memenuhi kebutuhan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan subjektif individu, termasuk guru, adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap perhatian, kenyamanan, bantuan, penghargaan, atau informasi yang diterima dari orang lain (Hotmauli et al., 2024). Bentuk dukungan ini dapat memberikan rasa aman, dicintai, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi individu. Individu yang menerima dukungan sosial dalam tingkat yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar dan menunjukkan afek positif yang lebih kuat (Diener & Seligman, 2002). Zell & Stockus (2025) menambahkan bahwa dukungan sosial juga memberikan kenyamanan fisik dan psikologis melalui komunikasi dan umpan balik dari orang tua, pasangan, teman, kerabat, maupun lingkungan sosial. Tanpa dukungan sosial yang memadai, pencapaian tujuan hidup seseorang dapat terhambat.

Dalam konteks lingkungan kerja, dukungan sosial memiliki implikasi yang signifikan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan, meningkatkan kesejahteraan subjektif, mendorong perkembangan diri, serta membentuk emosi yang lebih positif. Dalam Al-Qur'an, konsep dukungan sosial juga tercermin dalam QS Al-Balad ayat 17 yang berbunyi: "Kemudian ia tergolong orang yang beriman dan saling berpesan untuk sabar dan saling untuk berkasih sayang." Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Misalnya, Anisa et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kebahagiaan pada remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting kesejahteraan subjektif guru (Asfari et al., 2024; Qisthy et al., 2023). Dukungan yang diterima, terutama dari keluarga, terbukti mampu mengurangi stres kerja dan konflik peran ganda, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan subjektif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manusia sebagai makhluk sosial sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya sebagai sumber energi positif. Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan mental dan fisik yang lebih tinggi, serta tingkat morbiditas dan mortalitas yang lebih rendah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif guru Sekolah Dasar Islam, sebagai upaya untuk memahami lebih dalam bagaimana lingkungan sosial dapat mendukung kesejahteraan psikologis tenaga pendidik dalam menghadapi tantangan profesional yang semakin kompleks.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah kausal komparatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu dukungan sosial sebagai variabel independen (X) dan kesejahteraan subjektif sebagai variabel dependen (Y). Subjek penelitian adalah guru di salah satu Sekolah Dasar Islam. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya kurang dari 100 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang guru Sekolah Dasar Islam.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun oleh peneliti, terdiri atas dua skala pengukuran berdasarkan variabel yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Variabel dukungan sosial mengacu pada Sarafino & Smith (2011), yang mencakup empat aspek: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informatif. Skala ini terdiri atas 36

pernyataan, dengan 18 pernyataan *favorable* dan 18 *unfavorable*. Variabel kesejahteraan subjektif mengacu pada (Diener, 2006), yang mencakup dua aspek: afek positif dan afek negatif. Skala ini terdiri atas 17 pernyataan, dengan 8 pernyataan *favorable* dan 9 *unfavorable*.

Uji validitas dilakukan melalui *expert judgment* menggunakan penilaian Aiken's V, dilanjutkan dengan uji coba skala kepada 30 responden dengan karakteristik yang sama. Hasil uji validitas menggunakan teknik *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa pada skala dukungan sosial terdapat 4 item yang gugur ( $r < 0,361$ ), dan pada skala kesejahteraan subjektif terdapat 3 item yang gugur ( $r < 0,361$ ). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil sebesar 0,963 untuk skala dukungan sosial dan 0,881 untuk skala kesejahteraan subjektif. Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian dinyatakan reliabel karena nilai alpha  $> 0,70$  dan nilai *corrected item-total correlation*  $> 0,30$ .

