

HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN KEJENUHAN DALAM BEKERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR

Dinarayu Aldililla

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
dinarayu.17010664022@mhs.unesa.ac.id

Rizky Ananda Artiningsih

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
rizky.17010664090@mhs.unesa.ac.id

Nurul Indah Mustiyah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nurul.17010664155@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
sitisavira@unesa.ac.id

ABSTRAK

Guru merupakan salah satu jenis pekerjaan pada bidang jasa yang memiliki resiko tinggi mengalami *job burnout* (kejenuhan kerja). Di sisi lain, *self-compassion* (belas kasih diri) secara teoritis dapat memiliki peran untuk menangkul kemungkinan *job burnout* pada guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo yang mengajar secara *learning from home* (belajar dari rumah). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan melibatkan 117 guru sekolah dasar sebagai subjek. Hasil uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,499$. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yang diteliti, dimana apabila terdapat peningkatan skor *self-compassion* maka akan ditemukan penurunan tingkat *job burnout* pada guru sekolah dasar. Hasil ini dapat dikarenakan praktek *self-kindness* (kebaikan diri), *mindfulness* (kesadaran), dan penekanan *common humanity* (kemanusiaan) yang meningkatkan *self-compassion* memiliki hubungan dengan penurunan aspek-aspek *job burnout* pada guru.

Kata Kunci: *job burnout*, *self-compassion*, guru sekolah dasar

Krisis kesehatan global membuat adanya perubahan media dan metode pembelajaran di berbagai institusi pendidikan formal, salah satunya adalah jenjang sekolah dasar. Keputusan yang berlaku menyebutkan adanya pembatasan proses belajar-mengajar yang dilakukan secara tatap muka dan dialihkan menjadi pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dari rumah (*learning from home*). Guru pada jenjang sekolah dasar dituntut untuk segera beradaptasi dan menyediakan metode dan media pembelajaran baru yang dapat diakses serta dilakukan oleh siswa dari tempat tinggal masing-masing. Namun, Dockery dan Bawa (2014) telah merangkum

dari beberapa penelitian bahwa pekerjaan yang dilakukan dari rumah ini dapat berdampak pada jam kerja yang lebih lama, efek buruk pada performa kerja, dan timbulnya perasaan mengalami isolasi sosial. Proses *learning from home* ini juga dapat meningkatkan beban kerja guru sekolah dasar. Berdasarkan angket elektronik yang disebarakan sebagai studi pendahuluan pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo, sejumlah 25 guru melaporkan adanya tugas tambahan yang berkaitan dengan program *learning from home*. Tugas-tugas tersebut meliputi pembuatan laporan pelaksanaan pembelajaran daring; pembuatan

perangkat pembelajaran; penyusunan, penanaman, dan pemantauan tugas pendidikan karakter dan peningkatan *soft-skill* yang sesuai dengan usia peserta didik dan dapat dilakukan di rumah; pelaksanaan program virtual yang bertujuan untuk sarana hiburan serta meningkatkan relasi antar siswa, guru, dan orang tua.

Kondisi tersebut dapat beresiko membuat guru mengalami *burnout* selama melakukan pekerjaannya sebagai pendidik secara *learning from home*. Sebagaimana diketahui dari kajian literatur yang dilakukan oleh Chang (2009), faktor-faktor eksternal dari kondisi organisasi seperti peningkatan beban kerja, jam kerja yang lebih lama, kurangnya dukungan instruksional, dan tidak tersedianya sumber daya untuk melakukan pengajaran dapat berpengaruh pada tingkat *burnout* pada guru.

Selain faktor-faktor organisasional tersebut, sifat pekerjaan pendidik sebagai pemberi jasa sendiri telah membuat para guru berpotensi mengalami *burnout* yang lebih tinggi. Hal ini karena profesional yang bekerja pada bidang pemberian jasa dan berorientasi untuk menolong orang lain secara personal dapat beresiko menguras emosi dan meningkatkan kemungkinan mengalami *burnout* (Huberman & Vandenberghe, 1999; Maslach & Jackson, 1981). Secara khusus, lingkup kompetensi profesional seorang guru dianggap memberikan tuntutan emosional yang tinggi karena adanya beban kerja berupa memberikan layanan pendidikan yang tepat dan bermakna kepada siswa, adanya harapan yang tinggi atas layanan yang diberikan, kepekaan terhadap tuntutan publik, dan penekanan yang lebih besar pada prestasi akademik siswa (Huberman & Vandenberghe, 1999).

Burnout sendiri merujuk pada keadaan kelelahan mental dan emosional akibat adanya gejala stres yang dapat disebabkan oleh tekanan tinggi dari peran yang dijalani, batas

waktu penyelesaian tanggung jawab, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan tanggung jawab tersebut (Mostafavian dkk., 2018). Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan bahwa *burnout* adalah sebuah sindrom yang terjadi karena adanya peningkatan kelelahan emosional kronis akibat terlibat dalam pekerjaan yang menguras sumber daya emosional.

Burnout ditandai oleh tiga aspek, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi (Maslach & Jackson, 1981). Kelelahan emosional ditunjukkan dengan semakin berkurangnya energi emosional dan kehilangan semangat (Salvagioni et al., 2017). Fenomena seperti berkurangnya semangat, merasa lelah secara emosional, dan perasaan tidak ada yang menyenangkan ini juga dilaporkan oleh sejumlah lima guru sekolah dasar melalui angket elektronik yang dibagikan.

Ketika seorang guru mengalami *burnout*, kelelahan emosional akan terjadi terlebih dahulu kemudian diikuti dengan depersonalisasi (Huberman & Vandenberghe, 1999). Depersonalisasi yang dialami guru mengacu pada kondisi dimana guru tidak merasakan simpati terhadap siswa yang menerima pembelajaran yang diberikan (Maslach & Jackson, 1981).

Aspek lainnya yaitu penurunan prestasi pribadi terjadi pada proses yang terpisah dan memiliki keterkaitan dengan tingkat kontrol pribadi serta dukungan sosial (Huberman & Vandenberghe, 1999). Penurunan prestasi pribadi juga dapat ditunjukkan dengan perasaan tidak mampu melaksanakan tugas-tugas profesional maupun hal-hal personal dan berkurangnya produktivitas (Salvagioni et al., 2017). Fenomena ini juga ditunjukkan oleh sejumlah tiga belas guru sekolah dasar dalam angket elektronik yang disebar, dimana guru-guru tersebut melaporkan adanya perasaan khawatir dan lelah karena tidak

dapat melakukan tugas mengajar secara daring sebaik dan semaksimal sebelumnya ketika kondisi mengajar tatap muka.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *burnout* yang dialami oleh guru. Secara umum, faktor-faktor yang mendasarinya dapat berupa faktor organisasional, faktor individual, dan faktor transaksional (Chang, 2009). Faktor organisasional yang menyebabkan *burnout* pada guru dapat berupa beban kerja yang berlebihan, ambiguitas dan konflik peran, ukuran kelas yang besar, gaji rendah, persiapan dan pelatihan yang diterima guru dalam menghadapi perilaku siswa, dukungan administrasi yang tidak memadai, pengujian yang berlebihan pada performa guru, hingga partisipasi guru dalam pengambilan keputusan di sekolah (Chang, 2009; Mahmoodi-Shahreabaki, 2019). Beban kerja yang berlebihan serta konflik dan ambiguitas peran tersebut memiliki korelasi dengan peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi dalam pengalaman *burnout* yang dialami guru (Huberman & Vandenberghe, 1999).

