

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work* Guru Sekolah Menengah Atas (SMA)

Nadya Tridamayanti, Dinda Dwarawati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

dinda.dwarawati@gmail.com nadyat2330@gmail.com

Abstract. Self-Compassion is an intrapersonal process of understanding pain and understanding that struggle is part of the human experience (Neff, 2003a, 2003b). Self-compassion according to Neff and Germer (2017) will make individuals feel able to develop competencies, and make a greater effort to maintain higher persistence towards goals even when faced with difficulties, therefore according to Lewis and Ebbeck (2014) the element of self-compassion increases positive outcomes and makes individuals more resilient at work (resilience at work). This study aims to determine how much influence Self-Compassion has on Resilience at Work. This research was conducted on high school teachers (SMA) in the city of Bandung with a subject of 157 teachers. This study uses a scale with the Resilience at Work measuring instrument from Malik and Garg (2018) which was adapted by the researcher, and the Self-Compassion Scale from Neff (2003) which was adapted by Sugianto, Christiany, and Sandra (2020). The results showed that 88.5% of teachers had high Resilience at Work and 90.4% of teachers had high Self-Compassion. The effect of Self-Compassion on Resilience at Work in this study was 41.8%. The data analysis technique uses Simple Linear Regression. The results of the research show that there is a positive relationship where for every addition of 1% Self-Compassion, the Resilience at Work on the teacher increases by 0.603.

Keywords: *Resilience at Work, Self-Compassion, High School Teacher*

Abstrak. *Self-Compassion* adalah suatu proses intrapersonal untuk memahami rasa sakit dan memahami bahwa perjuangan termasuk bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2003a, 2003b). *Self-compassion* menurut Neff dan Germer (2017) akan membuat individu merasa mampu mengembangkan kompetensi, dan melakukan usaha yang lebih besar untuk mempertahankan kegigihan yang lebih tinggi terhadap tujuan bahkan ketika dihadapkan dengan kesulitan, oleh karena itu menurut Lewis dan Ebbeck (2014) elemen *self-compassion* meningkatkan hasil positif dan membuat individu lebih memiliki resiliensi pada pekerjaannya (*resilience at work*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work*. Penelitian ini dilakukan pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Bandung dengan subjek sebanyak 157 guru. Penelitian ini menggunakan skala dengan alat ukur *Resilience at Work* dari Malik dan Garg (2018) yang diadaptasi oleh peneliti, dan alat ukur Skala *Self-Compassion* dari Neff (2003) yang diadaptasi oleh Sugianto, Christiany, dan Sandra (2020). Hasil penelitian menunjukkan 88.5% guru memiliki *Resilience at Work* yang tinggi dan 90.4% guru memiliki *Self-Compassion* yang tinggi. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work* pada penelitian ini sebesar 41.8%. Teknik analisis data menggunakan Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dimana setiap penambahan 1% *Self-Compassion* maka *Resilience at Work* pada guru meningkat 0.603.

Kata Kunci: *Resilience at Work, Self-Compassion, Guru SMA.*

A. Pendahuluan

Pendekatan *resilience* secara logis membingkai masalah kebijakan, dan penyelesaiannya, melalui fokus pada pemberdayaan dan pengembangan kapasitas masyarakat dan sistem yang dianggap rentan dan berisiko gagal (Chandler, 2019). Hal yang membuat individu memiliki resiliensi salah satunya pada tingkat pribadi, karakteristik seperti optimisme, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, kemandirian, dan keterampilan pemecahan masalah yang efektif membantu individu membangun resiliensi (Flint-Taylor & Cooper, 2017).

Dalam konteks pekerjaan resiliensi adalah kemampuan untuk menggunakan keterampilan mental positif untuk tetap stabil secara psikologis dan fokus saat menghadapi tantangan atau kesulitan, serta berkontribusi sebagai cara pekerja menghadapi stres dan kinerja di tempat kerja. lingkungan kerja yang penuh tekanan mengakibatkan risiko kesehatan fisik dan mental negatif seperti tuntutan yang tinggi, keputusan yang rendah, dan dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan stress, penyakit diabetes, serta tingkat ketidakhadiran meningkat, dan *turnover* (Shatté dkk., 2017).

