

## PERAN RESILIENSI DALAM MEMEDIASI *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT GURU SEKOLAH DASAR

Sotinsia Desi Lastsari<sup>1</sup>, Laili Komariyah<sup>2</sup>, Azainil<sup>3</sup>, Moh. Bahzar<sup>4</sup>, Haeruddin<sup>5</sup>, Akhmad<sup>6</sup>

Program Studi Magister Manajemen Pendidikan, Universitas Mulawarman<sup>1,2,3,4,5,6</sup>  
Surel: sotinsiadesi@gmail.com

**Abstract:** *This study examines the mediating role of resilience in the relationship between Self-compassion, social support, and teacher burnout in elementary schools. A quantitative ex post facto design was employed. The sample consisted of 230 teachers selected from 484 public elementary school teachers in Sungai Kunjang District, Samarinda. Data were collected using validated scales of Self-compassion, social support, resilience, and burnout. Path analysis was conducted to test the mediation model. The results indicate that Self-compassion and social support significantly influence resilience. However, both variables do not directly affect burnout. Resilience significantly affects burnout and fully mediates the relationship between Self-compassion, social support, and burnout. Strengthening teacher resilience is therefore essential to reduce burnout risk.*

**Keyword:** *resilience, Self-compassion, social support, burnout.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan menganalisis peran resiliensi dalam memediasi hubungan *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap burnout guru sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain ex post facto*. Sampel berjumlah 230 guru dari populasi 484 guru SD Negeri di Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda yang dipilih menggunakan proportionate random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *Self-compassion*, dukungan sosial, resiliensi, dan burnout yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan path analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. *Self-compassion* dan dukungan sosial tidak berpengaruh langsung secara signifikan terhadap burnout. Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap burnout serta memediasi secara penuh hubungan *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap burnout. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan resiliensi sebagai strategi preventif dalam menekan risiko burnout guru sekolah dasar.

**Kata Kunci:** resiliensi, *Self-compassion*, dukungan sosial, burnout

### PENDAHULUAN

Resiliensi dipandang sebagai variabel kunci yang menjembatani pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap burnout karena berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi stres kerja kronis. Guru yang resilien mampu mempertahankan komitmen profesional, stabilitas emosi, dan efektivitas pembelajaran meskipun menghadapi tekanan berkelanjutan (Gu & Day, 2022; Mansfield et al., 2020).

Resiliensi berkembang melalui interaksi antara sumber daya personal, seperti *Self-compassion* yang mendukung regulasi emosi adaptif (Neff, 2023; Neff & Germer, 2022), dan sumber daya kontekstual, seperti dukungan sosial yang berperan sebagai buffer terhadap stres (Taylor, 2020; Collie, 2021). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout serta berperan sebagai faktor protektif

terhadap kelelahan emosional (Skaalvik & Skaalvik, 2020; Madigan & Kim, 2021). Dengan demikian, model mediasi resiliensi menjadi relevan untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari munculnya atau menurunnya *burnout* pada guru sekolah dasar.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis maupun stres kerja (Inwood & Ferrari, 2020; Neff, 2023), serta hubungan dukungan sosial dengan *burnout* dan kepuasan kerja guru (Collie, 2021; Skaalvik & Skaalvik, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap peningkatan kapasitas adaptif individu (Neff & Germer, 2022; Gu & Day, 2022). Namun demikian, sebagian besar studi tersebut menekankan pengaruh langsung antarvariabel dan belum secara komprehensif menguji resiliensi sebagai mediator dalam satu model struktural terpadu, khususnya pada konteks guru sekolah dasar di lingkungan sekolah negeri tingkat kecamatan. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan konseptual dan empiris yang memerlukan pengujian lebih lanjut melalui pendekatan analisis jalur atau model mediasi.

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat *burnout* guru berkorelasi dengan penurunan kualitas pembelajaran, meningkatnya niat meninggalkan profesi, serta melemahnya komitmen organisasi (Madigan & Kim, 2021; Pressley, 2021). Dalam perspektif manajemen pendidikan, kesejahteraan psikologis guru merupakan bagian integral dari mutu sekolah dan keberlanjutan sistem pendidikan (Gu & Day, 2022). Penguatan resiliensi tidak hanya berdampak pada individu guru,

tetapi juga pada efektivitas organisasi sekolah secara keseluruhan (Mansfield et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis peran resiliensi dalam memediasi hubungan *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *burnout* guru sekolah dasar. Hasil penelitian diharapkan memperkaya pengembangan model teoretis kesejahteraan guru sekaligus memberikan dasar empiris bagi perumusan kebijakan peningkatan ketahanan psikologis guru dalam konteks pendidikan dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* untuk menganalisis hubungan kausal antarvariabel tanpa manipulasi perlakuan. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *burnout* melalui resiliensi berdasarkan kondisi yang telah terjadi secara alami pada guru sekolah dasar. Model penelitian menempatkan *Self-compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel independen, resiliensi sebagai variabel mediasi, dan *burnout* sebagai variabel dependen. Analisis dilakukan untuk menguji pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel dalam satu model struktural.