Faktor individual merujuk pada sumber daya personal yang dapat berpotensi membuat guru dengan karakteristik tertentu mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Kajian yang dilakukan oleh Chang (2009) menyebutkan bahwa faktor individual tersebut meliputi usia (usia yang lebih muda untuk peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi, sedangkan usia yang lebih tua menunjukkan penurunan prestasi pribadi); gender; status pernikahan, dimana guru lajang lebih cenderung mengalami *burnout*; sifat dan tipe kepribadian tertentu; serta pengalaman guru yang mempengaruhi paparan yang lama terhadap stres kerja kronis. Penelitian oleh Dewi dan Paramita (2012) pada guru sekolah dasar inklusi di Surabaya yang menemukan bahwa tidak perbedaan tingkat *job burnout* jika ditinjau dari faktor demografis (usia, jenis

kelamin, dan masa kerja) menyebutkan bahwa hasil tersebut dapat dijelaskan oleh pengaruh dari faktor-faktor personal lain yang berhubungan dengan *job burnout*, seperti sifat dan kepribadian.

Faktor transaksional adalah mediator antara faktor individual dan organisasional yang akan mempengaruhi siapa yang akan mengalami *burnout* pada situasi tertentu (Chang, 2009). Chang dalam Mahmoodi dan Shahreabaki (2019) menyebutkan bahwa beberapa faktor transaksional meliputi persepsi guru terhadap dukungan sosial, sikap dan kepercayaan guru terhadap *stressor* selama menjadi pendidik, serta efikasi diri.

Model yang disusun oleh Tandler dkk., (2019) menemukan bahwa faktor lain yang memiliki peran dalam pengalaman *burnout* pada guru adalah *self-compassion*. *Self-compassion* menunjukkan adanya sikap dan hubungan yang sehat pada diri sendiri (Neff, 2003a). *Self-compassion* juga merujuk pada bagaimana individu menunjukkan keterbukaan, belas kasih, dan perhatian serta perawatan pada diri sendiri ketika berhadapan dengan pengalaman tidak menyenangkan yang menyebabkan luka emosional, mental, maupun fisik, seperti penderitaan, kekurangan diri, dan kegagalan (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). *Self-compassion* tidak sama dengan mengasihani diri sendiri karena *self-compassion* dapat mengakomodasi individu untuk menilai situasi yang dialami tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, ataupun memutus koneksi dengan orang lain (Neff, 2003a).

Terdapat tiga aspek dari *self-compassion*, yaitu kebaikan pada diri sendiri, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff & Dahm, 2015). Kebaikan pada diri sendiri atau *self-kindness* merujuk pada kondisi dimana seseorang menunjukkan perhatian dan memahami diri tanpa menunjukkan sikap yang

menghakimi (Neff, 2003b) dan didukung dengan *inner dialogue* yang bersifat lembut dan membesarkan hati (Neff & Dahm, 2015). *Common humanity* merujuk pada bagaimana individu mampu menilai bahwa pengalaman tidak menyenangkan dan kegagalan yang dialami adalah bagian dari pengalaman normal yang dialami oleh banyak orang, sehingga individu tersebut tidak terlalu menyalahkan diri sendiri hingga memisahkan diri dari orang lain (Neff & Dahm, 2015). *Mindfulness* merujuk pada kondisi dimana individu mampu menerima pengalaman tidak menyenangkan mereka secara apa adanya dengan kesadaran daripada terlarut dalam identifikasi berlebihan pada respon emosional yang mengikutinya (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). Masing-masing aspek tersebut dapat berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain, sehingga *self-compassion* akan lebih baik untuk dipahami sebagai suatu proses kesatuan yang terbentuk oleh interaksi bagian-bagian tertentu (Neff & Dahm, 2015).

Beberapa penelitian telah membahas mengenai peran *self-compassion* pada tenaga pendidik. Penelitian deskriptif yang dilakukan oleh Abidin dan Sumaryanti (2016) menunjukkan bahwa guru sekolah dasar perempuan menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi daripada guru laki-laki dan tingkat *self-compassion* tersebut dapat dipengaruhi oleh bentuk pola asuh yang diterima oleh guru dari orang tua masing-masing. Renggani dan Widiyasavitri (2018) juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh pada tingkat *psychological well-being* pada pengajar muda yang terlibat dalam kegiatan sosial berbasis pendidikan.

Keterkaitan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru dijelaskan oleh Tandler dkk., (2019) mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor yang menghambat perkembangan *burnout* melalui mediasi skema kognitif yang menyertai reaksi stres. Dalam hal

ini, *self-compassion* berperan memberikan efek penangkal stres terhadap *stressor* selama mengajar dengan pembentukan pernyataan positif dan interpretasi ulang terhadap *stressor*, sehingga dapat membantu guru untuk mengurangi tingkat *burnout* yang dialami (Tandler dkk., 2019).

Hasil dari beberapa penelitian terbaru terlihat mendukung model tersebut, terutama pada profesional yang bekerja sebagai pemberi jasa kepada orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Nicklin, dkk. (2019) pada orang dewasa yang sudah bekerja menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai sumber daya individu yang mampu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan personal dan kehidupan kerja, sehingga mengurangi *burnout* dalam bekerja. Topik ini juga banyak dibahas pada *caregiver*, seperti penelitian-penelitian pada *pediatrics resident* yang menunjukkan adanya hubungan yang berbanding terbalik antara *self-compassion* dengan *job burnout* (Kemper dkk., 2019; Olson dkk., 2015). Pada subjek guru sendiri, Flook dkk., (2013) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* yang juga bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada guru memberikan hasil berupa penurunan tingkat gejala *burnout*. Penelitian sejenis oleh Roeser, dkk. (2013) juga menemukan hasil yang sama pada sampel guru sekolah dasar dan sekolah menengah. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Sauve (2017) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi dari *job burnout* pada subjek guru sekolah dasar dan sekolah menengah.

Namun, sejauh ini, belum ada penelitian yang mengukur *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar yang mengajar secara jarak jauh atau melalui daring. Berdasarkan pada uraian permasalahan tersebut, maka penelitian ini

akan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* atau kejenuhan dalam bekerja pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik yang melaksanakan *learning from home*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian kuantitatif adalah penelitian instrumen, dimana data numerik yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab hipotesis penelitian lewat populasi hasil data sampel (Creswell, 2014). Jenis penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (Creswell, 2014). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu *self-compassion* dan *job burnout*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar yang melaksanakan *learning from home*.