Seperti yang dikemukakan Shatté dan rekan-rekannya (2017) bahwa lingkungan kerja yang penuh tekanan mengakibatkan risiko kesehatan fisik dan mental negatif seperti tuntutan yang tinggi, keputusan yang rendah, dan dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan *stress*, oleh karena itu para pekerja .membutuhkan *self-compassion* yang memiliki manfaat untuk meningkatkan coping *stress* individu dengan pekerjaan yang memiliki tuntutan tinggi atau karyawan yang lebih rentan mengalami stres, (Eby dkk., 2017). *Self-Compassion* dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mengacu pada intrapersonal untuk memahami rasa sakit dan memahami bahwa perjuangan termasuk dalam bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2003a, 2003b). Dengan adanya *self-compassion* para pekerja dapat mengendalikan stress akibat dari adanya tekanan-tekanan yang berasal dari pekerjaannya, dan mendorong para pekerja untuk memiliki kemampuan resiliensi lebih tinggi untuk dapat beradaptasi dan bekerja secara optimal, *self-compassion* telah teruji dapat membantu pada saat stres dan terkait dengan variable-variable positif seperti kebahagiaan, optimisme, pengaruh positif, kebijaksanaan, inisiatif pribadi, rasa ingin tahu. eksplorasi, keramahan, keterbukaan, dan kesadaran (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007)

Sekolah adalah bangunan atau instansi untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran (KBBI), pada sekolah SDM yang membantu sekolah untuk mencapai target adalah guru, dimana guru menurut KBBI adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Guru memiliki beban kerja untuk merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran yang bermutu, menilai dan mengevaluasi pembelajarannya apakah sudah bermutu atau harus diperbaiki (Jalil, 2019). Kompetensi profesional seorang guru dianggap memberikan tuntutan emosional yang tinggi karena beban kerja seorang guru adalah memberikan layanan pendidikan yang tepat dan bermakna kepada para siswa, adanya harapan yang tinggi dari pengajaran yang diberikan guru, kepekaan terhadap tuntutan masyarakat luas, dan penekanan yang besar pada prestasi akademik siswa (Vandenberghe & Huberman, 1999). Wahdaniyah dan Miftahuddin (2018) mengungkapkan penurunannya produktivitas kerja pada guru atau bahkan penyakit akibat kerja lainnya (seperti *stress* pada guru) disebabkan karena beban pekerjaan yang melebihi kapasitas yang dimiliki guru.

Mengenai penelitian yang membahas pengaruh *self-copmpassion* terhadap resilience yang dilakukan oleh Priyatni & Ratih (2017) mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat membantu ketahanan atau resiliensi mahasiswa fakultas kedokteran

Universitas Indonesia dalam mengurangi reaksi mahasiswa terhadap peristiwa negatif. Rachma & Pramesti (2021) mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yaitu Autism Spectrum Disorder (ASD) sebesar 27,6 % menunjukkan arah hubungan positif.

Dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *self-compassion* dan juga *resilience*, banyak yang hanya membahas mengenai *resilience* nya saja, ataupun *self-compassion* nya saja jika subjeknya pekerja, tetapi penelitian yang menghubungkan *self-compassion* pada *resilience* hanya di temukan pada subjek-subjek yang memiliki tekanan yang tinggi dan tidak terfokus pada konteks pekerja. Oleh karena itu berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan diatas mengenai *self-compassion* dengan *resilience at work*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience at work* guru Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung.

