**Strategi *Coping* Stress Terhadap Burnout dengan *Self-Compassion* Sebagai Variabel Moderator pada Masyarakat yang Melakukan *Work from Home* di Surabaya**

**1Diska Ayu Arshilia, 2Sahat Saragih, 3Eko April Ariyanto**

1,2,3Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60118

E-mail: 1diskaayuar@gmail.com, 3Eko\_ariyanto@untag-sby.ac.id

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of Coping Stress Strategies on Burnout and determine the Effects of Self-Compassion Moderating on Coping Stress Strategies with Burnout. The subjects in this study were the people who did Work from Home (WFH). The technique used for sampling is the Accidental Sampling technique. Data collection in this study was carried out using 3 scales namely the Burnout scale, the COPE Brief scale and the Self-compassion Scale. In this study, the method of data analysis using the Moderated Regression Analysis (MRA) analysis technique using the IBM SPSS computer program ver.22 for Windows with the test results obtained that the coping stress strategy affects burnout and self-compassion strengthens the effect of coping stress strategies on burnout. In this research, it is known that emotion-focused coping is the strategy most widely used by people who do WFH. This type of coping also involves self-compassion so that the tendency of burnout experienced is classified as moderate.*

***Keyword:*** *Burnout, Coping, Self-compassion, WFH*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara Strategi *Coping* Stress terhadap Burnout dan mengetahui Pengaruh Pemoderasi *Self-compassion* terhadap Strategi *Coping* Stress dengan Burnout.. Hipotesis dari penelitian ini yaitu strategi *coping* stress mempengaruhi burnout dan *self-compassion* memperkuat pengaruh strategi *coping* stress terhadap burnout. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan *Work from Home* (WFH). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel ialah teknik *Accidental Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 3 skala yaitu skala burnout, skala *Brief COPE* dan skala *Self-compassion Scale.* Pada penelitian ini, metode analisis data menggunakan teknik analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan menggunakan program komputer *IBM SPSS ver.22 for Windows* dengan hasil uji yang diperoleh yaitu strategi *coping* stress mempengaruhi burnout dan *self-compassion* memperkuat pengaruh strategi *coping* stress terhadap burnout. Pada penelitian ini diketahui bahwa *emotion-focused coping* merupakan strategi yang paling banyak digunakan oleh masyarakat yang melakukan WFH. Jenis *coping* tersebut juga melibatkan *self-compassion* sehingga kecenderungan burnout yang dialami tergolong sedang.

***Kata kunci*** *:* Burnout*; Coping; Self-compassion;* WFH

# Pendahuluan

*Work from Home* (WFH) sebagai dampak pandemi COVID-19 memiliki dampak psikologis bagi pekerja. Waktu dan beban kerja yang bertambah saat melakukan WFH diyakini sebagai faktor-faktor yang mendasari terjadinya stress pada para pekerja yang sedang melakukan WFH. Pekerja yang melakukan aktivitas dari rumah seharusnya lebih produktif karena mereka memiliki jam kerja yang lebih lama dan lebih fleksibel. Namun, burnout yang dialami para pekerja yang melakukan WFH justru mengakibatkan produktivitas menurun. Seseorang dengan kondisi kerja yang penuh tekanan perlu melakukan strategi coping yang tepat. Terdapat faktor lain yang dapat memperkuat pengaruh antara strategi *coping* dengan sindrom burnout, faktor tersebut adalah *self-compassion. Self­-compassion* mempengaruhi efikasi dari strategi *coping* stress yang digunakan. Hal tersebut yang selanjutnya dapat mencegah terjadinya kecenderungan sindrom burnout akibat stress yang berkepanjangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *coping* stress terhadap burnout dan untuk mengetahui pengaruh pemoderasi *self-compassion* terhadap *coping* stress dengan burnout. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan para pekerja yang melakukan WFH dapat menggunakan strategi *coping* yang tepat dengan senantiasa berbaik hati kepada diri sendiri dan menyadari atas situasi emosi yang sedang dihadapi sehingga terjadinya stress dan burnout dapat ditekan.