Instrumen Penelitian

Self-compassion akan diukur menggunakan *Self-compassion Scale-Short Form* yang dikembangkan oleh Raes dkk., (2011) versi bahasa Indonesia (Faridl, 2018). Terdiri atas 12 aitem dengan rentang skor 1 (Hampir tidak pernah) hingga 5 (Hampir selalu) yang apabila semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula frekuensi *self-compassion* pada guru. *Job burnout* diukur menggunakan adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey* versi bahasa Indonesia (Cahyani, 2019) yang terdiri atas 22 aitem dengan rentang skor 1 (Sangat tidak sesuai) hingga 10 (Sangat sesuai) yang mana apabila

semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula frekuensi *burnout* pada guru.

Validitas isi dicapai menggunakan *item/total correlation* dimana nilai koefisien akan dianggap valid apabila koefisien korelasi antara aitem dengan skor total adalah sama dengan atau di atas 0.20 ($r_{xy} \geq 0.20$) (Azwar, 2016). Selain itu, pendekatan uji reliabilitas yang digunakan adalah estimasi reliabilitas konsistensi internal dimana reliabilitas dapat dianggap memuaskan apabila koefisien reliabilitas mencapai 0.900 (Azwar, 2017). Namun, nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.800 hingga 0.890 juga dianggap sebagai nilai reliabilitas yang baik (Biddle, 2006). Dalam penelitian ini, skala akan disimpulkan reliabel apabila $\alpha \geq 0.800$.

Melalui uji *item/total correlation* diketahui bahwa seluruh aitem pada skala *job burnout* dan *self-compassion* memiliki nilai $r \geq 0,20$, dan hasil dari uji Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa skala *job burnout* memiliki nilai $\alpha = 0.912$ ($\alpha \geq 0.800$) dan skala *self-compassion* memiliki nilai $\alpha = 0.812$ ($\alpha \geq 0.800$), sehingga kedua skala yang digunakan dapat dinyatakan reliabel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada subjek penelitian untuk mengukur nilai-nilai variabel *self-compassion* dan variabel *job burnout*. Kuesioner disebarkan melalui tautan menuju *form online* yang dibagikan kepada subjek menggunakan sosial media, termasuk membagikan kuesioner di komunitas virtual guru di wilayah daerah subyek kriteria peneliti. Proses pengumpulan data secara *online* ini memiliki beberapa hambatan, di antaranya adalah guru dengan usia yang lebih tua menghubungi peneliti dan melaporkan kesulitan mengisi *form online* serta respon yang didapatkan dari para guru berjalan cukup lama karena pengumpulan data

dilakukan saat kegiatan mengajar daring sedang berjalan. Hal tersebut mempengaruhi jumlah *form* yang terjawab dan jumlah sampel penelitian.

Teknik Sampling

Populasi dari penelitian ini adalah guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik yang mengajar pada periode periode tahun ajar 2019/2020. Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yang dicantumkan dalam Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah diketahui bahwa jumlah guru SD di Surabaya berjumlah 11.426, Sidoarjo berjumlah 7.693, dan Gresik berjumlah 4.376, sehingga total populasi adalah sejumlah 23.495 orang.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* termasuk dalam *non random sampling* atau *non probability sampling*, sehingga tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek. Kriteria untuk sampel penelitian adalah guru yang menerapkan mengajar dari rumah atau *learning from home* selama periode tahun ajar 2019/2020 selama semester genap. Melalui penjangkaran sampel secara *online* dengan penyebaran kuesioner elektronik, jumlah total guru yang didapatkan untuk penelitian ini adalah 139 orang, namun sejumlah 22 guru tidak dimasukkan dalam penelitian karena tidak memenuhi syarat (tidak mengajar di wilayah penelitian dan tidak mengajar pada tingkat sekolah dasar). Dengan demikian, jumlah sampel penelitian ini berjumlah 117 orang. Kondisi jumlah sampel ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data statistik. Dalam melakukan uji hipotesis secara statistik, data kuantitatif yang diperoleh akan dianalisis dengan

menggunakan teknik uji statistik korelasi. Penentuan jenis teknik uji statistik korelasi yang digunakan akan berdasarkan pada uji asumsi yaitu uji normalitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24*, dimana akan dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi adalah $p \geq 0,05$ (Gunawan, 2016). Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24*, diketahui bahwa data dari kedua variabel yang diperoleh merupakan data dengan distribusi normal.

Setelah menentukan uji statistik yang akan digunakan, uji statistik tersebut akan dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis dari penelitian ini akan diterima atau ditolak. Dikarenakan kedua data yang digunakan memiliki distribusi yang normal, maka uji statistik untuk pengujian dapat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi parametrik yaitu uji korelasi Pearson *product moment*. Apabila nilai r semakin mendekati angka +1 akan menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan (Baarda, dkk., 2019).

HASIL

Tingkat *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar

Guru sekolah dasar yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 117 orang yang mengajar di kota yang menerapkan PSBB sehingga pembelajaran diharuskan dilaksanakan dengan sistem *learning from home* secara *online* yaitu wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo.

Tabel 1. Tingkat *Burnout*

Variabel	Statistik Deskriptif			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Burnout</i>	13	84	41,43	17,35

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor minimal *burnout* pada partisipan yaitu sebesar 13 dan skor maksimal yang diperoleh

partisipan sebesar 84. Rata-rata skor dari keseluruhan partisipan yaitu sebesar 41,43 dimana skor tersebut termasuk dalam kategorisasi tingkat *burnout* sedang. Rincian tingkat *burnout* yang dimiliki partisipan berdasarkan kategorisasi dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Burnout

Dimensi	Interval	Kategori	N	Persentase
EE	0-16	Rendah	52	44%
	17 – 26	Sedang	37	32%
	> 26	Tinggi	28	24%
D	0 – 6	Rendah	37	31,6%
	7 – 12	Sedang	37	31,6%
	> 12	Tinggi	43	36,8%
PA	0 - 30	Rendah	117	100%
	31 - 36	Sedang	0	0%
	> 36	Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 orang (3%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori rendah sebanyak 42 orang (36%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sedang sebanyak 35 orang (30%), guru yang mengalami *burnout* dalam kategori tinggi sebanyak 25 orang (21%), serta guru yang mengalami *burnout* dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 11 orang (9%).

Jika ditinjau dari masing-masing aspek, tingkat *burnout* yang dirasakan bervariasi pada aspek *emotional exhaustion* (EE) dan *depersonalisasi* (D). Ada yang termasuk rendah, sedang, dan tinggi. Berbeda dengan kedua aspek tersebut, seluruh partisipan memiliki skor yang rendah pada aspek *personal accomplishment* (PA). Rincian masing-masing aspek dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 3. Kategori Aspek Burnout

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
≤ 15	Sangat rendah	4	3%
16-33	Rendah	42	36%
34-50	Sedang	35	30%
51-67	Tinggi	25	21%
>67	Sangat tinggi	11	9%
Total		117	100%

Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran perbedaan tingkat *burnout* yang dimiliki partisipan berdasarkan data sosiodemografis yang telah terkumpul, antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan (guru tetap/honorar), status instansi tempat mereka bekerja, serta berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, skor rata-rata *burnout* pada laki-laki yaitu sebesar 43,95, sedangkan perempuan menunjukkan skor yang lebih rendah yaitu 40,94. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* yang dirasakan laki-laki lebih tinggi meskipun masih sama-sama termasuk dalam kategori sedang.