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar *Resilience At Work* pada Guru Sekolah Menengah Atas.
2. Untuk mengetahui seberapa besar *Self-Compassion* pada Guru Sekolah Menengah Atas.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh antara *Self-Compassion* dengan *Resilience At Work* terhadap Guru Sekolah Menengah Atas.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan pendekatan kuantitatif kausalitas. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Guru SMA Kota Bandung yang berjumlah 3996 guru.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu Sampling Kuota diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 98 Guru. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan kriteria sampel :

1. Guru SMA yang bekerja di kota Bandung
2. Telah bekerja minimal satu tahun
3. Guru PNS, Guru Tetap Yayasan, dan Guru Honorer yang bukan Guru PPL

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari Pengaruh *Self-Compassion* (X) Terhadap *Resilience at Work* (Y)

Hasil penelitian pada *self-compassion* terdapat guru yang memiliki *self-compassion* yang tinggi berjumlah 142 guru dengan persentase 90.4%, data tersebut mengartikan bahwa guru memilih untuk bersikap baik pada dirinya sendiri dan mengartikan peristiwa sulit/ menyakitkan yang dialaminya sebagai sebuah pembelajaran hidup, sesuai dengan yang dikatakan oleh Rodhiyah dan Pratiwi (2021) yang mengatakan ketika seorang guru memiliki *self-compassion*, guru tersebut akan mendukung dan menghibur dirinya, membuat dirinya tidak merasa sendirian, dan tidak berlebihan dalam menanggapi rasa sakit akibat kegagalan yang membuatnya menderita, yang dihadapinya saat melakukan tugasnya sebagai guru.

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Self-Compassion

<i>Self-Compassion</i>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	15	9.6%
Tinggi	142	90.4%
Total	157	100%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Mengenai *resilience at work* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru memiliki *resilience at work* yang tinggi sebanyak 140 guru dengan persentase 88.5%. Data tersebut menunjukkan bahwa guru dapat bertahan pada pekerjaan meskipun dihadapkan dengan situasi yang tidak stabil atau disebut situasi sulit, sesuai dengan pandangan dinamis *resilience at work* yaitu, ketahanan (*resilience*) guru adalah kemampuan guru yang dapat bertumbuh dengan menggunakan sumber daya dan kemampuan ber-adaptasi yang berkembang di tempat kerja dan ketahanan (*resilience*) guru dapat diterapkan dalam kondisi stabil maupun tidak stabil/buruk, yaitu, menunjukkan kemampuan guru tidak hanya beradaptasi dengan kejadian buruk tetapi juga secara aktif mencari peluang untuk bertumbuh dan meningkatkan kemampuan pada lingkungan yang stabil ataupun tidak stabil (Malik & Garg, 2018).

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Resilience at Work

<i>Resilience at Work</i>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	18	11.5%
Tinggi	139	88.5%
Total	157	100%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work* Guru Sekolah Menengah Atas (SMA), yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh *Self-Compassion* (X) Terhadap *Resilience at Work* (Y)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.646 ^a	.418	.414	14.47589

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work* 0.418. Hal ini memberikan pengertian bahwa *resilience at work* pada guru SMA dipengaruhi oleh variabel *self-compassion* sebesar 41.8%, sedangkan sisanya, 58.2%, merupakan kontribusi variabel lain. Hasil pengujian dengan statistik didapat nilai $t_{hitung} (10.547) > t_{tabel} (2.350)$. Hal tersebut mengindikasikan penolakan H_0 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience at Work*. sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki guru maka ketahanan guru pada pekerjaan (*resilience at work*) juga semakin tinggi, dan memenuhi hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience at work* pada Guru Sekolah Menengah Atas, sesuai dengan hasil persamaan regresi linier sederhana yaitu setiap penambahan 1% *self-compassion* pada guru (X) maka *resilience at work* (Y) pada guru akan meningkat sebesar 0.603. Temuan ini memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dimana terdapat hubungan atau pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience* yang mengungkapkan bahwa terdapat adanya pengaruh *self-compassion* untuk mengurangi reaksi terhadap suatu peristiwa negatif (Priyatni & Ratih, 2017), lalu Bluth dan Eisenlohr-Moul (2017) mengungkapkan bahwa *self-compassion* meningkatkan ketahanan, rasa syukur, pengambilan risiko, dan menurunkan depresi, kecemasan, serta stres yang dirasakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat *resilience at work* pada guru SMA di Kota Bandung memiliki kategori yang tinggi sebesar 88.5%.
2. Tingkat *self-compassion* pada guru SMA di Kota Bandung memiliki kategori yang tinggi sebesar 90.4%.
3. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience at work* pada guru SMA di Kota Bandung sebesar 41.8%

Acknowledge

Penulis ingin mengucapkan terimakasih dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada dosen pembimbing, dosen wali, dekan, seluruh akedemisi Fakultas Psikologi Unisba, keluarga, tempat penelitian dan teman-teman yang telah membantu serta mendukung saya hingga penelitian ini selesai.

