



## Peran *Work Engagement* terhadap Kepuasan Hidup pada Relawan Komunitas Involuntir

Harlyin Chandra Tio

Universitas Tarumanegara, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [harlynchandra1234@gmail.com](mailto:harlynchandra1234@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to examine the role of work engagement in life satisfaction among volunteers of the Involuntir community. Engagement in volunteer activities is often associated with subjective well-being; however, the dynamics of this relationship have not been fully understood, particularly in the context of young volunteers. This study employed a quantitative method with purposive sampling, involving 122 active Involuntir volunteers. The instruments used were the Utrecht Work engagement Scale (UWES-17) to measure work engagement and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) to assess life satisfaction. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test and regression analysis due to non-normally distributed data. Descriptive analysis results indicated that volunteers' work engagement levels were categorized as high, while life satisfaction levels were categorized as moderate. The results of the Spearman's rho correlation test revealed a significant negative relationship between work engagement and life satisfaction ( $r = -0.522$ ;  $p < 0.05$ ). Furthermore, regression analysis showed that work engagement had a significant effect on life satisfaction with a negative coefficient direction ( $\beta = -0.072$ ;  $p < 0.05$ ), indicating that higher levels of work engagement were associated with lower levels of perceived life satisfaction. Additionally, the Mann-Whitney difference test results indicated no significant differences in either work engagement or life satisfaction based on gender. Overall, this study suggests that high levels of volunteer engagement need to be managed in a balanced manner, as excessive engagement may potentially reduce life satisfaction. These findings highlight the importance of sustainable volunteer engagement management in supporting the subjective well-being of young volunteers.*

**Keywords:** *Emerging Adulthood; Involuntarir; Life Satisfaction; Volunteers; Work Engagement.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *work engagement* terhadap kepuasan hidup pada relawan Involuntir. Keterlibatan dalam aktivitas kerelawanan sering dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif, namun dinamika hubungan tersebut belum sepenuhnya dipahami, khususnya pada konteks relawan muda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang melibatkan 122 relawan aktif Involuntir. Instrumen yang digunakan adalah Utrecht *Work engagement* Scale (UWES-17) untuk mengukur *work engagement* dan Satisfaction With Life Scale (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's rho dan analisis regresi karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *work engagement* relawan berada pada kategori tinggi, sedangkan kepuasan hidup berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work engagement* dan kepuasan hidup ( $r = -0,522$ ;  $p < 0,05$ ). Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *work engagement* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dengan arah koefisien negatif ( $\beta = -0,072$ ;  $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *work engagement* relawan, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Selain itu, hasil uji beda Mann-Whitney menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada *work engagement* maupun kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan relawan yang tinggi dalam aktivitas kerelawanan perlu dikelola secara seimbang, karena tingkat keterlibatan yang berlebihan berpotensi menurunkan kepuasan hidup. Temuan ini menyoroti pentingnya pengelolaan keterlibatan relawan yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan subjektif relawan muda.

**Kata kunci:** Dewasa Baru; Involuntir; Kepuasan Hidup; Keterlibatan Kerja; Sukarelawan.

### 1. PENDAHULUAN

Involuntir merupakan entitas organisasi non-pemerintah yang berfokus pada pengembangan sumber daya manusia melalui jalur kerelawanan di bidang sosial dan pendidikan, dengan basis operasional yang tersebar di wilayah metropolitan di Indonesia. Keterlibatan kerja relawan dalam program sosial sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan

psikologis, tuntutan peran, serta sumber daya yang tersedia. Individu pada fase emerging adulthood cenderung mencari makna, identitas, dan pengalaman kerja yang bernilai sosial, sehingga aktivitas kerelawanan menjadi sarana aktualisasi diri yang signifikan (Arnett, 2000, 2004). Dari perspektif Job Demands–Resources Theory, keterlibatan kerja akan meningkat apabila tuntutan tugas diimbangi dengan dukungan organisasi, otonomi, dan makna kerja yang jelas (Bakker & Demerouti, 2017; Schaufeli & Bakker, 2004). Penelitian menunjukkan bahwa work engagement berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup, terutama ketika individu merasakan emosi positif dan kebermaknaan dalam aktivitasnya (Diener et al., 2006; Lyubomirsky et al., 2005). Dalam konteks kerelawanan, keterlibatan yang terstruktur dan berkelanjutan terbukti memberikan manfaat kesehatan, psikologis, dan sosial bagi relawan, sekaligus memperkuat komitmen terhadap organisasi dan tujuan sosial yang dijalankan (Jenkinson et al., 2013; Rodell et al., 2017; Wilson, 2012).