Maslach dan Jackson (1986) dalam Barros (2017), didefinisikan sebagai sindrom kelelahan yang memiliki tiga dimensi, yang merupakan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi, yang terjadi pada individu yang bekerja dalam kontak dengan pelanggan dan pengguna. Burnout memiliki 3 dimensi utama antara lain, *emotional exhaustion, depersonalization* dan *personal accomplishment.* Lazarus dan Folkman (1984) dalam Maryam (2017) strategi *coping* adalah sebuah usaha oleh seseorang yang bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menantang, menekan, membebani dan melebihi sumber daya lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya dengan sumber daya dalam diri yang dimiliki. Konsep strategi *coping* yang dikembangkan oleh Carver (1997) berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984). Konsep ini membagi mekanisme *coping* dalam 14 sub skala mekanisme *coping*. Dari 14 sub skala tersebut dikelompokkan menjadi kategori *coping* yaitu (1) *problem focused coping* terdiri dari sub skala *active coping, planning, use instrumental support,* (2) *emotional focused coping* meliputi sub skala *religion, reframing positive, use* *emotional support, denial, acceptance,* (3) *dysfunctional coping* meliputi sub skala *humor, self distraction, venting, behavioural disengagement, self blame, dan substance use* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). *Self-compassion* berarti melihat pengalaman seseorang sebagai pengalaman manusia biasa, mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan perasaan tidak cukup tersebut adalah bagian dari kondisi manusia kebanyakan, dan bahwa semua orang termasuk diri sendiri layak mendapatkan belas kasihan (Neff, 2003). Neff (2003) dalam Neff & Dahm (2015) telah mengoperasionalkan *self-compassion* sebagai terdiri dari tiga dimensi utama: *kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. Hipotesis dari penelitian ini adalah strategi *coping* stress mempengaruhi burnout dan *self-compassion* memperkuat pengaruh stratei *coping* stress terhadap burnout.

# Metode

Variabel dalam penelitian ini adalah burnout sebagai variabel dependen (Y), strategi *coping* stress sebagai variabel independen (X1), *self-compassion* sebagai variabel moderator (X2). Burnout digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan secara fisik, mental dan emosional diakibatkan oleh stress yang berkepanjangan atau dalam waktu yang lama sehingga individu akan merasakan rendahnya *self-esteem* dan mempengaruhi profesionalitas dan produktivitas dalam bekerja. Strategi *coping* stress merupakan sebuah usaha mengolah suatu masalah secara kognitif dan perilaku yang menentukan bagaimana invidu merespon peristiwa yang menekan dan menegangkan yang dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki. *self-compassion* merupakan sebuah perilaku yang dilakukan secara proaktif dalam menghadapi tekanan maupun stress dengan menerima dan membuka atas segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri demi terciptanya sebuah kesejahteraan hidup.

Populasi pada penelitian ini yaitu masyarakat yang sedang melakukan *Work from Home* atau bekerja di rumah di Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non-probability* dengan menggunakan metode *accidental sampling.* Sampel penelitian telah ditentukan sebanyak 100 sampel dengan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow (1997) untuk sampel yang tidak dapat diketahui jumlahnya dan dapat dikatakan tidak terhingga. Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, yang memiliki tujuan untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan 3 skala antara lain skala burnout, skala *Brief COPE* dan skala *Self-compassion Scale.* Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik regresi *Moderated Regression Analysis* (MRA). Prosedur berikut ini dilakukan menggunakan IBM *SPSS for Windows* versi 22. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 22 Mei 2020 sampai tanggal 5 Juni 2020. Penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya.

# Hasil

1. **Data Deskriptif**
2. **Distribusi Frekuensi Sampel**
3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram *pie* di atas dapat diketahui dari 100 sampel yang diteliti terdapat 33 (33 %) orang berjenis kelamin laki-laki dan 67 orang (67 %) berjenis kelamin perempuan.

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Diagram *pie* di atas menunjukkan distribusi usia sampel. Dapat diketahui sampel yang berusia di bawah 30 tahun sebanyak 43 orang (43 %) dan berusia di atas 30 tahun sebanyak 57 orang (57 %).

1. **Burnout**
2. Kategorisasi Burnout

Tabel 4.2 Tabel Frekuensi Kategori Burnout

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori  | Nilai | Frekuensi  | Persentase  |
| Tinggi Sekali | > 70 | 4 | 4 % |
| Tinggi  | 58 – 69 | 26 | 1 % |
| Sedang | 46 – 57 | 46 | 71 % |
| Rendah | 34 – 45 | 20 | 20 % |
| Rendah Sekali | 0 – 33 | 4 | 4 % |
| Total | 100 | 100 % |

Peneliti telah menghitung kategorisasi untuk mengetahui kecenderungan burnout dari sampel yang diteliti. Berdasarkan tabel di atas diketahui frrekuensi terbanyak pada burnout yang dialami masyarakat yang melakukan WFH dalam ketegori sedang sebanyak 46 orang (46 %). Artinya tingkat kecenderungan burnout pada masyarakat yang melakukan WFH tergolong sedang.