Sebelum melakukan analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar yang diperlukan dalam pemilihan teknik analisis yang tepat. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui pendekatan *Exact Test* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif adalah 0,309, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan menggunakan metode *Deviation from Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05 dan tingkat keakuratan 95%. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif adalah 0,026, yang berarti kurang dari 0,05. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linear, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis regresi non-linear. Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode *Glejser Test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,592, yang lebih besar dari 0,05. Artinya, data dalam penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga memenuhi asumsi homoskedastisitas dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi non-linear dengan model eksponensial. Model ini diperoleh melalui transformasi bentuk non-linear menjadi bentuk linear, sehingga dapat diketahui hubungan antara variabel independen (dukungan sosial) dan variabel dependen (kesejahteraan subjektif). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 orang guru Sekolah dasar Islam. Sebanyak 6 responden (20%) merupakan guru laki-laki, sedangkan 24 responden (80%) merupakan guru perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas guru dalam penelitian ini adalah perempuan. Selanjutnya, dari aspek usia. Responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori usia berdasarkan klasifikasi dari Departemen Kesehatan (2009), yaitu: usia 17–25 tahun (masa remaja akhir) sebanyak 5 orang (16,7%), usia 26–35 tahun (masa dewasa awal) sebanyak 21 orang (70%), dan usia 36–45 tahun (masa dewasa akhir) sebanyak 4 orang (13,3%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas guru berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu 26–35 tahun.

Data karakteristik yang dikumpulkan adalah status pernikahan. Sebanyak 23 responden (76,7%) telah menikah, sementara 7 responden (23,3%) belum menikah. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru dalam penelitian ini telah berkeluarga. Data lainnya adalah tentang status kepegawaian. Sebanyak 27 guru (90%) berstatus sebagai guru tetap, sedangkan 3 guru (10%) berstatus sebagai guru tidak tetap. Hal ini menunjukkan bahwa

mayoritas responden memiliki status kepegawaian yang stabil. Karakteristik demografis ini memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden yang menjadi subjek dalam penelitian, serta menjadi dasar dalam memahami konteks sosial dan profesional yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka.

### Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, dukungan sosial guru dianalisis berdasarkan empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penghargaan (Sarafino & Smith, 2011). Keempat aspek tersebut mencerminkan bentuk-bentuk bantuan yang diterima guru dari lingkungan sosialnya, baik secara psikologis maupun praktis, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Berdasarkan hasil pengolahan data, nilai rata-rata dukungan sosial yang diperoleh oleh responden adalah 90, dengan standar deviasi sebesar 18. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum, guru dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup tinggi, meskipun terdapat variasi antar individu. Sebaran responden berdasarkan kategori variabel dukungan sosial disajikan pada Tabel 1.

Pada aspek dukungan emosional, sebanyak 36,6% guru berada pada kategori tinggi, 40% berada pada kategori sedang, dan 23,3% berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru merasakan dukungan emosional yang cukup, meskipun masih terdapat proporsi yang signifikan dengan tingkat dukungan emosional yang rendah. Aspek dukungan instrumental menunjukkan hasil yang sangat tinggi, dengan 96,6% responden berada pada kategori tinggi dan hanya 3,3% pada kategori rendah. Tidak terdapat responden dalam kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa bantuan langsung yang diterima guru, seperti fasilitas atau bantuan teknis, sudah terpenuhi dengan baik. Pada aspek dukungan informatif, sebanyak 43,3% guru berada pada kategori tinggi, 53,3% pada kategori sedang, dan 3,3% pada kategori rendah. Sebagian besar guru merasa cukup mendapatkan informasi yang relevan dan bermanfaat, meskipun masih ada sebagian kecil yang merasa kurang mendapatkan dukungan informatif. Sementara itu, pada aspek dukungan penghargaan, sebanyak 30% guru berada pada kategori tinggi, 43,3% pada kategori sedang, dan 26,6% pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa apresiasi atau pengakuan terhadap peran guru masih perlu ditingkatkan, karena hampir sepertiga responden merasa kurang mendapatkan penghargaan yang layak. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima guru cukup bervariasi antar aspek. Dukungan instrumental merupakan aspek yang paling dominan dirasakan secara positif, sedangkan dukungan penghargaan menjadi aspek yang paling rendah dan perlu mendapat perhatian lebih dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif guru.

