

# **SELF COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA *TEACHER WELL BEING* GURU SEKOLAH DASAR**

**Anjani Roudlotul Jannah**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntaringsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [anjaniroudlotul@gmail.com](mailto:anjaniroudlotul@gmail.com)

## **Abstract**

*Elementary school teachers often face work pressures that can have a negative impact on mental and physical well-being. This study aims to examine whether there is a relationship between self-compassion and social support on teacher well-being of elementary school teachers. The method used was correlational quantitative research involving 130 public elementary school teachers in Blitar Regency who were taken based on purposive sampling technique. Data were collected using a Likert scale consisting of Collie's (2014) teacher well-being scale, Neff's (2003) self-compassion scale, and Sarafino's (2011) social support scale. Data analysis was conducted using multiple regression analysis techniques using the IBM SPSS version 26 for windows program. The results showed that both simultaneously and partially, there was a significant and positive relationship of self-compassion and social support variables with teacher well-being. Elementary school teachers who have good self-compassion and social support will increase their teacher well-being despite high workload.*

**Keywords:** *teacher well-being, self-compassion, social support, elementary school teachers*

## **Abstrak**

Guru sekolah dasar sering menghadapi tekanan kerja yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *teacher well-being* guru sekolah dasar. Metode yang digunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 130 guru sekolah dasar negeri di Kabupaten Blitar yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert yang terdiri dari skala *teacher well-being* Collie (2014), skala *self-compassion* Neff (2003), dan skala dukungan sosial Sarafino (2011). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda menggunakan program IBM SPSS versi 26 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik secara simultan maupun parsial, adanya hubungan yang signifikan dan positif dari variabel *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being*. Guru sekolah dasar yang memiliki *self-compassion* dan dukungan sosial yang baik maka *teacher well-being* yang didapatkan akan meningkat meskipun beban kerja tinggi.

**Kata kunci:** *teacher well-being, self-compassion, dukungan sosial, guru sekolah dasar*

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan karakter serta menjadi kunci penting dalam mempersiapkan generasi penerus bangsa agar mampu menghadapi tantangan yang ada di masa depan. Hal ini sejalan dengan Bab IV Pasal 6 Ayat 1 Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menetapkan bahwa setiap warga negara berusia tujuh hingga lima belas tahun wajib mengikuti pendidikan dasar. Proses pembelajaran di sekolah dasar perlu dilaksanakan secara optimal, yang menjadi tantangan tersendiri bagi para guru sekolah dasar.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), guru adalah seseorang yang berprofesi sebagai pengajar dan memiliki tugas untuk mengajar. Namun, peran guru tidak hanya sebatas mengajar, tetapi juga mencakup mendidik, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi. Guru sekolah dasar di Indonesia menghadapi berbagai tantangan unik, seperti keterbatasan sumber daya, seringnya perubahan kurikulum, dan tingginya tuntutan administratif. Ketidakseimbangan dalam menangani tanggung jawab ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya berdampak pada kinerja guru dan kualitas pembelajaran di kelas.

Berdasarkan Permendiknas No. 39 Tahun 2009, beban kerja guru ditetapkan minimal 24 jam dan maksimal 40 jam tatap muka dalam satu minggu. Profesi guru adalah pekerjaan yang paling menimbulkan stres dibandingkan dengan pekerjaan lainnya. Menurut survei *National Education Association* (NEA) dan *American Federation of Teachers* (AFT) mengungkapkan bahwa 73% guru dan 85% kepala sekolah mengalami stres, 59% guru dan 48% kepala sekolah merasa *burnout* (kelelahan), dan 28% pendidik menurut survei mengalami gejala depresi. Beban kerja yang tinggi, tuntutan tugas yang berat, serta tantangan emosional yang dihadapi oleh guru mampu untuk menimbulkan tekanan. Apabila guru tidak mampu dalam mengatasinya, guru cenderung akan memandang pekerjaan secara negatif.