Populasi penelitian adalah seluruh guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda yang berjumlah 484 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *proportionate random sampling* agar setiap sekolah memperoleh proporsi responden sesuai jumlah guru yang dimiliki. Berdasarkan perhitungan dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh sampel sebanyak 230 guru. Teknik ini digunakan untuk menjaga

representativitas data serta meminimalkan bias dalam pengambilan sampel.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert lima poin yang mengukur empat variabel penelitian. Skala *Self-compassion* mencakup dimensi self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Skala dukungan sosial meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Skala resiliensi mengukur kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan adaptasi terhadap tekanan, sedangkan skala *burnout* mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai di atas 0,70.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan perangkat lunak statistik. Tahap awal meliputi uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas untuk memastikan kelayakan model. Selanjutnya dilakukan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antarvariabel. Uji mediasi dilakukan dengan menghitung koefisien pengaruh tidak langsung melalui perkalian koefisien jalur, serta membandingkan signifikansi jalur langsung dan tidak langsung. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel dalam menjelaskan variasi *burnout* guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *Self-compassion* guru berada pada kategori

sedang hingga tinggi, demikian pula dukungan sosial dan resiliensi. Sementara itu, *burnout* guru berada pada kategori rendah hingga sedang. Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan data berdistribusi normal, hubungan antarvariabel linear, serta tidak terjadi multikolinearitas, sehingga analisis jalur dapat dilanjutkan.

### a. Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi (Model I)

Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa *Self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ( $\beta = 0,421$ ;  $p < 0,001$ ). Dukungan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ( $\beta = 0,356$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,428$ ) menunjukkan bahwa 42,8% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh *Self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan.

### b. Pengaruh *Self-compassion*, Dukungan Sosial, dan Resiliensi terhadap *Burnout* (Model II)

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Self-compassion* tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout* ( $\beta = -0,084$ ;  $p > 0,05$ ). Dukungan sosial juga tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout* ( $\beta = -0,097$ ;  $p > 0,05$ ). Sebaliknya, resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* ( $\beta = -0,512$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0,475 menunjukkan bahwa 47,5% variasi *burnout* dapat dijelaskan oleh ketiga variabel dalam model.

### c. Uji Mediasi

Hasil perhitungan pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa *Self-compassion* berpengaruh terhadap *burnout* melalui resiliensi

( $0,421 \times -0,512 = -0,215$ ). Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *burnout* melalui resiliensi ( $0,356 \times -0,512 = -0,182$ ). Karena pengaruh langsung kedua variabel independen terhadap *burnout* tidak signifikan, maka resiliensi terbukti sebagai mediator penuh (*full mediation*).

## Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini disajikan berdasarkan pengujian dua model struktural dan analisis mediasi untuk menjelaskan mekanisme hubungan antarvariabel secara komprehensif sebagai berikut

### a. Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi (Model I)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi guru. Temuan ini menegaskan bahwa sumber daya internal dan eksternal berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis individu. Neff (2023) menyatakan bahwa “*Self-compassion involves being kind and understanding toward oneself in instances of pain or failure rather than being harshly self-critical*”, yang berarti sikap welas asih terhadap diri sendiri membantu individu mengelola tekanan secara lebih adaptif. Dalam konteks profesi guru, kemampuan menerima keterbatasan diri dan memaknai kegagalan sebagai pengalaman bersama (*common humanity*) memperkuat regulasi emosi dan optimisme.

Dukungan sosial juga terbukti memperkuat resiliensi. Gu dan Day (2022) menegaskan bahwa “*teacher resilience is not only an individual*

*trait but is shaped by relational and contextual factors within the school environment*”. Artinya, resiliensi guru tidak berdiri sendiri, melainkan terbentuk melalui interaksi sosial yang suportif. Dukungan dari rekan sejawat dan pimpinan sekolah menjadi faktor kontekstual yang membantu guru bertahan dalam tekanan kerja yang dinamis.