Tabel 1 Kategorisasi dukungan sosial

Aspek	Tinggi	Persentase	Sedang	Persentase	Rendah	Persentase
Dukungan emosional	$X \leq 32$	36,6%	$28 \leq X < 30$	40%	$X < 28$	23,3%
Dukungan Instrumental	$X \leq 25$	96,6%	$19 \leq X < 25$	-	$X < 19$	3,3%
Dukungan Informatif	$X \leq 29,33$	43,3%	$25,67 \leq X < 29$	53,3%	$X < 25,6$	3,3%
Dukungan Penghargaan	$X \leq 29,33$	30%	$26,67 \leq X < 29$	43,3%	$X < 26,6$	26,6 %

### Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing responden. Berdasarkan hasil pengolahan data, nilai rata-rata untuk variabel kesejahteraan subjektif adalah 42,5, dengan standar deviasi sebesar 18. Nilai ini menunjukkan bahwa secara

umum, tingkat kesejahteraan subjektif guru berada pada kategori sedang, meskipun terdapat variasi yang cukup besar antar individu. Sebaran responden berdasarkan kategori kesejahteraan subjektif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Kategorisasi kesejahteraan subjektif

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase	Laki-Laki	Perempuan
Rendah	$X < 34$	0	-		
Sedang	$34 \leq X < 51$	4	13,3%	1	3
Tinggi	$51 \leq X$	26	86,7%	5	21
Total		30	100%		

Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 4 orang guru (13,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan mayoritas responden, yaitu 26 orang guru (86,7%), berada pada kategori tinggi. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, dari 4 guru yang berada pada kategori sedang, 1 orang merupakan guru laki-laki dan 3 orang guru perempuan. Sementara itu, dari 26 guru yang berada pada kategori tinggi, 5 orang merupakan guru laki-laki dan 21 orang guru perempuan.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru dalam penelitian memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, guru merasa puas dan positif terhadap kehidupan mereka, baik secara emosional maupun kognitif. Tingginya kesejahteraan subjektif ini dapat menjadi modal penting dalam mendukung kinerja profesional guru serta kualitas pembelajaran yang mereka berikan kepada peserta didik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa para guru ini mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, merasa positif dan puas dengan kehidupan mereka baik secara emosional maupun kognitif (Lanniello, 2023; Rusu & Colomeischi, 2020).

Lebih lanjut, kesejahteraan subjektif guru memainkan peran penting dalam meningkatkan pengembangan profesional guru, keberhasilan akademik siswa, serta kesehatan mental mereka. Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung lebih mampu menciptakan suasana dan lingkungan belajar yang mendukung di lingkungan sekolah (Mo, 2024; Özcan, 2024). Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif tidak hanya berdampak pada individu guru, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

### Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif

Setelah melalui tahapan uji prasyarat yang mencakup uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, peneliti melanjutkan analisis dengan uji hipotesis menggunakan regresi non-linear. Mengingat hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif tidak linear (nilai signifikansi  $< 0,05$ ), maka digunakan pendekatan regresi non-linear untuk memperoleh model hubungan yang lebih sesuai. Hasil uji disajikan pada Tabel 3.

Peneliti membandingkan dua model regresi non-linear, yaitu regresi kuadratik dan regresi eksponensial. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi eksponensial memiliki keunggulan dibandingkan model kuadratik, dengan nilai standar error yang lebih rendah (0,057) dan nilai F hitung yang lebih tinggi (105,891). Sementara itu, model kuadratik menghasilkan nilai R sebesar 0,891,  $R^2$  sebesar 0,794, dan F hitung sebesar 52,030. Berdasarkan pertimbangan tersebut, model regresi non-linear eksponensial dipilih sebagai model terbaik dalam penelitian ini. Hasil uji regresi eksponensial menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,889 mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Nilai  $R^2$  sebesar 0,791 menunjukkan bahwa 79,1% variasi dalam kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 20,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik.

Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan subjektif sebesar 0,008.