Daftar Pustaka

- [1] Akbar, Zarina & Oliver Tahoma. (2018). Dukungan Sosial Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 53–59. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.07>
- [2] Akbar, Zarina & Rizky Pratasiwi. (2017). Resiliensi Diri dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/jppp.062.08>
- [3] Almumtazah, N., N. Azizah., Y. L. Putri., & Dian C. R. Novitasari. (2021). Prediksi

- Jumlah Mahasiswa Baru Menggunakan Metode Regresi Linier Sederhana. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Terapan*, 18(1), 31-40. <https://doi.org/10.22487/2540766X.2021.v18.i1.15465>
- [4] Amalia, Roziana & Achmad Ainur Ridho (2021). Resiliensi Pada Guru Honorer Di Masa Pandemi. *Edu Consilium*, 2(1), 12-20. <http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/4287/pdf>
 - [5] Ambarawati, Ratih & Pihasniwati .(2017). Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. 22(1), 50-68. https://www.academia.edu/77037313/Dinamika_Resiliensi_Remaja_Yang_Pernah_Mengalami_Kekerasan_Orang_Tua
 - [6] Amelasasih, Prianggi .(2021). Resiliensi Pada Guru Honorer. *Indonesian Psychological Research*. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i1.497>
 - [7] Aminah, Siti & Dyan Evita Santi. (2019). Resiliensi terhadap Tekanan Pekerjaan Pada Staf Lapangan Perusahaan Konstruksi di Surabaya. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 183-196. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/7703/0>
 - [8] Astri K, Fransiska .(2017, 12 Januari). Permasalahan, dan pengembangan potensi remaja. *Binus University Faculty of Humanities* <https://pgsd.binus.ac.id/2017/01/12/permasalahan-dan-pengembangan-potensi-remaja/>
 - [9] Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04>
 - [10] BPS.go.id. (2021). Statistik Pendidikan 2021.
 - [11] Chandler, D. (2019). *Resilience and the end(s) of the politics of adaptation*. *Resilience*, 7(3), 304–313. <https://doi.org/10.1080/21693293.2019.160566>
 - [12] Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. *REMAJA ROSDAKARYA*. <https://difarepositories.uin-suka.ac.id/24/>
 - [13] Dianna, Daru. (2020). Analisis Data Kualitatif dan Kuantitatif. https://www.researchgate.net/publication/340063433_Analisis_Data_Kualitatif_dan_Kuantitatif
 - [14] Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2017). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
 - [15] Flint-Taylor J., Cooper C. L. (2017). Team resilience: Shaping up for the challenges ahead. In Crane M. F. (Ed.), *Managing for resilience: A practical guide for employee wellbeing and organizational performance* (pp. 129–149). Routledge. [Crossref](#).
 - [16] Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>.
 - [17] Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A., & Hoegl, M. (2019). *Resilience in the Workplace: A Multilevel Review and Synthesis*. *Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1111/apps.12191>
 - [18] Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
 - [19] Ikhsan, Amri. (2021, 12 Desember). Menanti Kurikulum Baru 2022. *JAMBERITA.COM*. Diakses pada 8 Maret 2022. [JamBerita.com.https://jamberita.com/read/2021/12/12/5971318/menanti-kurikulum-](https://jamberita.com/read/2021/12/12/5971318/menanti-kurikulum-)