1. Perbedaan Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.3 Kecenderungan Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Kategori Burnout | Total |
| Rendah Sekali | Rendah | Sedang | Tinggi | Tinggi Sekali |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 3 | 4 | 15 | 9 | 2 | 33 |
| Perempuan  | 1 | 16 | 31 | 17 | 2 | 67 |
| Total | 4 | 20 | 46 | 26 | 4 | 100 |

Peneliti telah melakukan analisis untuk mengungkap kecenderungan burnout pada masing-masing jenis kelamin. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kategori burnout dengan frekuensi tertinggi pada jenis kelamin laki-laki adalah pada kategori sedang sebanyak 15 responden. Sementara kategori burnout dengan frekuensi terbanyak pada jenis kelamin perempuan juga terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 31 responden.

1. **Coping**
2. Kategorisasi Masing-masing Indikator
3. Kategorisasi *Problem-focused Coping*

Tabel 4.4 Frekuensi Kategori *Problem-focused Coping*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori  | Nilai | Frekuensi  | Persentase  |
| Tinggi Sekali | > 21 | 5 | 5 % |
| Tinggi  | 18 – 20 | 31 | 31 % |
| Sedang | 16 – 17 | 32 | 32 % |
| Rendah | 13 – 15  | 28 | 28 % |
| Rendah Sekali | 0 – 12  | 4 | 4 % |
| Total | 100 | 100 % |

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 32 orang (32 %) dengan kategori sedang yang menerapkan *problem-focused coping* dalam menghadapi tekanan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerapan *problem-focused coping* masyarakat yang melakukan WFH terbilang sedang.

1. Kategorisasi *Emotion-focused Coping*

Tabel 4.5 Frekuensi Kategori *Emotion-focused Coping*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori  | Nilai | Frekuensi  | Persentase  |
| Tinggi Sekali | > 33 | 8 | 8 % |
| Tinggi  | 30 – 32 | 18 | 18 % |
| Sedang | 26 – 29 | 50 | 50 % |
| Rendah | 23 – 25  | 15 | 15 % |
| Rendah Sekali | 0 – 22  | 9 | 9 % |
| Total | 100 | 100 % |

Tabel yang disajikan menunjukkan 50 orang (50 %) dari 100 sampel penelitian menerapkan *emotion-focused coping* yangtergolong sedangdalam mengatasi tekanan yang dialami. Artinya tingkat kecenderungan masyarakat dalam menggunakan *emotion-focused coping* saat menghadapi stress terbilang sedang.

1. Kategorisasi *Dysfunctional Coping*

Tabel 4.6 Frekuensi *Dysfunctional Coping*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori  | Nilai | Frekuensi  | Persentase  |
| Tinggi Sekali | > 34 | 5 | 5 % |
| Tinggi  | 28– 33 | 25 | 25 % |
| Sedang | 22 – 27 | 51 | 51 % |
| Rendah | 20 – 21  | 11 | 11 % |
| Rendah Sekali | 0 – 19  | 8 | 8 % |
| Total | 100 | 100 % |

Tabel yang disajikan di atas menampilkan frekuensi terbanyak penerapan *dysfunctional coping* adalah pada kategori sedang yaitu sebanyak 50 orang (50 %) dari 100 sampel penelitian*.* Hal tersebut membuktikan bahwa tingkat penerapan *dysfunctional coping* oleh masyarakat yang melakukan WFH dalam mengatasi stress termasuk sedang.

1. Analisis Persubskala

Peneliti juga menganalisis setiap subskala dari indikator-indikator yang ada. Hal ini dilakukan untuk melihat secara lebih mendalam gambaran prioritas subskala dari strategi *coping* stress yang dilakukan oleh sampel.

Tabel 4.7 Analisis Strategi *Coping* Stress Persubskala

|  |  |
| --- | --- |
| Subskala | Mean |
| *Active coping* | 5,16 |
| *Use of Instrumental Support* | 5,79 |
| *Planning* | 5,77 |
| *Acceptance* | 5,78 |
| *Positive Reframing* | 6,25 |
| *Religion* | 6,95 |
| *Denial* | 3,53 |
| *Use of Emotional Support* | 5,04 |
| *Humor* | 5,61 |
| *Self Distraction* | 5,09 |
| *Venting* | 4,72 |
| *Behavioral Disengagement* | 2,89 |
| *Self Blame* | 4,73 |
| *Substance Use* | 2,37 |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean tertinggi adalah pada subskala *religion* sebesar 6,69, sementara nilai mean terendah adalah pada subskala *substance use* sebesar 2,37.