Tabel 3 Uji hipotesis regresi non-linear

<b>Model Summary</b>					
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
.889	.791	.783	.057		
<b>ANOVA</b>					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	.342	1	.342	105.891	.000
Residual	.090	28	.003		
Total	.432	29			
<b>Coefficients</b>					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Dukungan Sosial	.008	.001	.889	10.290	.000
(Constant)	22.193	2.002		11.087	.000

Temuan penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru. Dukungan sosial yang dirasakan terbukti menjadi prediktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (Asfari et al., 2024; Huang et al., 2024). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dari berbagai sumber dukungan sosial, hanya dukungan dari keluarga yang berperan signifikan dalam memprediksi kesejahteraan subjektif guru. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membantu guru mengelola stres, terutama yang berkaitan dengan beban kerja dan konflik peran ganda, yang umumnya lebih banyak dialami oleh guru perempuan.

Selain itu, dukungan sosial juga berkontribusi terhadap kualitas hubungan antar kolega, praktik pedagogis, serta pengembangan profesionalisme di lingkungan sekolah (Turner et al., 2022). Dukungan ini menciptakan iklim kerja yang lebih suportif dan kolaboratif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan. Lebih lanjut, persepsi terhadap dukungan sosial dan rasa syukur (*gratitude*) juga ditemukan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif guru (Mahasneh et al., 2024; Qisthy et al., 2023). Semakin tinggi persepsi terhadap dukungan sosial dan tingkat rasa syukur yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Dukungan sosial bahkan terbukti meningkatkan kualitas hidup guru secara keseluruhan (Yuh & Choi, 2017). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga merupakan faktor krusial dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung. Faktor ini tidak hanya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis guru, tetapi juga berdampak pada peningkatan kualitas pengajaran dan efektivitas pendidikan secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini memiliki sejumlah implikasi penting bagi kebijakan pendidikan, pengembangan profesional guru, dan dukungan institusional. Pertama, temuan mengenai peran signifikan dukungan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung tenaga pendidik. Institusi pendidikan dan pembuat kebijakan perlu mempertimbangkan program yang