### b. Pengaruh *Self-compassion*, Dukungan Sosial, dan Resiliensi terhadap *Burnout* (Model II)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout*, sedangkan *Self-compassion* dan dukungan sosial tidak berpengaruh langsung secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mekanisme protektif utama. Mansfield et al. (2020) menyatakan bahwa “*resilience enables teachers to sustain their commitment and effectiveness despite challenging circumstances*”. Dengan demikian, guru yang resilien mampu mempertahankan komitmen profesional meskipun menghadapi tuntutan administratif dan tekanan pembelajaran.

*Burnout* sebagai kondisi kelelahan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi oleh kemampuan individu dalam mengelola stres. Skaalvik dan Skaalvik (2020) menegaskan bahwa “*emotional exhaustion is closely related to teachers’ perceived coping resources*”. Pernyataan ini memperkuat bahwa kapasitas adaptif berupa resiliensi lebih menentukan dalam menekan *burnout* dibandingkan dukungan

sosial yang tidak diinternalisasi menjadi kekuatan psikologis.

### c. Uji Mediasi

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa resiliensi memediasi secara penuh hubungan *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *burnout*. Artinya, kedua variabel tersebut efektif menurunkan *burnout* hanya apabila mampu meningkatkan resiliensi guru. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan model sumber daya psikologis yang menempatkan resiliensi sebagai mediator antara faktor personal dan kesejahteraan kerja. Day dan Gu (2020) menyatakan bahwa “*resilience acts as a dynamic process that transforms vulnerability into professional growth*”.

Implikasinya, intervensi pencegahan *burnout* tidak cukup hanya melalui penyediaan dukungan sosial atau pelatihan *Self-compassion* secara terpisah, tetapi harus diarahkan pada penguatan resiliensi secara sistematis. Program pengembangan profesional guru perlu memasukkan pelatihan regulasi emosi, refleksi diri, serta penguatan komunitas belajar sebagai strategi komprehensif dalam manajemen kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi guru sekolah dasar, yang menunjukkan bahwa faktor personal dan sosial berkontribusi dalam membentuk ketahanan psikologis guru. *Self-compassion* dan dukungan sosial

tidak berpengaruh langsung secara signifikan terhadap *burnout*, sedangkan resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout*. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif utama dalam menekan *burnout* guru. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa resiliensi memediasi secara penuh hubungan *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *burnout*, sehingga kedua variabel tersebut efektif menurunkan *burnout* apabila mampu meningkatkan resiliensi terlebih dahulu. Dengan demikian, resiliensi menjadi mekanisme kunci dalam menjelaskan dinamika kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar.

Berdasarkan temuan tersebut, guru disarankan untuk secara aktif mengembangkan kapasitas psikologis melalui praktik *Self-compassion*, regulasi emosi, dan keterlibatan dalam komunitas belajar guna memperkuat resiliensi. Kepala sekolah dan pengelola pendidikan perlu menciptakan lingkungan kerja yang suportif, kolaboratif, serta memberikan apresiasi profesional sebagai strategi preventif *burnout*. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti beban kerja atau kepemimpinan serta menggunakan desain longitudinal untuk memperdalam pemahaman mengenai dinamika resiliensi dan *burnout* dalam konteks pendidikan dasar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang mendukung terselesaikan penelitian ini, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aloe, A. M., Shisler, S. M., Norris, B. D., Nickerson, A. B., & Rinker, T. W. (2021). A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educational Research Review*, 33, 100120. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100120>
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and teachers' somatic burden, stress, and emotional exhaustion: Examining the role of principal leadership and workplace buoyancy. *AERA Open*, 7, 1–15. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Day, C., & Gu, Q. (2020). *The new lives of teachers*. Routledge.
- Gu, Q., & Day, C. (2022). Teacher resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 118, 103815. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103815>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2020). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 22(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300719882056>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2020). Mechanisms of change in the relationship between *Self-compassion*, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1155–1182.
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2020). Building resilience in teacher education: An evidence-informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 87, 102119. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102119>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion : The proven power of being kind to yourself* (Updated ed.). HarperCollins.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2022). *The mindful Self-compassion workbook* (2nd ed.). Guilford Press.
- Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325–327. <https://doi.org/10.3102/0013189X211004138>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: Relations between emotional exhaustion and coping resources. *Social*

Psychology of Education, 23(4),  
897–921.  
<https://doi.org/10.1007/s11218-020-09549-1>

Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of*

Educational Research Open, 1,  
100016.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100016>

Taylor, S. E. (2020). Social support. In S. Taylor (Ed.), *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.