Daftar pustaka (APA Style) Kerelawanan secara umum didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan individu secara sukarela tanpa mengharapkan imbalan finansial, di mana individu berkontribusi melalui waktu, tenaga, dan keahlian untuk membantu individu lain maupun organisasi tertentu (Sudjiwanati, 2022). Dalam perspektif psikologi organisasi, kerelawanan dipandang sebagai bentuk perilaku prososial yang tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima bantuan, tetapi juga bagi relawan itu sendiri. Keterlibatan dalam aktivitas kerelawanan diketahui dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa bahagia, serta memberikan makna dan tujuan hidup bagi individu (Hutahayan, 2024).

Salah satu indikator penting kesejahteraan subjektif individu adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup didefinisikan sebagai evaluasi kognitif global individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar yang ditetapkan secara personal (Diener et al., 2013). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, tingkat produktivitas yang lebih tinggi, serta kualitas hubungan sosial yang lebih positif (Lyubomirsky et al., 2005). Dalam konteks Indonesia, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, termasuk kegiatan sosial dan kerelawanan, juga ditemukan berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup individu (Sari & Indrawati, 2019).

Meskipun kerelawanan sering dikaitkan dengan berbagai manfaat positif, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua relawan mampu mempertahankan keterlibatan dan kesejahteraan psikologisnya secara konsisten. Berdasarkan observasi peneliti serta komunikasi informal dengan relawan Involuntir, ditemukan bahwa sebagian relawan menunjukkan

antusiasme dan semangat yang tinggi pada awal masa kontrak. Namun, seiring berjalannya waktu, beberapa relawan mulai mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan peran kerelawanan dan kehidupan pribadi, bahkan sebelum masa kontrak enam bulan berakhir. Fenomena ini mengindikasikan adanya dinamika psikologis yang kompleks dalam proses keterlibatan relawan, khususnya pada relawan usia dewasa awal. Kondisi tersebut tidak dapat dilepaskan dari karakteristik perkembangan psikologis relawan yang mayoritas berada pada fase usia dewasa awal.

Sebagian besar relawan Involuntir berada pada rentang usia 18–25 tahun yang dalam kajian psikologi perkembangan dikenal sebagai fase *emerging adulthood*. Istilah ini diperkenalkan oleh Arnett (2000) untuk menggambarkan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, serta pencarian arah hidup dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan relasi sosial. Pada fase ini, individu umumnya memiliki energi dan idealisme yang tinggi, namun belum sepenuhnya memiliki stabilitas peran dan sumber daya psikologis yang matang. Kondisi tersebut membuat individu *emerging adulthood* lebih terbuka terhadap keterlibatan dalam aktivitas bermakna seperti kerelawanan, tetapi sekaligus lebih rentan mengalami kebingungan peran, tekanan psikologis, dan kelelahan emosional ketika tuntutan aktivitas tidak diimbangi dengan keseimbangan kehidupan pribadi (Arnett, 2004; Schulenberg & Schoon, 2012).

Fenomena tersebut berkaitan erat dengan konsep *work engagement*, yang merujuk pada kondisi psikologis positif yang ditandai oleh vigor, dedikasi, dan absorpsi dalam menjalankan peran kerja atau aktivitas tertentu (Schaufeli et al., 2002). Dalam konteks kerelawanan, tingkat *work engagement* yang tinggi sering dipersepsikan sebagai kondisi ideal. Namun, keterlibatan yang intens, terutama pada individu usia dewasa awal yang masih berada dalam tahap eksplorasi identitas dan penyesuaian peran, berpotensi menimbulkan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dan keseimbangan kehidupan pribadi (Schaufeli & Bakker, 2004).

## 2. METODE

Penelitian melibatkan 122 relawan aktif Involuntir yang direkrut melalui penyebaran kuesioner daring. Kriteria inklusi meliputi: (1) aktif terlibat sebagai relawan Involuntir, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) bersedia memberikan persetujuan partisipasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik partisipan dengan tujuan penelitian.

