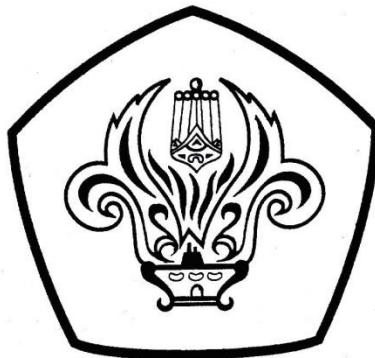


**PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KEPUASAN HIDUP
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR
PADA GURU SD SAAT PEMBELAJARAN DARING**

TESIS

**Disusun oleh:
Yulia Lestari Tarihoran
707191001**

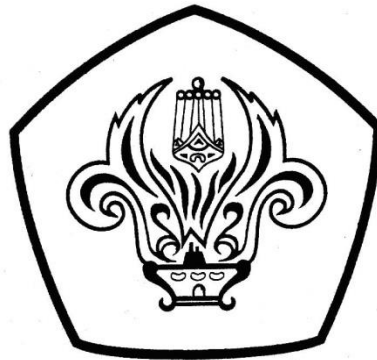


**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KEPUASAN HIDUP DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR PADA GURU SD SAAT PEMBELAJARAN DARING

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Sains Psikologi (M.Si)

disusun oleh:
Yulia Lestari Tarihoran
707191001



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

PERNYATAAN

Saya, nama Yulia Lestari Tarihoran, nomor induk: 707191001

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kepuasan Hidup dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator pada Guru SD saat Pembelajaran Daring

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme dan otoplagiarisme**

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 21 Januari 2021



Yulia Lestari Tarihoran

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN &
PUBLIKASI TESISOLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Yulia Lestari Tarihoran

NIM : 707191001

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator pada Guru SD Saat Pembelajaran Daring.

The Effect of Social Support as the Mediator of Gratitude toward Primary Teachers' Life Satisfaction during the online learning

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** *) karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Jakarta, 31 Juli 2021
Yang menyatakan,



Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.



Yulia L. Tarihoran

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Yulia Lestari Tarihoran

N.I.M. : 707191001

Program Studi : Magister Psikologi

JUDUL TESIS

Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator pada Guru SD saat Pembelajaran Daring

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Kamis tanggal 21 Januari 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Ibu Dr. Riana Sahrani, Psikolog
2. Anggota : Ibu Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psikolog

Jakarta, 21 Januari 2021

Pembimbing I



Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

Pembimbing II



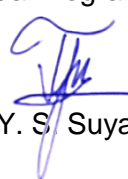
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog.

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-NYA pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator pada Guru SD saat Pembelajaran Daringtepat pada waktunya. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Sains pada Magister Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterimakasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Keluarga tercinta, atas segala doa, perhatian, motivasi dan dukungan moral dan material yang tiada hentinya kepada penulis selama proses penulisan tesis ini.
2. Ibu Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H.,M.A., Ph.D., selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama proses bimbingan dan membantu mengarahkan proses penulisan mulai dari proposal tesis hingga tahap akhir penulisan tesis ini.

3. Ibu Sri Tiatri, PhD., Psi., selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dalam proses bimbingan dan memberikan banyak arahan, masukan, saran, serta ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen pada program Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, yang telah membagikan ilmu-ilmu yang bermanfaat serta menjadi panutan bagi penulis selama menempuh pendidikan Magister Psikologi.
5. Riska, bunda Supi, Vania, Antania, Dinda, Wilma, Hanina, dan Hartinah, selaku rekan-rekan seperjuangan selama proses penyusunan tesis yang telah saling memotivasi, menyemangati dan membantu selama proses penulisan tesis.

Demikian ungkapan rasa syukur dan terima kasih penulis kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah mendukung keseluruhan proses penulisan tesis ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari pembaca penulis terima dengan senang hati untuk penyempurnaan tesis ini. Penulis berharap semoga karya ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Jakarta, Januari 2021

Penulis

Yulia Lestari Tarihoran

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	III
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritik	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Kepuasan Hidup	11
2.1.1 Definisi Kepuasan Hidup	11
2.1.2 Dimensi Kepuasan Hidup	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepuasan Hidup.....	12
2.2 Rasa Syukur	14
2.2.1 Definisi Rasa Syukur	14