Terkait usia, pembagian usia dalam penelitian ini mengacu kelompok usia dewasa yang lebih muda (19-40 tahun) dan kelompok dewasa yang lebih tua (41-60 tahun). Skor rata-rata *burnout* tertinggi dimiliki oleh kelompok usia 18-40 tahun yaitu sebesar 41,79, sedangkan skor rata-rata *burnout* pada kelompok usia 41-60 tahun ditemukan lebih rendah yaitu sebesar 38,25.

Ditinjau dari status pernikahan, kelompok guru yang tidak menikah dan sudah menikah berada pada rentang kategori *job burnout* yang sama, yaitu *burnout* sedang. Namun, skor rata-rata *burnout* yang lebih tinggi yaitu sebesar 44,27 pada guru yang sudah menikah namun tidak memiliki anak. Selanjutnya, guru yang belum atau tidak menikah memiliki rata-rata skor *job burnout* sebesar 41,41. Di sisi lain, guru yang sudah menikah dan memiliki anak

menunjukkan tingkat *job burnout* paling rendah dengan rata-rata skor sebesar 38,5.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, guru dengan tingkat pendidikan terakhir SMA memiliki skor *burnout* 37. Guru dengan tingkat pendidikan sedang menempuh pendidikan S1 memiliki skor *burnout* 24. Guru dengan pendidikan terakhir S1 memiliki rata-rata skor *burnout* 41,21. Guru yang sedang menempuh pendidikan PPG memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 42,50. Sedangkan guru yang memiliki pendidikan terakhir S2, memiliki skor rata-rata *burnout* paling tinggi yaitu 48,67.

Ditinjau dari status pekerjaan, skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih rendah pada guru honorer yaitu sebesar 40,59. Pada guru tetap, skor rata-rata *burnout* lebih tinggi yaitu 42,20.

Ditinjau dari instansi tempat mereka bekerja, guru yang bekerja di madrasah ibtidaiyah memiliki skor rata-rata *burnout* paling besar dibandingkan guru yang bekerja di sekolah dasar, baik negeri maupun swasta. Skor rata-rata guru yang mengajar di madrasah ibtidaiyah sebesar 47,25. Hasil yang tidak jauh berbeda ditunjukkan oleh guru yang mengajar sekolah dasar swasta yaitu sebesar 46,62. Skor rata-rata guru yang mengajar di sekolah dasar negeri ditemukan paling rendah yaitu sebesar 37,65.

Ditinjau dari masa bekerja, rata-rata skor *burnout* tertinggi sebesar 43 dimiliki oleh guru yang telah bekerja selama 16-20 tahun. Guru yang telah bekerja selama lima tahun atau kurang, menunjukkan skor rata-rata *burnout* sebesar 42,04. Guru yang telah bekerja selama 11-15 tahun memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 40,2. Guru yang telah bekerja selama 6-10 tahun, memiliki rata-rata skor *burnout* sebesar 38,86. Sedangkan guru yang telah bekerja selama lebih dari 20 tahun memiliki rata-rata skor *burnout* terendah yaitu sebesar 27,33.

Tingkat *Self-Compassion* Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa skor rata-rata *self-compassion* yang dimiliki partisipan sebesar 3,75. Berdasarkan panduan kategorisasi *self-compassion* yang telah dibuat, maka skor tersebut menandakan tingkat *self-compassion* sedang.

Tabel 4 Tingkat *Self-Compassion*

Variabel	Statistik Deskriptif			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	2,58	5,00	3,75	0,49

Apabila ditinjau dari masing-masing kategorisasi, sebanyak 8 guru (6,8%) memiliki *self-compassion* yang sangat rendah, sebanyak 28 guru (23,9%) memiliki *self-compassion* yang rendah, sebanyak 42 guru (35,9%) memiliki *self-compassion* pada tingkat sedang, sebanyak 29 guru (24,8%) memiliki *self-compassion* yang tinggi, dan sisanya memiliki *self-compassion* yang sangat tinggi.

Tabel 5. Kategori Tingkat *Self-Compassion*

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
≤ 3,02	Sangat rendah	8	6,8%
3,03 – 3,51	Rendah	28	23,9%
3,52 – 3,99	Sedang	42	35,9%
4 – 4,48	Tinggi	29	24,8%
> 4,48	Sangat tinggi	10	8,6%
	Total	117	100%

Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran perbedaan tingkat *self-compassion* yang dimiliki partisipan berdasarkan data sosiodemografis yang telah terkumpul, antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan (guru tetap/honorer), status instansi tempat mereka bekerja, serta berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, rata-rata skor *self-compassion* partisipan tidak terlalu jauh

meskipun laki-laki sedikit lebih tinggi. Rata-rata skor *self-compassion* pada guru laki-laki yaitu 3,8, sedangkan rata-rata skor *self-compassion* pada guru perempuan sebesar 3,75.

Ditinjau dari usia, skor rata-rata *self-compassion* tertinggi dimiliki oleh kelompok usia 41-60 tahun yaitu sebesar 4,00, sedangkan skor rata-rata *burnout* pada kelompok usia 18-40 tahun ditemukan lebih rendah yaitu sebesar 3,73.

Ditinjau dari status pernikahan, kelompok guru yang tidak menikah dan sudah menikah berada pada rentang kategori *self-compassion* yang sama, yaitu kategori sedang. Guru yang sudah menikah menunjukkan skor *self-compassion* pada rentang 3,8. Namun, skor rata-rata guru yang sudah menikah dan memiliki anak lebih tinggi sebesar 0,04 poin dibandingkan rata-rata guru yang sudah menikah namun tidak memiliki anak (3,84 > 3,80). Di sisi lain, guru yang tidak atau belum menikah menunjukkan *self-compassion* yang paling rendah dengan rata-rata skor sebesar 3,75.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, skor rata-rata *self-compassion* pada guru yang memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 3,33. Skor rata-rata *self-compassion* pada guru yang sedang menjalankan perkuliahan baik tingkat S1 maupun PPG yaitu 3,50. Guru yang memiliki pendidikan terakhir S1 memiliki skor rata-rata *self-compassion* 3,75. Sedangkan guru yang memiliki pendidikan terakhir S2 memiliki skor rata-rata *self-compassion* paling tinggi yaitu sebesar 3,97.

Ditinjau dari status pekerjaan, guru tetap memiliki skor rata-rata *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan guru yang berstatus guru honorer. Skor rata-rata *self-compassion* yang dimiliki guru tetap sebesar 3,82 sedangkan pada guru honorer sebesar 3,68. Sedangkan jika ditinjau dari instansi tempat mereka bekerja, guru yang bekerja di sekolah dasar negeri memiliki skor rata-rata *self-*

compassion paling tinggi sebesar 3,82, disusul guru yang bekerja di madrasah ibtidaiyah sebesar 3,77, dan guru yang mengajar di sekolah swasta yaitu sebesar 3,65.