**Tabel 1.** Distribusi Jenis Kelamin Partisipan.

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki     | 52        | 42.6%      |
| Perempuan     | 70        | 57.4%      |
| Total         | 122       | 100%       |

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji peran *Work engagement* terhadap kepuasan hidup. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh hasil yang objektif, terukur, dan dapat diuji secara statistik.

Pengumpulan data dilakukan secara daring selama September–Oktober 2025. Kuesioner disebarkan melalui platform komunitas seperti WhatsApp dan Instagram. Seluruh partisipan diwajibkan menyetujui *informed consent* sebelum pengisian kuesioner. Instrumen diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui proses *expert judgment*. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen (*pilot testing*) terhadap 40 responden dengan karakteristik serupa. Hasil *pilot* digunakan untuk meninjau reliabilitas dan validitas, sehingga diperoleh instrumen final yang siap digunakan.

*Work engagement* diukur menggunakan *Utrecht Work engagement Scale* (UWES-17) (Schaufeli dan Bakker, 2004). Instrumen terdiri dari tiga dimensi: *vigor*, *dedication*, dan *absorption*. Berdasarkan uji validitas isi dan reliabilitas, satu item dieliminasi sehingga tersisa 16 item dalam pengukuran. Instrumen diukur menggunakan skala Likert 7 poin (0 = tidak pernah, 6 = selalu).

**Tabel 2.** Reliabilitas Instrumen *Work engagement*.

| Tahap Analisis | Jumlah Item | Cronbach's Alpha |
|----------------|-------------|------------------|
| Sebelum revisi | 17          | 0.878            |
| Setelah revisi | 16          | 0.890            |

Kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) (Diener dkk., 2006), terdiri dari 5 item dengan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju, 7 = sangat setuju). Instrumen menunjukkan reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha = 0.874.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum tingkat *Work engagement* dan kepuasan hidup pada relawan Involuntir. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.

| Variabel               | Mean  | Std. Dev |
|------------------------|-------|----------|
| <i>Work engagement</i> | 69,57 | 13,072   |
| Kepuasan Hidup         | 15,08 | 6,134    |

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata *Work engagement* sebesar 69,57, yang menunjukkan bahwa relawan memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi, baik dalam aspek *vigor*, *dedication*, maupun *absorption*. Rata-rata kepuasan hidup sebesar 15,08 juga berada dalam kategori sedang, yang berarti sebagian besar relawan menilai hidup mereka secara positif. Hasil ini menunjukkan bahwa relawan Involuntir secara umum memiliki kondisi psikologis yang baik, baik dari sisi keterlibatan dalam aktivitas maupun evaluasi terhadap kehidupan mereka.

#### Uji Korelasi

**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi antara *Work engagement* dan Kepuasan Hidup.

| Variabel               | Sperman's Correlation | Sig.  |
|------------------------|-----------------------|-------|
| <i>Work engagement</i> | 1,000                 | -     |
| Kepuasan Hidup         | - 0,522               | 0,000 |

Berdasarkan uji korelasi didapatkan nilai variabel Work Engagement adalah 1,000, sedangkan uji korelasi untuk kepuasan hidup yaitu -0,522.

#### Analisis Hipotesis

**Tabel 5.** Hasil Uji Regresi antara *Work engagement* dan Kepuasan Hidup.

| Variabel               | $\beta$ | Std. Error | Sig.  |
|------------------------|---------|------------|-------|
| <i>Work engagement</i> | -0,072  | 0,013      | 0,000 |

Hasil uji regresi menunjukkan nilai  $\beta = -0.072$ , Wald = 28.708, dan Sig. = 0.000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 menandakan bahwa *Work engagement* berpengaruh signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Namun, arah koefisien negatif (-0.072) menunjukkan hubungan terbalik, yaitu semakin tinggi *Work engagement*, kepuasan hidup justru menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work engagement* berperan penting dalam mempengaruhi kepuasan hidup relawan Involuntir, namun dengan arah hubungan yang negatif. Temuan deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *work engagement* relawan berada pada kategori tinggi, sementara kepuasan hidup berada pada kategori sedang. Tingginya *work engagement* pada relawan dapat dijelaskan karena aktivitas kerelawanan memberikan ruang bagi relawan untuk merasakan kebermanaan, memiliki tujuan sosial, dan berkontribusi