1. ***Self-compassion***

Tabel 4.8 Frekuensi Kategori *Self-compassion*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori  | Nilai | Frekuensi  | Persentase  |
| Tinggi Sekali | > 118 | 3 | 3 % |
| Tinggi  | 97 – 117 | 28 | 28 % |
| Sedang | 75 – 96 | 46 | 46 % |
| Rendah | 54 – 74  | 18 | 18 % |
| Rendah Sekali | 0 – 53 | 5 | 5 % |
| Total | 100 | 100 % |

Tabel di atas menampilkan jumlah terbanyak berada pada *self-compassion* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 46 orang (46 %) dari 100 sampel*.* Hal tersebut menandakan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimilikioleh masyarakat yang melakukan WFH termasuk sedang.

1. **Data Kuantitatif**
2. **Pengaruh Strategi Coping Stress terhadap Burnout**

Tabel 4.9 Tabel Uji Regresi Sederhana

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Regresi | $$R^{2}$$ | p-value | Keterangan | Kesimpulan |
| Sederhana | 0,042 | 0,042 | < 0,05 | Terdapat pengaruh signifikan |

Uji MRA yang telah dilakukan pada analisis regresi sederhana menunjukkan nilai $R^{2} $sebesar 0,042 berarti sebanyak 4,2 % burnout dipengaruhi oleh strategi *coping* stress, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Sementara itu didapatkan nilai signifikansi p = 0,042 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* stress berpengaruh secara signifikan terhadap burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya.

1. **Pengaruh Strategi Coping Stress terhadap Burnout dengan Self-compassion sebagai Moderator**

Tabel 4.10 Tabel Uji Regresi Berganda

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Regresi | $$R^{2}$$ | p-value | Keterangan | Kesimpulan |
| Berganda | 0,119 | 0,006 | < 0,05 | Terdapat pengaruh signifikan |

Uji MRA yang dilakukan pada analisis regresi berganda menunjukkan nilai $R^{2}$ adalah 0,119, atau dapat dikatakan sebnayak 11,9 % pengaruh *self-compassion* terhadap hubungan strategi *coping* stress dan burnout yang dialami masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya. Sementara itu didapatkan signifikansi p = 0,006 < 0,05. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan strategi *coping* stress dan burnout. Adanya kenaikan nilai $R^{2}$ pada analisis regresi berganda menjadi 0,119 atau 11,9 % menunjukkan bahwa *self-compassion* memperkuat pengaruh strategi *coping* stress terhadap burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya.