2.2.2	Dimensi Rasa Syukur	15
2.2.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Rasa Syukur	16
2.3	Dukungan Sosial	16
2.3.1	Definisi Dukungan Sosial	17
2.3.2	Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial	17
2.3.3	Dimensi Dukungan Sosial	18
2.4	Guru	18
2.5	Pembelajaran Daring	19
2.6	Pandemik Virus Corona	20
2.7	The Broaden and Build Theory	21
2.8	Kerangka Berpikir	24
2.9	Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Partisipan Penelitian	26
3.1.1	Gambaran Umum Partisipan Penelitian	27
3.2	Desain Penelitian	31
3.3	Setting Lokasi	31
3.4	Instrumen Penelitian	31
3.5	Pengukuran dan Instrumen Kepuasan Hidup	32
3.6	Pengukuran dan Instrumen Rasa Syukur	34
3.7	Pengukuran dan Instrumen Dukungan Sosial	36
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penelitian	38
3.8.1	Uji Validitas dan Reliabilitas Kepuasan Hidup	38
3.8.2	Uji Validitas dan Reliabilitas Rasa Syukur	40
3.8.3	Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial	41
3.9	Prosedur Penelitian	42
3.9.1	Persiapan Penelitian	42
3.9.2	Pelaksanaan Penelitian	43
3.9.3	Teknik Pengolahan Data	43

BAB IV HASIL	45
4.1 Deskripsi Data Mean dan Standar Deviasi.....	45
4.2 Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian	46
4.2.1 Kategorisasi Partisipan Berdasarkan Kepuasan Hidup.....	46
4.2.2 Kategorisasi Partisipan Berdasarkan Rasa Syukur	47
4.2.3 Kategorisasi Partisipan Berdasarkan Dukungan Sosial	47
4.3 Uji Hipotesis	48
4.4 Uji Tambahan	55
BAB V DISKUSI, KESIMPULAN, DAN SARAN	58
5.1 Diskusi.....	58
5.2 Kesimpulan	61
5.3 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Gambaran Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 3.2 Gambaran Partisipan berdasarkan Rentang Usia	28
Tabel 3.3 Gambaran Partisipan berdasarkan Status Marital	29
Tabel 3.4 Gambaran Partisipan berdasarkan Lama Mengajar	29
Tabel 3.5 Gambaran Partisipan berdasarkan Agama.....	30
Tabel 3.6 Blue Print Skala Kepuasan Hidup	33
Tabel 3.7 Contoh Butir Pernyataan Skala Kepuasan Hidup	33
Tabel 3.8 Blue Print Skala Rasa Syukur	35
Tabel 3.9 Contoh Butir Pernyataan Skala Rasa Syukur	35
Tabel 3.10 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3.11 Contoh Butir Pernyataan Skala Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3.12 Output SPSS Validitas Butir Kepuasan Hidup	39
Tabel 3.13 Kisi-Kisi Butir Kepuasan Hidup.....	39
Tabel 3.14 Output SPSS Validitas Butir Rasa Syukur	40
Tabel 3.15 Kisi-kisi Butir Rasa Syukur	40
Tabel 3.16 Output SPSS Validitas Butir Dukungan Sosial	41
Tabel 3.17 Contoh Butir Pernyataan Skala Dukungan Sosial.....	42
Tabel 4.1 Output SPSS Validitas Butir Kepuasan Hidup	45
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Butir Kepuasan Hidup.....	46
Tabel 4.3 Output SPSS Validitas Butir Rasa Syukur	47
Tabel 4.4 Kisi-kisi Butir Rasa Syukur	48
Tabel 4.5 Uji Normalitas	48
Tabel 4.6 Output SPSS Model Summary Regresi Linear Sederhana Pertama.....	49
Tabel 4.7 Output SPSS Uji F Regresi Linear Sederhana Pertama	51
Tabel 4.8 Output SPSS Uji t Regresi Linear Sederhana Pertama	51

Tabel 4.9 Output SPSS Model Summary Regresi Linear Sederhana Kedua	52
Tabel 4.10 Output SPSS Uji F Regresi Linear Sederhana Kedua	53
Tabel 4.11 Output SPSS Uji t Regresi Linear Sederhana Kedua.....	53
Tabel 4.12 Output SPSS Model Summary Regresi Variabel Mediasi.....	54
Tabel 4.13 Output SPSS Uji F Regresi Variabel Mediasi	55
Tabel 4.14 Output SPSS Uji t Regresi Variabel Mediasi	55
Tabel 4.15 Output Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.16 Independent Sample Test	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions	23
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Berpikir	25