Ditinjau dari masa yang telah guru lakukan dalam menjalankan profesinya, skor rata-rata *self-compassion* tertinggi dimiliki oleh guru yang telah mengabdikan dirinya selama 11-15 tahun yaitu sebesar 4,18. Skor rata-rata yang dimiliki oleh kelompok guru yang telah menjalankan profesinya selama 6-10 tahun yaitu sebesar 4,11. Guru yang telah menjalankan profesinya selama lebih dari 20 tahun memiliki skor rata-rata sebesar 3,92. Guru yang telah menjalankan profesinya selama lima tahun atau kurang, memiliki skor rata-rata 3,7. Sedangkan guru yang telah menjalankan profesinya selama 16-20 tahun memiliki skor rata-rata *self-compassion* paling rendah yaitu 3,69.

Hubungan *Self-Compassion* dan *Job Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar

Pengujian hubungan *self-compassion* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan program SPSS 24. Dari proses tersebut, didapatkan nilai korelasi pearson (*r*) sebesar -0,499 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (Tabel 6).

Tabel 6 Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan *Job Burnout*

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (<i>r</i>)	Nilai Signifikansi
SC - JB	-0,499 *	0,000

Menurut Arifin (2017), apabila nilai signifikansi kurang dari taraf signifikansi yang digunakan, maka terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan proses uji korelasi yang dilakukan, didapatkan angka

bahwa $p = 0,000$. Dikarenakan nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *job burnout*.

Selain itu, diketahui pula adanya nilai korelasi pearson (r) sebesar $r = -0,499$. Apabila nilai r hitung semakin mendekati angka 1, baik dalam rentang negatif (-1) atau positif (+1), maka akan menunjukkan hubungan yang signifikan atau sempurna (Spickard, 2017). Selain itu, diketahui bahwa nilai korelasi pada rentang 0,35 hingga 0,49 menunjukkan hubungan atau korelasi yang sedang (*moderate*) terlepas dari arah nilai koefisien korelasi (Spickard, 2017). Berdasarkan panduan tersebut, maka korelasi antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar memiliki kekuatan hubungan yang sedang.

Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang positif dimana apabila salah satu variabel meningkat maka variabel lainnya juga akan meningkat, sedangkan nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa apabila salah satu variabel meningkat maka skor variabel lainnya akan menunjukkan penurunan (Norris dkk., 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar bersifat negatif, dimana peningkatan pada skor *self-compassion* akan diikuti dengan penurunan tingkat *job burnout* yang dialami guru sekolah dasar pada sampel pengujian.

Dalam uji korelasi yang dilakukan antara *self-compassion* dengan aspek-aspek *burnout*, hubungan paling signifikan ditunjukkan oleh hubungan *self-compassion* dengan *personal accomplishment*. Hal ini diketahui melalui penghitungan uji korelasi person dimana nilai korelasi paling tinggi antara aspek *personal accomplishment* dengan *self-compassion* ($r = -0,472$).

Tabel 7. Nilai Korelasi Aspek Job Burnout dengan Self-Compassion

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (r)	Nilai Signifikansi
EE – SC	-0,263*	0,004
DP – SC	-0,438*	0,000
PA – SC	-0,472*	0,000

Nilai korelasi antara *self-compassion* dan aspek *personal accomplishment* dari *job burnout* tersebut menunjukkan bahwa apabila terdapat penurunan pada skor *self-compassion* maka akan terdapat peningkatan pada tingkat ketidakpuasan guru terhadap pencapaiannya (*personal accomplishment*), begitu pula sebaliknya.

PEMBAHASAN

Burnout Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari 50% guru termasuk dalam kategorisasi *burnout* sedang hingga sangat tinggi. Ditinjau dari ketiga aspek *burnout*, lebih dari 50% guru mengalami kelelahan emosional dan depersonalisasi dalam tingkat sedang hingga tinggi. Sedangkan dalam aspek ketidakpuasan terhadap pencapaian personal, seluruh partisipan termasuk dalam kategori rendah.

Ditinjau dari penyebabnya, terdapat tiga faktor yang berkontribusi menyebabkan *burnout* pada individu yaitu organisasional, individual, dan fasilitator (Chang, 2009). Jika ditinjau dari faktor organisasional, faktor yang dapat menyebabkan *burnout* antara lain tekanan tinggi dari peran yang dijalani, batas waktu penyelesaian tanggung jawab, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan tanggung jawab tersebut (Mostafavian dkk., 2018).

Dalam konteks *learning from home*, guru dituntut segera menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat dengan sistem dan metode

pembelajaran yang baru, baik secara kompetensi maupun fasilitas penunjang pembelajaran. Keterbatasan kompetensi dalam mengakses media pembelajaran, membuat tidak sedikit orang tua maupun guru membutuhkan waktu untuk memahami atau mempelajari media pembelajaran yang sebelumnya sama sekali asing bagi mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa kebutuhan pemberian layanan bagi orang tua atau murid yang membutuhkan bimbingan dalam mengakses pembelajaran juga turut berkontribusi dalam menambah beban kerja para guru secara tidak langsung (Purwanto dkk., 2020).

Selain faktor organisasional di atas, berdasarkan data sosiodemografis partisipan antara lain jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, status instansi, serta data berapa lama mereka menekuni profesi sebagai guru, diketahui bahwa faktor-faktor tersebut tampak memiliki hubungan dengan tingkat *job burnout* yang dialami guru.

Ditinjau dari jenis kelamin, Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan bahwa perempuan lebih berpotensi mengalami *burnout* daripada laki-laki. Salah satu kemungkinan yang mendasari hal tersebut diungkapkan oleh Schaufeli dan Enzmann (dalam Wulan & Sari, 2015) bahwa wanita cenderung lebih emosional. Namun, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan meskipun skor yang ditunjukkan tidak terlalu signifikan dan masih dalam kategorisasi *burnout* yang sama yaitu sedang. Perbedaan yang tidak signifikan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) yang meneliti kejenuhan kerja yang melibatkan 165 guru honorer dari 11 sekolah tingkat dasar hingga atas. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa tidak adanya perbedaan beban kerja

yang diberikan pihak sekolah dapat menjelaskan tidak adanya perbedaan *burnout* ditinjau dari jenis kelamin.

Ditinjau dari usia, Chang (2009) menyebutkan bahwa individu dengan usia yang lebih muda cenderung mengalami peningkatan kelelahan emosional dan depersonalisasi, sedangkan usia yang lebih tua cenderung lebih menunjukkan penurunan prestasi pribadi. Namun, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata di ketiga aspek baik kelelahan emosional, depersonalisasi, hingga penurunan prestasi pribadi ditemukan lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih muda yaitu 18-40 tahun.