Hasil survei awal di lapangan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner kepada 20 responden guru sekolah dasar yang ditinjau berdasarkan tiga aspek *teacher well-being* (Collie, 2014), maka hasil yang ditunjukkan 13 guru dari 20 guru memiliki kesejahteraan yang kurang. Pertama, pada aspek *workload well-being* yang berkaitan dengan masalah beban kerja dan tekanan dari luar. Hal ini guru merasa bahwa tuntutan administrasi seperti laporan harian, perancangan pembelajaran (RPP), dan perubahan kurikulum mampu menambah beban kerja bagi guru yang mengajar. Kedua, pada aspek *organizational well-being* yang berkaitan dengan persepsi guru terhadap sekolah, kepemimpinan, dan budaya pada guru yang mengajar. Hal ini guru merasa tidak nyaman saat berada di tempat kerja karena merasa tidak didukung dan kurangnya dalam diberikan kesempatan. Ketiga, pada aspek *student interactions well-being* yang berkaitan dengan interaksi guru dengan siswa. Hal ini guru merasa tidak mampu dalam mengatasi tantangan saat di kelas, seperti siswa yang menunjukkan rasa tidak hormat dan sering berperilaku negatif yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres pada guru.

Secara umum individu menginginkan *teacher well-being* yang baik. Guru yang mampu berfungsi secara penuh dan berkembang dengan secara baik maka akan menjadi guru yang terbaik (Winesa & Saleh, 2020). *Teacher well-being* menurut Collie (2014) adalah *well-being* yang dirasakan oleh guru (perasaan terbuka, terlibat, dan berfungsi penuh) dalam tempat kerja (sekolah) dari pemaknaan terhadap pengalaman. Sebagai tenaga kependidikan guru tidak hanya berperan sebagai menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik, tetapi juga berperan sebagai pendidik. Hal ini guru harus mampu dalam memposisikan diri secara aktif dan mampu menempatkan kedudukannya sebagai tenaga yang profesional.

Berdasarkan hasil di atas, maka penelitian *teacher well-being* merupakan penelitian yang sangat penting untuk diteliti. *Teacher well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor, Salah satu faktor *internal* dalam *teacher well-being* pada guru yang merupakan salah satu faktor yang mampu mengurangi risiko dalam menghadapi berbagai tantangan yang berada di dalam diri individu adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan ketika mengalami kesulitan, kegagalan, atau saat kekurangan diri. Dalam konteks pendidikan, *self-compassion* pada guru menjadi sangat relevan karena guru sering menghadapi tekanan dari berbagai sisi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Vinny & Nurmina, 2024) dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada guru. Hal ini guru cenderung lebih mampu menghadapi situasi stres dengan sikap yang lebih tenang dan positif.

Selain *self-compassion*, dukungan sosial juga mampu dalam memainkan peran penting dalam *teacher well-being*. Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) adalah suatu tindakan yang diperoleh individu dari orang lain dalam memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan. Meningkatkan dukungan sosial yang diterima oleh guru dapat datang dari berbagai hal, termasuk rekan kerja, kepala sekolah, keluarga, dan komunitas sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Asyiah & Resnia, 2015) dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis guru sekolah luar biasa. Hal ini dengan adanya dukungan sosial guru dapat lebih mudah dalam mengatasi stres dan tetap fokus pada hal pengembangan diri dan tugas pengajaran.

Berdasarkan yang dipaparkan di atas maka, penelitian *teacher well-being* merupakan penelitian yang sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan tentang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan hubungan anatar *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being*.

Penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya dengan menggunakan variabel dependen *teacher well-being*. Penelitian Vinny & Nurmina yang melibatkan 103 guru honorer sebagai partisipan untuk mengeksplorasi hubungan anatar *sel-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif signifikan. Sementara itu, pada penelitian Marceline & Elisabet yang dilakukan

pada 82 guru TK di Surabaya untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima guru, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian beberapa penelitian di atas yang telah dilakukan menjadi referensi bagi peneliti. Hal ini peneliti tertarik ingin melakukan penelitian melihat hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas masing-masing variabel secara terpisah, penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengkaji bagaimana kedua faktor tersebut secara bersama-sama memengaruhi kesejahteraan guru. Selain itu, penelitian ini juga spesifik pada konteks guru sekolah dasar, yang memiliki tantangan kerja unik, seperti menangani siswa pada tahap perkembangan awal dan beban administratif yang cukup tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi orisinal baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan program intervensi berbasis *self-compassion* dan penguatan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan guru.