# Pembahasan

1. **Analisis Data Deskriptif**

Berdasarkan hasil uji deskriptif kategorisasi pada variabel burnout dapat disimpulkan bahwa tingkat burnout yang dialami masyarakat berada pada kategori sedang. Analisis yang dilakukan pada masing-masing jenis kelamin juga memiliki hasil yang serupa, dimana baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan keduanya menunjukkan frekuensi terbanyak dalam kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya cenderung tidak terdampak oleh perasaan jenuh, bosan dan stress saat bekerja di rumah. Burnout merupakan sindrom yang dialami seseorang berupa reaksi emosi negatif saat seseorang ketika tidak dapat mengatasi stress yang terjadi pada dirinya dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Maslach & Leiter (2017) terdapat dua macam faktor yang melatarbelakangi kondisi burnout seorang pekerja. Faktor pertama yaitu faktor individual/internal seperti usia, jenis kelamin, peran gender dan status perkawinan. Sementara faktor kedua yaitu faktor situasional/eksternal misalnya reward yang diterima, motivasi dalam bekerja, lingkungan sosial pekerjaan dan beban kerja yang diberikan. Maslach & Leiter (2017) menyatakan bahwa faktor individual/internal tidak memiliki hubungan sebesar dengan faktor situasional/eksternal, sehingga dapat dikatakan bahwa burnout lebih merupakan gejala sosial daripada individual. Faktor situasional seperti *reward* dalam bentuk gaji dan pekerjaan yang tetap tampaknya berpengaruh terhadap kondisi burnout dan strategi *coping* stress yang dipilih. Situasi seragam yang dialami oleh para pekerja lain yang terdampak oleh pandemi COVID-19 membuat lingkungan sosial pekerjaan menjadi lebih stabil karena adanya rasa penderitaan yang sama pada sebagian besar pekerja terhadap kondisi yang terjadi. Faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya kemudian menjadi motivasi bagi para pekerja yang melakukan WFH di Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan masing-masing dimensi *problem-focused coping, emotion-focused coping* dan *dysfunctional coping* yang diterapkan oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya tergolong sedang. Namun, apabila kita amati dimensi *emotion-focused coping* dan *dysfunctional coping*lah yang memiliki frekuensi paling banyak yaitu 50% dan 51%. Hasil temuan tersebut membuktikan bahwa masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya cenderung lebih sering menggunakan strategi *emotion-focused coping* dan *dysfunctional coping* dalam menghadapi beberapa tekanan yang dialami. Posisi tertinggi pada dimensi *emotion-focused coping* terdapat pada subskala *religion* dengan nilai *mean* sebesar 6,95. *Religion* dilakukan dengan berpasrah diri, memperbanyak ibadah dan berdoa kepada Tuhan agar situasi pandemi lekas pulih. Penjelasan sebelumnya didukung oleh penelitian oleh Supradewi (2019) pada guru SMA yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *religious coping* dengan kondisi burnout yang dialami (p=0,000<0,05).

Penjelasan di atas bahwa faktor-faktor lingkungan yang mendasari terjadinya burnout pada masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya seperti gaji dan pekerjaan yang tetap, adanya lingkungan sosial yang mendukung dan motivasi mengenai kondisi yang ada tampak memiliki pengaruh terhadap pemilihan strategi *coping* yang digunakan. Sehingga pendekatan strategi *emotion-focused coping* adalahyang cenderung lebih banyak diterapkan. Strategi *emotion-focused coping* dilakukan saat seseorang melakukan beberapa usaha dengan tujuan memodifikasi fungsi emosi tanpa berusaha mengubah penyebab dari timbulnya stress (stressor) secara langsung (Maryam, 2017).

Hasil uji deskriptif diketahui tingkat *self-compassion* masyarakat yang melakukan WFH tergolong sedang. *Self-compassion* merupakan perilaku proaktif terhadap diri sendiri yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stress dengan menerima dan membuka atas segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri demi terciptanya sebuah kesejahteraan hidup (Neff, 2011). *Self-compassion* juga mempengaruhi seseorang dalam mengatasi pengalaman emosional yang buruk (Neff & Dahm, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memfasilitasi seseorang dalam melakukan *coping* terhadap tekanan emosional yang dialami. *Emotion-focused coping* yang digunakantampaknya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya. *Emotion-focused coping* merupakan suatu usaha yang melibatkan *self-compassion* dalam penerapannya karena terdapat suatu proses emosional untuk mencapai suatu keseimbangan psikologis.

Perbedaan profesi menjadikan beban kerja yang dirasakan juga berbeda pula. Akibatnya tingkat burnout yang dialami juga dapat bervariasi. Peneliti menemukan adanya keterbatasan pada penelitian ini yaitu peneliti tidak mengungkap data mengenai jenis profesi pada setiap sampel penelitian. Keterbatasan tersebut menjadikan kecenderungan burnout yang dialami pada jenis profesi tertentu kurang bisa digali dan dibahas lebih mendalam.

1. **Analisis Uji Hipotesis**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi *coping* stress berpengaruh secara signifikan terhadap burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya. Di sisi lain s*elf-compassion* memperkuat pengaruh strategi *coping* stress terhadap burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya. Seseorang yang melakukan WFH dihadapkan dengan situasi baru, dimana seseorang dibatasi ruang gerak dan lingkungan sosialnya seperti komunikasi dengan rekan kerja yang terbatas dan adanya ketakutan akan adanya virus yang menyerang. Tekanan dari lingkungan tersebut dapat menimbulkan gejala stress. Apabila gejala tersebut terjadi secara terus menerus akhirnya dapat menimbulkan kondisi yang lebih parah seperti burnout. Namun gejala stress tersebut juga dapat berkurang tergantung bagaimana cara seseorang tersebut menghadapi situasi yang ada. Lazarus dan Folkman (1984) dalam Gaol (2016) menyatakan stress adalah hasil dari adanya transaksi antara individu dengan lingkungannya. Transaksi tersebut kemudian dievaluasi sebagai tuntutan dalam menghadapi situasi yang menekan. Tekanan dari lingkungan tersebut memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melakukan penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*).