Ditinjau dari status pernikahan, Chang (2009) juga menyebutkan bahwa guru lajang lebih cenderung mengalami *burnout*. Hasil ini juga ditemukan dalam penelitian ini, dimana guru yang belum menikah menunjukkan skor *burnout* yang tinggi. Cañadas-De la Fuente, dkk. (2018) menjelaskan bahwa pekerja yang belum menikah memang menunjukkan skor depersonalisasi (penilaian terhadap pencapaian personal) yang tinggi karena kurangnya dukungan dan keamanan dari keluarga/pasangan. Di sisi lain, penelitian ini menemukan guru yang telah menikah dan memiliki anak akan cenderung menunjukkan *burnout* yang rendah. Hasil tersebut juga didukung oleh kajian Cañadas-De la Fuente, dkk. (2018) yang menyebutkan bahwa kondisi membesarkan anak-anak dapat mengurangi kelelahan emosional yang berlebihan dan perasaan terlalu banyak bekerja.

Jika ditinjau dari tingkat pendidikan yang dimiliki partisipan selain satu-satunya guru yang sedang menempuh pendidikan Strata 1 atau Sarjana, hasil penelitian ini menunjukkan kecenderungan peningkatan rata-rata skor *burnout* seiring dengan tingginya pendidikan terakhir yang dimiliki partisipan. Rata-rata skor *burnout* paling rendah dimiliki oleh guru yang memiliki pendidikan terakhir SMA, kemudian

meningkat pada guru yang memiliki pendidikan terakhir Strata 1, guru yang sedang menempuh pendidikan PPG, dan paling tinggi pada guru yang memiliki pendidikan terakhir Strata 2. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015) mengenai regulasi emosi dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah (Wulan & Sari, 2015). Mereka melakukan penelitian kepada 77 guru dan menemukan hasil bahwa ditemukan skor *burnout* yang lebih tinggi pada guru yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap pekerjaan dan apa yang bisa mereka dapatkan dari pekerjaan tersebut.

Ditinjau dari jenis pekerjaan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata *burnout* ditemukan lebih tinggi pada guru tetap dibandingkan guru honorer. Hasil tersebut berlawanan dengan studi awal yang dilakukan Wulan dan Sari (2015) tentang regulasi emosi dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. Mereka menemukan bahwa kecenderungan *burnout* lebih ditemukan pada guru honorer dibandingkan dengan guru tetap. Menurut sumber yang sama, hal tersebut karena guru honorer memiliki beban kerja yang sama dengan guru tetap namun tidak diiringi oleh hak-hak yang sama, salah satunya terkait pendapatan. Perbedaan hasil tersebut dapat terjadi karena dalam penelitian ini, sebesar 4,88% guru tetap melaporkan adanya beban kerja lebih selama *work from home* yang tidak berkaitan dengan mengajar atau administrasi pengajaran karena adanya jabatan tambahan, seperti administrasi sekolah, panitia penerimaan peserta didik baru *online*, maupun pembina maupun pengurus ekstrakurikuler. Di sisi lain, hanya terdapat 1,12% guru honorer yang memiliki beban kerja tambahan yang

tidak berkaitan dengan mengajar atau administrasi pengajaran. Sebagaimana disebutkan oleh Chang (2009) mengenai pengaruh beban kerja terhadap *burnout*, tanggung jawab yang lebih ini dapat membuat tingkat *burnout* pada guru tetap menjadi lebih tinggi.

Ditinjau dari status instansi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *burnout* yang dialami guru yang mengajar di madrasah ibtidaiyah paling tinggi. Hal tersebut dapat menjadi wajar karena selain mata pelajaran umum, pada sekolah madrasah ibtidaiyah guru juga memiliki tuntutan capaian pembelajaran agama yang lebih mendalam jika dibandingkan sekolah negeri maupun swasta sehingga beban kerjanya pun berbeda. Setelah sekolah madrasah, sekolah dasar swasta menempati rata-rata skor *burnout* terbesar kedua, baru kemudian sekolah dasar negeri yang memiliki skor rata-rata terkecil. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Cahyani (2019) yang membandingkan kecenderungan *burnout* dari jenis instansi guru honorer mengajar. Dalam penelitian tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa guru honorer di sekolah negeri cenderung mengalami *burnout* dibandingkan di sekolah swasta. Hal tersebut didukung adanya asumsi pemberian fasilitas yang lebih memadai pada sekolah swasta jika dibandingkan sekolah negeri.

Ditinjau dari lamanya bekerja, hasil penelitian ini tidak menunjukkan pola hubungan antara masa bekerja dengan rata-rata skor *burnout* partisipan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Larasati dan Paramita (2012) mengenai perbedaan tingkat *burnout* ditinjau dari masa bekerja sebagai salah satu aspek sosiodemografis pada guru SDN inklusi di Surabaya. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang tingkat *burnout* yang signifikan ditinjau dari masa bekerja.

Self-Compassion Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor *self-compassion* sedang hingga tinggi. Individu dengan *self-compassion* yang baik mampu menilai situasi yang dialami tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, ataupun memutus koneksi dengan orang lain (Neff, 2003a).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada individu, antara lain usia, jenis kelamin, budaya, dan peran orang tua (Neff, 2003a). Dalam hasil penelitian ini, terdapat dua diantaranya yaitu jenis kelamin dan usia.

Ditinjau dari jenis kelamin, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-compassion* lebih tinggi ditemukan pada laki-laki. Hasil tersebut sesuai dengan Neff (2003b) yang menghasilkan skor *self-compassion* pada laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa perempuan memiliki skor tinggi pada membesar-besarkan penderitaan pribadi, terlarut pada respon emosional yang terjadi, serta memutus koneksi dengan orang lain sehingga *self-compassion* yang dimiliki rendah (Neff, 2003b). Namun, hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian Abidin dan Sumaryanti (2016) yang menemukan bahwa guru perempuan menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi daripada guru laki-laki, hal ini karena guru laki-laki lebih cenderung melakukan kritik dalam diri dan merasa sendiri. Berkebalikan dengan penelitian tersebut, guru laki-laki dalam penelitian ini tidak memiliki skor *self-judgement* dan *self-isolation* yang lebih tinggi dari guru perempuan, sehingga tidak menunjukkan kritik diri dan isolasi diri yang lebih tinggi.

Ditinjau dari usia, dalam hasil penelitian ini skor rata-rata *self-compassion* ditemukan pada lebih rendah pada kelompok usia dewasa awal dibandingkan kelompok usia dewasa madya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk (2009) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat positif antara usia dengan *self-compassion*.

Hubungan Self-Compassion dan Job Burnout Pada Guru Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *burnout* dan *self-compassion* pada guru sekolah dasar. Dengan kata lain, semakin besar *self-compassion* yang dimiliki oleh guru sekolah dasar maka kecenderungan tingkat *burnout* yang ditunjukkan semakin rendah.

Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik akan cenderung menilai situasi yang mereka alami dengan objektif tanpa membesar-besarkan penderitaan pribadi dan mampu mengontrol respon emosional mereka sehingga tidak berlarut-larut (Neff, 2003a). Ketika guru-guru dihadapkan pada hal yang tidak menyenangkan seperti perubahan sistem pembelajaran yang diselenggarakan secara *online* dan dituntut segera menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat, guru dengan *self-compassion* yang baik mampu menyadari bahwa orang lain juga merasakannya. Individu yang mampu menekankan pada *common humanity* tersebut tidak mengisolasi dirinya dengan penderitaan sesama serta dapat memahami kondisinya sendiri tanpa berlarut-larut menyalahkan diri sendiri akan keterbatasan yang mungkin timbul dalam prosesnya (Neff & Dahm, 2015). Dengan demikian, adanya penerapan pola berpikir yang menekankan pada penderitaan bersama dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dengan tantangan atau permasalahan, akan membuat kecenderungan

tingkat *burnout* yang dialami guru cenderung rendah (Tandler et al., 2019).