## **Metode**

Populasi yang dilibatkan pada penelitian ini merupakan guru sekolah dasar negeri di Kabupaten Blitar. Penelitian ini menggunakan salah satu teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Pengambilan sampel menggunakan karakteristik guru sekolah dasar negeri di Kabupaten Blitar dan SDN yang kurang memperoleh peserta didik baru yang rata-rata 30 siswa satu kelas tetapi hanya diisi 15 siswa yang dilihat dari data DAPODIK. Pengambilan partisipan menggunakan tabel krejcie dengan standart eror 5% menunjukkan bahwa terdapat 127 partisipan kemudian dibulatkan penelitian menjadi 130 partisipan yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Skala yang digunakan menggunakan skala *teacher well-being* yang terdiri dari 26 aitem valid yang mengacu dari teori Collie (2014). Skala *teacher well-being* memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,916. Skala *self-compassion* terdiri dari 27 aitem yang mengacu dari teori Neff (2003). Skala *teacher well-being* memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,869. Skala dukungan sosial 23 aitem valid yang mengacu dari teori Sarafino (2011). Skala dukungan sosial memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,885. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda.

## **Hasil**

Hasil penelitian ini diperoleh 130 responden yang sesuai dengan kriteria.

Tabel 1

Data Demografi Usia

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian ini yang usia 21 –

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Usia</b>	21 – 25	15	11,5%
	26 – 30	39	30,0%
	31 – 35	33	25,4%
	36 – 40	19	14,6%
	41 – 45	20	15,4%
	46 - 50	4	3,1%
	<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

25 tahun berjumlah 15 responden dengan persentase 11,5%, usia 26 – 30 tahun berjumlah 39 responden dengan persentase 30,0%, usia 31 – 35 tahun berjumlah 33 responden dengan persentase 25,4%, usia 36 – 40 tahun berjumlah 19 responden dengan persentase 14,6%, usia 41 – 45 tahun berjumlah 20 responden dengan persentase 15,4%, dan usia 46 – 50 tahun berjumlah 4 responden dengan persentase 3,1%. Berdasarkan hasil tersebut di dominasi dengan responden umur 26 – 30 tahun.

Tabel 2

Data Demografi Jenis Kelamin

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	97	74,6%
	Laki-Laki	33	25,4%
	<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian ini terdapat 97 responden yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 74,6%. Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 dengan persentase sebanyak 25,4%. Berdasarkan hasil tersebut di dominasi dengan responden perempuan.

Tabel 3

Data Demografi Nama Sekolah

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Nama Sekolah</b>	SDN Karangrejo 02	8	6,2%
	SDN Pojok 01	9	6,9%
	SDN Pojok 02	6	4,6%
	SDN Pojok 03	4	3,0%
	SDN Sidodadi 04	8	6,2%
	SDN Slorok 02	7	5,4%
	SDN Sumberdiren 01	7	5,4%
	SDN Sumberdiren 02	7	5,4%
	SDN Tingal 01	7	5,4%
	SDN Bajang 01	9	6,9%
	SDN Bajang 02	8	6,2%
	SDN Bajang 03	7	5,4%
	SDN Duren 01	9	6,9%
	SDN Pasirharjo 02	8	6,2%

SDN Tumpang 01	6	4,6%
SDN Tumpang 02	7	5,4%
SDN Babadan 03	6	4,6%
SDN Ngadirenggo 03	7	5,4%
Total	130	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian ini yang ada di SDN Karangrejo 02 berjumlah 8 responden dengan persentase 6,2%, SDN pojok 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Pojok 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Pojok 03 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Sidodadi 04 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Slorok 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Sumberdiren 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Sumberdiren 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Tingal 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Bjang 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Bajang 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Bajang 03 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Duren 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Pasirharjo 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Tumpang 01 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Tumpang 02 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%, SDN Babadan 03, SDN Ngadirenggo 03 berjumlah 9 responden dengan persentase 6,9%. Berdasarkan hasil tersebut di dominasi dengan responden dari SDN Pojok 01, SDN Bajang 01, dan SDN Duren 01.