Proses penilaian atau *appraisal* terdiri dari dua tahapan yaitu *primary appraisals* dan *secondary appraisals. Primary appraisals* adalah penilaian yang dilakukan saat seseorang mulai mengalami situasi yang menekan. Dalam *primary appraisal* seseorang menimbang kemungkinan mengenai tuntutan apa yang harus diatasi. *Secondary appraisals* merupakan tahap dimana seseorang menentukan jenis strategi *coping* apa yang harus dilakukan. Lazarus (1993) dalam Gaol (2016) menyebutkan strategi *coping* stress yang dilakukan tergantung pada penilaian mengenai tindakan apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi situasi menekan yang ada. Pada penelitian ini strategi *coping* yang paling banyak digunakan adalah pada *emotion-focused coping* (*religion*) dan *dysfunctional coping* (humor). Jenis strategi *coping* stress tersebut diterapkan ketika seseorang merasa sudah tidak ada yang bisa dilakukan untuk menanggulangi tekanan yang dirasakan (Lazarus, 1993 dalam Gaol, 2016).

*Coping religion* sendiri merupakan salah satu bagian *coping* yang dilakukan dengan melibatkan unsur pengharapan dan pencarian rasa nyaman melalui berdoa kepada Tuhan. Seseorang dengan religion yang tinggi akan menerima kondisi yang dialami dirinya saat ini karena menganggap bahwa hal tersebut merupakan takdir dari Tuhan. Sehingga seseorang akan mampu mengembangkan *self-compassion* dalam diri yaitu dengan bersikap baik dan memahami kondisi diri dalam menghadapi berbagai situasi emosional yang menekan dengan menganggap bahwa segala kesulitan tersebut merupakan bagian dari kehidupan untuk dijalani.

# Kesimpulan

Burnout yang dialami oleh masyarakat yang melakukan WFH di Surabaya berkaitan dengan strategi coping stress yang digunakan. Emotion-focused coping dan dysfunctional coping merupakan strategi yang paling banyak digunakan. Burnout lebih merupakan gejala sosial daripada individual, sehingga faktor situasional adalah yang paling banyak mempengaruhi kondisi burnout yang dialami seseorang dalam bekerja. Dimensi religion merupakan jenis strategi coping stress yang paling banyak diterapkan. Self-compassion yang dimiliki seseorang dapat dilakukan dengan menerapkan jenis strategi coping stress tersebut sebagai bentuk dari pengharapan dan dorongan yang positif bagi seseorang untuk mengembangkan dan merubah penerimaan dirinya menjadi lebih adaptif dengan cara berdoa kepada Tuhan.

Pekerja yang sedang melakukan WFH disarankan agar dapat lebih terbuka dalam memahami diri saat menghadapi beban kerja yang berat dan situasi yang sulit sehingga strategi *coping* stress yang digunakan dapat lebih efektif. Selain itu bagi peneliti lain disarankan agar melakukan penggalian data yang lebih dalam seperti jenis profesi dan usia sampel sehingga analisis data dapat dilakukan dengan lebih detail dan lengkap. Data juga dapat dilengkapi dengan mewawancarai sampel agar peneliti dapat mengobservasi lebih lanjut mengenai gambaran burnout yang dialami.

# Referensi

Barros, A. S. (2017). Subjective Well-Being (Sb) And Burnout Syndrome (Bns): Correlational Analysis Teleworkers Education Sector *. Procedia - Social And Behavioral Sciences* , 1012- 1018.

Carver, C. (1997). You Want To Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider The Brief Cope. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 92-100.

Carver, C. S., Scheier, N. F., & Weintraub, J. K. (1989*). Assessing Coping Strategies. Journal Of Personality And Social Psychology*, 267-283.

Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisals, And Coping*. Springer Publishing Company.*

Lemeshow, S. (1997). Batas Sampel Dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Ugm Press.

Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa,* 101-107.

Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. ( 1986). Maslach Burnout Inventory Vol 21. Palo Alto, Ca*: Consulting Psychologists Press.*

Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself. Australia*: Harpercollins E-Books*.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, And How It Relates To Mindfulness. In Handbook Of Mindfulness And Self-Regulation*. New York: Springer*.

Supradewi, R. (2020). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1.