Adanya hubungan negatif antara kedua variabel ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nicklin, dkk., (2019) yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *job burnout* pada orang dewasa yang bekerja. Hubungan negatif ini dapat dimediasi oleh kemampuan pekerja dengan *self-compassion* tinggi untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan personal dan terhindar dari *burnout* (Nicklin dkk., 2019). Tandler, dkk. (2019) juga menyebutkan bahwa guru dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk melakukan resolusi konflik dengan baik dan mampu melakukan kompromi pada konflik di lingkungan kerja maupun personal. Kemampuan untuk melakukan kompromi konflik ini juga berkaitan dengan menjaga keseimbangan *work-life balance* untuk terhindar dari *burnout*.

Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian ini dimana rata-rata skor *burnout* yang lebih rendah dan rata-rata skor *self-compassion* paling tinggi ditunjukkan oleh guru yang telah menikah dan memiliki anak. Meskipun terdapat tuntutan kehidupan personal yang lebih tinggi, kemampuan *self-compassion* yang tinggi menjadikan mereka lebih mudah dalam melakukan kompromi terkait konflik antara tuntutan kerja dan kehidupan personal. Hasil tersebut didukung dengan penelitian oleh Rafique dkk. (2018) bahwa pekerja yang telah menikah dan menunjukkan skor *self-compassion* yang tinggi juga memiliki skor *work-family conflict* yang rendah. Dengan demikian, *self-compassion* yang lebih tinggi pada guru yang telah menikah dan memiliki anak kemungkinan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan menjaga stabilitas *work-life balance* dan menekan tingkat *burnout* dalam bekerja.

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *job burnout* ini juga mendukung model yang dikembangkan oleh Tandler, dkk. (2019) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat bermanfaat dalam menjadi efek penangkal stres yang dialami guru selama mengajar. Dalam hal ini, guru yang mengimplementasikan *self-compassion* dengan baik akan meningkatkan kemampuan dalam menggunakan strategi kognitif yang lebih positif ketika menghadapi tuntutan pekerjaan (Tandler dkk., 2019). Strategi-strategi tersebut dapat berupa tidak terlalu mengkritik pekerjaannya sendiri dan melakukan pembiasaan yang positif terhadap *stressor* (Tandler dkk., 2019), yang mana berkaitan dengan memperlakukan diri dengan baik (*self-kindness*) dan didukung oleh penggunaan *mindfulness* (Neff & Dahm, 2015).

Dalam penelitian ini, sampel penelitian yang menunjukkan nilai *self-compassion* pada kategori “sangat tinggi” memiliki nilai yang sangat tinggi pada aspek *mindfulness* serta sangat rendah pada aspek *self-judgement*. Kemampuan *self-compassion* yang tinggi pada guru membantu mereka mengakui kekurangan diri sendiri (*mindfulness*) dan tidak berlebihan dalam mengkritik kegagalan selama mengajar (*self-judgment*). Hal tersebut akan mendorong terciptanya *buffering system* (sistem pertahanan) yang efektif dalam diri guru untuk meringkai ulang *stressor* dan secara tidak langsung mengurangi tingkat *burnout* yang dialami (Tandler dkk., 2019).

Peran *self-compassion* sebagai *buffering system* untuk menangkal kejenuhan dalam bekerja juga menjelaskan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *job burnout* pada guru sekolah dasar dan sekolah menengah dalam penelitian Sauve (2017). Penelitian Roeser, dkk. (2013) juga mendukung penjelasan tersebut melalui hasil penelitiannya dimana kemampuan

mindfulness yang berkaitan dengan pembentukan pola pikir yang mengasihi diri sendiri (*self-compassionate mindset*) akan mempengaruhi kemampuan guru sekolah dasar dan sekolah menengah pertama untuk mengelola stres serta menurunkan tingkat *job burnout*. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengenai peningkatan pada *self-compassion* yang dialami oleh guru sekolah dasar juga akan diikuti dengan penurunan pada *burnout* dalam bekerja pada penelitian ini.

Hasil dari uji korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang muncul antara *self-compassion* dan *job burnout* berada pada kekuatan sedang (*moderate*). Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sauve (2017) yang juga menemukan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang antara *self-compassion* dengan setiap dimensi *job burnout* pada guru sekolah dasar dan sekolah menengah. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian oleh Nicklin, dkk. (2019) yang menunjukkan koefisien korelasi antara variabel *self-compassion* dan *job burnout* pada rentang 0,35 hingga 0,49 terlepas dari arah nilai koefisien korelasi ($r = -0,43$). Hubungan yang sedang ini menunjukkan bahwa meskipun ditemukan adanya korelasi, kemampuan untuk memprediksi kondisi skor *job burnout* hanya dengan menggunakan skor *self-compassion* juga cenderung lemah. Hal tersebut terbukti dalam hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa hanya beberapa diantara variabel sosiodemografis dalam penelitian ini yang menunjukkan konsistensi hubungan negatif tersebut, antara lain usia dan status pernikahan maupun status orang tua. Adapun variabel lain yang juga dapat berkaitan dengan hubungan *self-compassion* dan *job burnout* namun tidak diteliti dalam penelitian ini adalah jumlah jam kerja dalam satu hari (Nicklin et al., 2019).

Melalui uji korelasi terhadap aspek-aspek *job burnout* dengan *self-compassion*, diketahui bahwa aspek *personal accomplishment* memiliki korelasi yang paling kuat di antara aspek lainnya. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sauve (2017) yang menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* pada guru memiliki hubungan dengan kelelahan emosional dan depersonalisasi, namun korelasinya tidak sekuat hubungan *self-compassion* dengan *personal accomplishment*. Namun, penelitian Sauve (2017) menunjukkan adanya hubungan positif karena menggunakan konstruk "kepuasan pada pencapaian pribadi" untuk menjelaskan aspek *personal accomplishment*, sedangkan penelitian ini menunjukkan hubungan negatif karena menggunakan menggunakan konstruk "ketidakpuasan pada pencapaian pribadi" dimana aitem-aitem yang menunjukkan *personal accomplishment* adalah aitem *unfavorable*. Meskipun begitu, interpretasi yang dituju tetap sama, yaitu apabila *self-compassion* ditunjukkan tinggi maka kepuasan pada pencapaian pribadi juga akan tinggi atau ketidakpuasan pada pencapaian pribadi akan ditunjukkan rendah. Sauve (2017) menjelaskan bahwa hal ini dapat disebabkan oleh sikap mencintai terhadap diri sendiri memiliki peran untuk mendukung perasaan puas terhadap pencapaian pribadi.