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Perhitungan Sampel Penelitian	70
2. Lampiran Lembar PP dan PSP	71
3. Lampiran Alat Ukur Kepuasan Hidup	73
4. Lampiran Alat Ukur Rasa Syukur	75
5. Lampiran Alat Ukur Dukungan Sosial	77
6..Lampiran Hasil Output Uji Reliabilitas	80
7..Lampiran Hasil Output Uji Normalitas	82
8..Lampiran Statistik Deskriptif	82
9..Lampiran Output SPSS Uji Regresi	83
10.Lampiran Output Uji Tambahan	86
11. Lampiran Komunikasi Personal Partisipan Penelitian	87

**PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KEPUASAN HIDUP
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR
PADA GURUSD SAAT PEMBELAJARAN DARING**

Yulia Lestari Tarihoran
Pamela Hendra Heng, S.Pd. M.P.H., M.A., Ph.D.
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog.
Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemik Covid-19 telah melahirkan berbagai kebijakan baru, salah satunya adalah kebijakan menjaga jarak fisik. Penerapan menjaga jarak fisik sangat memiliki dampak dalam dunia pendidikan. Hal ini berimbas dengan diberlakukannya sistem pembelajaran daring. Guru merupakan pihak yang paling terkena dampak dengan diberlakukannya sistem pembelajaran daring. Dalam keadaan terdesak guru dituntut untuk mentransformasi sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini sangat memengaruhi kepuasan hidup yang dimiliki guru sebagai tenaga pendidik profesional. Tidak terkecuali hal tersebut juga terjadi pada guru Sekolah Dasar. Kesulitan yang dialami guru dengan diberlakukannya sistem pembelajaran daring mengakibatkan ketidaknyamanan yang dapat berimbas pada menurunnya kualitas pembelajaran. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan guru. Salah satunya adalah melatih rasa syukur. Penelitian (Robustell & Whisman, 2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan lebih berkomitmen pada pekerjaan dan organisasinya, serta menghasilkan kinerja dan produktivitas yang lebih baik bagi tempatnya bekerja. Dengan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap kepuasan hidup dengan dukungan sosial sebagai mediator pada 125 guru SD di Tangerang Selatan. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan sebagai metode penelitian, dengan menggunakan pengolahan data regresi dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22 for Windows untuk mengolah data. Pengukuran kepuasan hidup menggunakan skala adaptasi dari alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala adaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet (1988). Skala adaptasi dari *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) digunakan untuk mengukur rasa syukur. Hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial memediasi pengaruh dari rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada 125 guru SD di Tangerang Selatan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (You et al., 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi terkait rasa syukur, dukungan sosial dan kepuasan hidup.

Kata Kunci: kepuasan hidup, rasa syukur, dukungan sosial, guru SD, pembelajaran daring

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT AS THE MEDIATOR OF GRATITUDE
TOWARD PRIMARY TEACHERS' LIFE SATISFACTION
DURING THE ONLINE LEARNING**

Yulia Lestari Tarihoran
Pamela Hendra Heng, S.Pd. M.P.H., M.A., Ph.D.
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog.
Universitas Tarumanagara

Abstract

The pandemic COVID-19 has created various new policies; one of the new policies is physical distancing regulation. The implementation of physical distancing has a huge impact in education field. It has an impact on the enactment of the online learning system. Teachers are the ones who most affected by the implementation of the online learning system. Teachers are required to transform the face-to-face learning systems into the online learning immediately. It greatly affects to the teachers' life satisfaction as the professional educator. This situation also happens in primary school teachers. The difficulties experienced by teachers with the implementation of the online learning system cause the inconvenience that can affect the quality of learning decrease. There are several ways that can be done to reduce the teachers' inconvenience. One of them is practicing gratitude. Research (Robustell & Whisman, 2016) shows that individuals who have high gratitude will have high life satisfaction. Individuals who have high life satisfaction will be more committed to their work and organization, and produce better performance and productivity for their job. Thus, the aim of this study is to see the effect of social support as a mediator of gratitude on life satisfaction in 125 primary school teachers in South Tangerang. The correlational quantitative research is used as a research method, using regression data processing to process quantitative data. Satisfaction with Life Scale (SWLS) is used to measure the teachers' life satisfaction, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) by Zimet (1988) is used to measure the teachers' social support, and Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) is used to measure the teachers' gratitude. The result shown that social support has an effect on mediating gratitude to life satisfaction in 125 primary school teachers in South Tangerang. This is supported by previous research (You et al., 2018) which shows that there is a correlation related to gratitude, social support and life satisfaction.

Keywords: life satisfaction, gratitude, social support, primary school teachers, online learning