terhadap komunitas. Namun, keterlibatan yang tinggi tersebut tidak secara otomatis diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup secara menyeluruh.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work engagement* dan kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun relawan menunjukkan antusiasme, dedikasi, dan keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas kerelawanan, keterlibatan yang terlalu intens dapat memunculkan konsekuensi psikologis tertentu. Dalam konteks relawan muda, keterlibatan yang tinggi berpotensi memicu kelelahan emosional, konflik peran, serta keterbatasan waktu untuk memenuhi kebutuhan pribadi, yang pada akhirnya dapat menurunkan evaluasi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan (Schaufeli & Bakker, 2004).

Lebih lanjut, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *work engagement* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan arah koefisien negatif. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan relawan tidak hanya berkaitan dengan cara mereka menjalankan tugas kerelawanan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan pribadi secara lebih luas. Relawan yang sangat antusias, berkomitmen, dan tenggelam dalam aktivitas kerelawanan berisiko mengorbankan keseimbangan kehidupan pribadi, sehingga persepsi terhadap kepuasan hidup menjadi lebih rendah.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi Komunitas Involuntir sebagai organisasi. Untuk menjaga kepuasan hidup relawan, organisasi tidak hanya perlu mendorong *work engagement*, tetapi juga memastikan keterlibatan tersebut berada pada tingkat yang seimbang. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengatur beban kerja secara proporsional, menyediakan ruang refleksi dan dukungan psikologis, serta menciptakan sistem apresiasi yang tidak mendorong keterlibatan berlebihan, sehingga pengalaman kerelawanan tetap bermakna tanpa mengorbankan kesejahteraan relawan.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa relawan Involuntir memiliki tingkat *work engagement* yang tergolong tinggi, sementara tingkat kepuasan hidup berada pada kategori sedang. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work engagement* dan kepuasan hidup, yang mengindikasikan bahwa peningkatan keterlibatan relawan dalam aktivitas kerelawanan tidak selalu diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup. Temuan ini memperlihatkan bahwa keterlibatan yang terlalu tinggi berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis tertentu, seperti kelelahan emosional dan berkurangnya keseimbangan kehidupan pribadi.

Lebih lanjut, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *work engagement* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan arah koefisien negatif. Hal ini menguatkan dugaan adanya fenomena over-engagement, yaitu kondisi ketika relawan terlalu tenggelam dalam aktivitas kerelawanan sehingga kebutuhan pribadi, waktu istirahat, dan keseimbangan hidup kurang terpenuhi, yang pada akhirnya menurunkan evaluasi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan.

Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *work engagement* maupun kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman relawan dalam keterlibatan kerja dan evaluasi kepuasan hidup relatif seragam antara relawan laki-laki dan perempuan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *work engagement* merupakan faktor penting dalam kehidupan relawan, namun perlu dikelola secara seimbang agar keterlibatan tersebut tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memasukkan variabel mediasi atau moderasi, seperti burnout, work-life balance, dukungan organisasi, atau psychological well-being, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara *work engagement* dan kepuasan hidup, khususnya dalam konteks *over-engagement*.

Penelitian mendatang juga disarankan menggunakan metode analisis yang lebih kompleks, seperti *Structural Equation Modeling* (SEM), serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dianjurkan untuk mengamati dinamika perubahan *work engagement* dan kepuasan hidup relawan dari waktu ke waktu. Pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam, juga dapat digunakan sebagai pelengkap guna menggali pengalaman subjektif relawan terkait keterlibatan, tekanan psikologis, dan upaya menjaga keseimbangan hidup selama menjalani aktivitas kerelawanan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., Bamba, C. L., Lang, I., & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), 773. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Rodell, J. B., Booth, J. E., Lynch, J. W., & Zipay, K. P. (2017). Corporate volunteering climate: Mobilizing employee passion for societal causes and inspiring future charitable action. *Academy of Management Journal*, 60(5), 1662–1681. <https://doi.org/10.5465/amj.2015.0847>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 2(1), 1–36. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2008.00009.x>
- Sudjiwanati, S. H. (2022). Psikologi industri dan organisasi masyarakat era 5.0. Penerbit Andi.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176–212. <https://doi.org/10.1177/0899764011434558>
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21–33. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162>