Pada kajian yang dilakukan oleh Huberman dan Vandenberghe (1999) diketahui bahwa penurunan kepuasan pada pencapaian personal merujuk pada kondisi ketika guru menganggap diri mereka tidak efektif dalam membantu siswa untuk belajar dan tidak termotivasi dalam menjalankan beban kerja lain. Secara teoritis, penurunan tingkat ketidakpuasan terhadap pencapaian personal dapat dipengaruhi oleh penurunan harga diri (*self-esteem*) dan penilaian yang kuat terhadap kontrol eksternal (pihak di luar diri sendiri) atas hal-hal yang dialami

(Huberman & Vandenberghe, 1999). Lebih lanjut, *self-compassion* ditunjukkan memiliki korelasi yang signifikan dengan harga diri karena membuat individu memiliki kemampuan untuk merasakan emosi positif terhadap diri sendiri dengan memahami diri sendiri secara belas kasih dan menekankan pada *common humanity* atas pengalaman negatif terkait pencapaian individu (Neff dkk., 2005). Hal ini dapat menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi juga akan menunjukkan harga diri yang tinggi dan harga diri yang tinggi tersebut dapat menekan tingkat ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi. Keterkaitan *self-compassion* maupun aspek *personal accomplishment* dengan harga diri ini juga dapat menjelaskan bagaimana peningkatan pada *self-compassion* dapat diikuti dengan penurunan pada ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi yang ditemukan di guru sekolah dasar yang menjadi subjek penelitian ini. Namun, terkait peran *self-compassion* terhadap penurunan ketidakpuasan atas pencapaian pribadi pada guru sekolah dasar dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

PENUTUP

SIMPULAN

Penelitian ini menguji hubungan antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo yang melaksanakan mengajar secara daring melalui kegiatan *learning from home*. Hasil uji korelasi *Pearson product moment* antara variabel *self-compassion* dan *job burnout* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara kedua variabel tersebut pada guru sekolah dasar di wilayah Surabaya, Gresik, dan Sidoarjo, dimana apabila terdapat peningkatan skor *self-compassion* maka akan ditemukan penurunan tingkat *job burnout* pada guru

sekolah dasar. Peningkatan pada *self-compassion* dan penurunan pada *job burnout* dapat terlihat pada guru dengan usia yang lebih tua serta status pernikahan dan kepemilikan anak. Hubungan negatif antara *self-compassion* dan *job burnout* pada guru sekolah dasar juga dapat dimediasi oleh *self-esteem* dan praktek kebaikan kepada diri sendiri, *mindfulness*, dan apresiasi terhadap pencapaian diri yang dapat meningkatkan sistem pertahanan ketika menghadapi stresor serta stabilitas *work-life balance*. Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan bagi peneliti selanjutnya adalah memperluas jangkauan sampel penelitian, meneliti peran variabel mediator terkait hubungan *self-compassion* dan *job burnout*, serta meneliti pengaruh dari *self-compassion* terhadap masing-masing aspek *job burnout* pada guru sekolah dasar dapat dipertimbangkan untuk diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. N. I., & Sumaryanti, I. U. (2016). Studi Deskriptif Self Compassion pada Guru di Sekolah Dasar Dewi Sartika Bandung. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika 2016*, 658–664. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3860/pdf>
- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: Elex Media Komutindo. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=hDBIDwAAQBAJ>
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baarda, D. B., de Goede, M. P. M., & van Dijkum, C. J. (2019). *Introduction to Statistics with SPSS*. London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003021704>
- Biddle, D. (2006). *Adverse Impact and Test*

- Validation: A Practitioner's Guide to Valid and Defensible Employment Testing*. Hampshire: Gower Publisher. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=q7zZ8h5X3nQC>
- Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota Makassar* *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota Makassar* (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia. Retrieved from <https://eprints.unm.ac.id/14015/>
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=4uB76IC_pOQC
- Dewi, S. L., & Paramita, P. P. (2012). Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 107–115. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/JPPP4801-c45c5b9f98fullabstract.pdf>
- Dockery, A. M., & Bawa, S. (2014). Is Working from Home Good Work or Bad Work? Evidence from Australian Employees*. *Australian Journal of Labour Economics*, 17(2), 163–190. Retrieved from <http://hdl.handle.net/20.500.11937/377>
- 51
- Faridl, M. M. (2018). *Pengaruh Orientasi Religius, Dukungan Sosial, dan Self-compassion terhadap Subjective Well-being Santri* (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Indonesia. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46083>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, Brain and Education : The Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7(3). <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. Depok: Rajawali Press.
- Huberman, M. A., & Vandenberghe, R. (1999). Introduction: Burnout and the Teaching Profession. In R. Vandenberghe & M. A. Huberman (Eds.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice* (pp. 1–14). Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=OrHC3Ny-f_wC
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Data Guru Provinsi Jawa Timur. Retrieved from Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah website: <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/guru/1/050000>
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., ... Schwartz, A. (2019). Do Mindfulness and Self-Compassion Predict Burnout in Pediatric Residents? *Academic Medicine*, 94(6), 876–884. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002546>
- Larasati, S., & Paramita, P. P. (2012). Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan*

- Perkembangan*, 1(2), 107–115. Retrieved from [http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-\(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja\)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html](http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html)
- Mahmoodi-Shahrehabaki, M. (2019). Teacher Burnout. In J. I. Liontas (Ed.), *The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching* (pp. 1–8). <https://doi.org/10.1002/9781118784235.eelt0964>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mostafavian, S. Z., Farajpour, A., Ashkezari, S., & Shaye, Z. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18((1-2)), 1–5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostan, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjitrat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nicklin, J. M., Seguin, K., & Flaherty, S. (2019). Positive Work-Life Outcomes: Exploring Self-compassion and Balance. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 3(6), 1–13. Retrieved from <https://www.nationalwellbeingservice.org/wp-content/uploads/2019/08/EJAPP-3-6.pdf>
- Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What Factors Promote Resilience and Protect Against Burnout in First-Year Pediatric and Medicine-Pediatric Residents? *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20(3), 192–198. <https://doi.org/10.1177/2156587214568894>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rafique, H., Masood, S., & Ahmad, M. (2018). Role of Self-Compassion in Work-Family Conflict and Psychological Well-Being among Working Men and Women. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 131–145. Retrieved from <https://prdb.pk/article/role-of-self-compassion-in-work-family-conflict-and-psycholo-596>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>

- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & De Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE, 12*(10), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Sauve, J. A. (2017). *Building Teacher Resilience: Relations of Self-Compassion Among Teacher Efficacy and Burnout* (Unpublished master thesis) The University of British Columbia, Vancouver, Canada. Retrieved from <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0356624>
- Spickard, J. V. (2017). *Research Basics: Design to Data Analysis in Six Steps*. Los Angeles: SAGE Publications. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=NeAmDQAAQBAJ>
- Tandler, N., Kirkcaldy, B., Petersen, L.-E., & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in the teaching profession? *Minerva Psichiatrica, 60*(1), 51–59. <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.19.01998-8>
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer. *JPPP: Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 4*(2), 74–82. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/5282>