melibatkan keluarga dalam mendukung kesejahteraan guru, seperti penyediaan waktu kerja yang fleksibel, layanan konseling keluarga, dan pelatihan manajemen peran ganda. Kedua, dukungan sosial yang berdampak pada hubungan kolegal, praktik pedagogis, dan pengembangan profesional menegaskan pentingnya membangun budaya kerja yang kolaboratif dan suportif di lingkungan sekolah. Sekolah dapat mengembangkan kebijakan internal yang mendorong kerja sama antar guru, mentoring, dan komunitas belajar profesional sebagai strategi peningkatan kesejahteraan sekaligus mutu pendidikan. Ketiga, temuan tentang hubungan antara persepsi dukungan sosial dan rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif guru membuka peluang intervensi berbasis psikologi positif. Program pelatihan yang mengembangkan keterampilan refleksi, rasa syukur, dan penguatan hubungan sosial dapat menjadi bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan guru secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, dukungan sosial terutama dari keluarga dan lingkungan kerja perlu diposisikan sebagai komponen strategis dalam kebijakan peningkatan kesejahteraan guru. Upaya ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan emosional guru, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pengajaran dan pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif guru. Dukungan sosial berkontribusi sebesar 79,1% terhadap kesejahteraan subjektif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh guru. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas guru memiliki tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif yang tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa lingkungan sosial yang mendukung berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kognitif guru dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Sebagai implikasi dari temuan ini, disarankan kepada pihak sekolah dan lingkungan kerja guru untuk terus memperkuat sistem dukungan sosial, baik melalui hubungan antar rekan kerja, dukungan dari pimpinan, maupun keterlibatan komunitas. Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif guru dan berdampak positif terhadap kualitas pembelajaran. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan cakupan yang lebih luas, melibatkan populasi yang lebih beragam, serta menggunakan pendekatan analisis yang berbeda guna memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif dalam konteks pendidikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jufri, F. M., Oktafia, R., & Fauziyah, Y. (2020). Improving the Quality of Teachers Through Subjective Welfare to Maintain Loyalty To Educational Institutions. *Proceedings of The ICECRS*, 7. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020373>
- Anisa, W. W., Geraldo, M., & Wijaya, E. (2024). The Role of Social Support on Subjective Well-Being in Adolescents. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(12), 1255–1261. <https://doi.org/10.57096/edunity.v3i12.355>
- Asfari, N. A. B., Utomo, H. B., & Margandhi, C. J. (2024). The Role of Social Support as a Predictor of Teacher's Subjective Well-being. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17524>
- Bhismantara, B. S., Iskandar, M. Y., Wijayanti, H. T., Widiastuti, A., Wulandari, T., & Rokhim, H. N. (2024). Upaya Peningkatan Kompetensi Guru Dalam Pemanfaatan Teknologi Pada Kegiatan Pembelajaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(1), 74–80. <https://doi.org/10.34125/jmp.v9i1.80>
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Fakhrudin, A. M., Annisa, A., Putri, L. O., & Sudirman, P. R. A. T. (2023). Kompetensi Seorang Guru dalam Mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3418–3425.
- Firdaus, H. A., & Darmawanti, I. (2024). Hubungan Sense of School Belonging dan Subjective Well-Being Siswa Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i4.3244>
- Griffin, P. W., & Sarnataro, N. (2023). Happiness and subjective well-being. In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 111–120). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00135-1>
- Hotmauli, M., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2024). Adaptation Factor Analysis Instrument of Interpersonal Support Evaluation List in Indonesian Version: Confirmatory Approach. *International Journal of Current Science Research and Review*, 07(06). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i6-02>
- Huang, Y., Huang, J., Huang, X., & Li, F. (2024). Resilience and well-being of Chinese primary-school teachers: Social support as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 52(1), 1–13. <https://doi.org/10.2224/sbp.12917>
- Lanniello, A. (2023). Investigating Subjective Well-being. A Quantitative Study on Special Education Teachers' Life Satisfaction. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.14738/assrj.101.13837>
- Lestari, S., & Fauzan, M. (2024). Pengaruh Komitmen, Religiusitas dan Keterlibatan Guru Terhadap Kesejahteraan Subyektif Guru Madrasah Ibtidaiyah, Juwana, Pati, Jawa Tengah. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 6(8), 6425–6436. <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i8.4666>
- Mahasneh, A. M., Hernández-Lalinde, J., & Martínez-Martí, M. L. (2024). The Role of Gratitude and Perceived Social Support on Teacher Subjective Well-Being During the Pandemic. *Education Specialist*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.59535/es.v2i2.325>
- Mo, S. (2024). Teacher Well-being: A Literature Review. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 54(1), 326–337. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/54/20241620>
- Özcan, M. (2024). Subjective well-being levels of classroom teachers. *European Journal of Education*, 59(3). <https://doi.org/10.1111/ejed.12693>
- Qisthy, L., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2023). Rasa Syukur, Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Guru di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 54–62. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7543>
- Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity Ratio and Well-Being Among Teachers. The Mediating Role of Work Engagement. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01608>
- Sajidan, S., Atmojo, I. R. W., Ardiansyah, R., Chumdari, C., Adi, F. P., & Wulandari, W. (2023). The Level of Classroom Teacher Digital Literacy in the Technology Dimension of the

- Instant Digital Competence Assessment (IDCA). *Mimbar Sekolah Dasar*, 10(1), 165–180. <https://doi.org/10.53400/mimbar-sd.v10i1.55680>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Turner, K., Thielking, M., & Prochazka, N. (2022). Teacher wellbeing and social support: a phenomenological study. *Educational Research*, 64(1), 77–94. <https://doi.org/10.1080/00131881.2021.2013126>
- Yuh, J., & Choi, S. (2017). Sources of social support, job satisfaction, and quality of life among childcare teachers. *The Social Science Journal*, 54(4), 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.08.002>
- Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Zaninotto, P., & Steptoe, A. (2019). Association Between Subjective Well-being and Living Longer Without Disability or Illness. *JAMA Network Open*, 2(7), e196870. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.6870>
- Zell, E., & Stockus, C. A. (2025). Social support and psychological adjustment: A quantitative synthesis of 60 meta-analyses. *American Psychologist*, 80(1), 33–46. <https://doi.org/10.1037/amp0001323>
- Zhou, S., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 36(2), 63. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x>