#### Uji Asumsi

Uji prasyarat yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas unuk mengetahui teknik analisis yang digunakan.

Tabel 4

#### Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> , Dukungan Sosial	0,200	Berdistribusi normal
<i>Teacher Well-Being</i>		

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh pada *self-compassion*, dukungan sosial, dan *teacher well-being* memiliki skor signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Artinya data berdistribusi normal.

Tabel 5

#### Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
----------	---	------	------------

<i>Self-Compassion – Teacher Well-Being</i>	276,868	0,000	Linier
Dukungan Sosial – <i>Teacher Well-Being</i>	82,429	0,000	Linier

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan hasil uji linieritas data pada *self-compassion* diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan pada dukungan sosial diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya data berdistribusi linier.

Tabel 6  
Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,685	1,459	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan Sosial			

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada data *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki nilai tolerance sebesar 0,685  $> 0,10$  dan nilai VIF sebesar 1,459  $< 10,00$ . Artinya pada *self-compassion* dan dukungan sosial tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 7  
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan	Persentase
<i>Self-Compassion</i>	0,057	$> 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,353	$> 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan *spearman's rho* mendapatkan hasil nilai korelasi ABS\_RES pada *self-compassion* diperoleh signifikansi sebesar 0,057 ( $p > 0,05$ ) dan pada dukungan sosial diperoleh 0,353 ( $p > 0,05$ ). Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Tabel 8  
Uji F (Uji Simultan)

Variabel	F	Sig.
<i>Self-Compassion</i> dan dukungan sosial dengan <i>Teacher Well-Being</i>	105,771	0,000

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan uji F dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai F Hitung 16,881. Artinya pada *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan dengan *teacher well-being* adanya hubungan, maka hipotesis pertama diterima.

Tabel 5  
Uji t (Uji Parsial)

Variabel	Sig.	Correlation Partial
<i>self-compassion - Teacher Well-Being</i>	0,000	10,081
Dukungan Sosial – <i>Teacher Well-Being</i>	0,003	3,022

Sumber: Output SPSS 26 for windows

Berdasarkan uji t pada *self-compassion* dengan *teacher well-being* menunjukkan nilai  $t = 10,081$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya secara parsial *self-compassion* ada hubungan positif signifikan dengan *teacher well-being*, maka hipotesis kedua diterima.

Pada dukungan sosial dengan *teacher well-being* menunjukkan nilai  $t = 3,022$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ). Artinya secara parsial dukungan sosial ada hubungan positif signifikan dengan *teacher well-being*, maka hipotesis ketiga diterima.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar, maka hipotesis pertama diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial, secara simultan mampu mempengaruhi *teacher well-being*. Penelitian ini belum menemukan adanya penelitian yang sejalan menggunakan variabel *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being*. Hal ini menjadikan pembaruan dalam penelitian dengan menggunakan variabel *self-compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *teacher well-being* (Y). Ketika guru mampu mengelola beban kerja dengan baik, seperti pembagian tugas yang adil, penggunaan teknologi, dan manajemen waktu maka guru merasa lebih produktif dan termotivasi. Hal ini jika guru sekolah dasar yang memiliki keduanya secara bersama-sama, maka *teacher well-being* dapat meningkat dengan baik tanpa hambatan meskipun beban kerja banyak.

Secara parsial, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pada hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *teacher well-*

*being* pada guru sekolah dasar, maka hipotesis kedua diterima. Artinya semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin tinggi pula dengan *teacher well-being*. *self-compassion* dipercaya memiliki peranan yang penting dan mampu untuk memberikan hubungan terhadap guru yang sedang menghadapi tantangan pekerjaan, tekanan, dan permasalahan yang ada di lingkungan sekolah. Guru yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu dalam menerima kekurangan diri, tidak terlalu kerja keras terhadap diri sendiri, dan melihat kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah proses belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vinny & Nurmina (2024) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang menunjukkan bahwa hasil *self-compassion* dapat berperan penting bagi kesejahteraan psikologis. Hasil ini konsisten dengan penelitian Aditya et al (2022) dan Rahmi & Yuninda (2024), yang juga mengidentifikasi adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Malinda & Ika (2023) memperkuat hasil temuan dengan menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi prediktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Pada hipotesis ketiga, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar, maka hipotesis ketiga diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi pula dengan *teacher well-being*. Dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, informasi, serta pertemanan yang diterima individu dari orang-orang disekitar, seperti dari rekan kerja, keluarga, maupun masyarakat. Dalam guru sekolah dasar ketika guru mengalami stres karena tuntutan pekerjaan dukungan emosional mampu menciptakan rasa aman bagi guru dalam mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, seperti empati dan perhatian dari rekan kerja atau keluarga, membantu guru merasa dihargai dan dimengerti.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah & Resnia (2015) menemukan hasil bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis, karena setiap individu membutuhkan bantuan dari orang lain. Bantuan tersebut bisa berupa bentuk, materi, kasih sayang, dan perhatian sehingga jika hal tersebut terpenuhi maka individu tersebut akan merasa nyaman dan merasa sejahteraan. Hasil penelitian lain yang mendukung menurut Agi (2016), Marceline & Elisabet (2023), dan Kumalasari (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan dengan arah yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan pada guru. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa lingkungan kerja yang suportif atau mendukung, dimana hubungan interpersonal yang positif yang terjalin dengan baik, akan memiliki dampak signifikan terhadap *teacher well-being*.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar di

Kabupaten Blitar. Metode analisis yang digunakan adalah uji regresi berganda. Hasil penelitian terhadap 130 responden menunjukkan bahwa pada hipotesis pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being*. Pada hipotesis kedua, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *teacher well-being*. Hipotesis ketiga, terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *teacher well-being*.

Saran bagi guru sekolah dasar untuk meningkatkan *self-compassion* dan dukungan sosial. Hal ini dengan berlatih menerima kekurangan dalam diri sendiri, berbaik hati pada diri sendiri serta memperkuat dukungan sosial melalui kolaborasi dengan rekan kerja, berbagi cerita dengan keluarga. Saran bagi pihak sekolah perlu menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, dimana guru merasa untuk dihargai dan didukung. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi serta melanjutkan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dengan memberikan kontribusi secara teoritis terkait hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar. Serta penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi *teacher well-being* seperti, *self-efficacy*, motivasi, regulasi emosi, kepribadian, rasa syukur (*gratitude*), dan spiritual

## Referensi

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1).
- Collie, R. J. (2014). Understanding Teacher Well-Being and Motivation: Measurement, Theory, and Change Over Time. *Paper Knowledge. To- ward a Media History of Documents*, Febru- ary.
- Issom, F. Z. N. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dengan Teacher Well-Being Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Dasar Inklusi Program Psikologi , Fakultas Pendidikan Psikologi , Universitas Negeri Jakarta The Relationship Of Gratitude With Teacher Well-. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 97–104.
- Kamilah, Syifa Fauziah. (2015). Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial dan empati terhadap motivasi mengajar guru ABK di Jakarta Selatan. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kumalasari, E. I. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychologycal well-being pada guru slb. Universitas Mercu Buana.
- Malinda Syafrina, & Ika Andriani Farida. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379.
- Marceline, J. T. L. N. & Elisabet, W. H. (2023). Dukungan sosial dan *psychological well-being* pada guru TK saat pandemi covid-19. *journal psikologi hangtuh*. 6 (2). 2622-464

- Mutiara Anggun Apriliani, (2021) *Hubungan Antara Grit Teacher Well-Being Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Muttaqinah, A. U., & Novitasari, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Luar Biasa. *Intuisi Jurnal Psikologi*, 7(2), 126–136.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Rahmi, A. W, & Yuninda. T, N. (2024). Kontribusi *self compassion* terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis): sebuah studi literatur.
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the teacher subjective wellbeing questionnaire. *Quarterly, School. School Psychology Quarterly*, 30(2), 534–552.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-Being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (Vol. 1., pp. 45-64). Dordrecht: Springer Science + Business Media.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interractions. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.*
- Vinny, N. M., & Nurmina. (2024). Hubungan antara *Self Compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. *International journal of Trends in Global Psychological Science and Education*. 1(02), 1–8.
- Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). Resiliensi sebagai Prediktor Teacher Well-Being. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(02), 116–128.