- baru-2022/
- [20] IndoPositive. (2019). Self-Compassion: Pengertian, Komponen dan Faktor yang Memengaruhi. IndoPositive. <https://www.indopositive.org/2019/11/self-compassion-pengertian-komponen-dan.html>
 - [21] Isfani, Setya Rahma, & Pramesti Pradna Paramita. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1331–1346. https://www.academia.edu/68919070/Pengaruh_Self_compassion_terhadap_Resiliensi_Orang_Tua_dari_Anak_dengan_Autism_Spectrum_Disorder_ASD_
 - [22] Jalil, Abdul .(2019). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Islam*, 1(2), 118-133.
 - [23] Kelley, Raab .(2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20:3, 95-108, <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
 - [24] Kesumaputri, Anggita, Hamidah & M. Shalehuddin .(2021). Peran Self-Compassion terhadap Kualitas Hidup Profesional: Studi pada Perawat Jiwa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 169-181. <https://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.13625>
 - [25] Lefebvre, J.-I., Montani, F., & Courcy, F. (2020). Self-Compassion and Resilience at Work: A Practice-Oriented Review. *Advances in Developing Human Resources*. <https://doi.org/10.1177/1523422320949145>.
 - [26] Lewis, A. B., & Ebbeck, V. (2014). Mindful and self-compassionate leadership development: Preliminary discussions with wildland fire managers. *Journal of Forestry*, 112(2), 230–236. <http://dx.doi.org/10.5849/jof.12-107>
 - [27] Lewis, A. B., & Ebbeck, V. (2014). Mindful and self-compassionate leadership development: Preliminary discussions with wildland fire managers. *Journal of Forestry*, 112(2), 230–236. <https://doi.org/10.5849/JOF.12-107>
 - [28] Malik, P., & Garg, P. (2018). *Psychometric Testing of the Resilience at Work Scale Using Indian Sample*. *Vikalpa: The Journal for Decision Makers*, 43(2), 77–91. <https://doi.org/10.1177/0256090918773922>.
 - [29] Mc Ewen, K. (2011). *Building resilience at work*. Bowen Australia: Australian Academic Press.
 - [30] McEwen, K., & Boyd, C. M. (2018). *A Measure of Team Resilience*. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(3), 258–272. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000001223>
 - [31] McManus, S., Seville, E., Vargo, J. and Brunsdon, D. (2008). *Facilitated Process for Improving Organizational Resilience*. *Natural Hazards Review*, 9, 81-90. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)1527-6988\(2008\)9:2\(81\)](https://doi.org/10.1061/(ASCE)1527-6988(2008)9:2(81))
 - [32] 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>
 - [33] Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-101.
 - [34] Neff, K. D., & Germer, C. (2017). *SelfCompassion and psychological wellbeing*. Dalam J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
 - [35] 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>
 - [36] Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.00>

- [37] Neff, Kristin. (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>
- [38] Permatasari, Mutiara & Umar, Yusuf Supriatna (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Burnout Syndrome. *Prosiding Psikologi*, 454-459. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23093>
- [39] Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). *The Development and Validation of the Compassion Scale*. Assessment. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- [40] Priatni, Mutia Rahayu & Ratih Arruum Listiyandini .(2017). *The Influence of Self Compassion toward Resilience among Medical Students*. Faculty of Psychology, YARSI University. 1. https://www.researchgate.net/publication/321243677_The_Influence_of_Self_Compassion_toward_Resilience_among_Medical_Students
- [41] Rachma Setya Isfani, & Pramesti Pradna Paramita. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1331–1346. <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/28659/pdf>
- [42] Riza, M., & Herdiana, I. (2013). Resiliensi pada Narapidana Laki-laki di Lapas Kelas 1 Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(3), 142–147. <https://adoc.pub/resiliensi-pada-narapidana-laki-laki-di-lapas-klas-1-medaeng.html>
- [43] Rizky, Annisa, Andriany, Ajheng Mulamukti Asih Pratiwi dan Mahesti Pertiwi .(2021). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Burnout pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus Selama Pandemi Covid-19, *Syntax Idea* 3(4). https://pdfs.semanticscholar.org/203b/68f9c58cb718e8b9ad6848a579a33a42b9eb.pdf?_ga=2.134362226.2053440877.1658154891-1810830538.1641827218
- [44] Rodhiyah, Isyah & Pratiwi Widyasari. (2021). Self-Compassion dan Hope pada Guru Sekolah Inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 261–270. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/6373/6646>
- [45] Salsabila, Hanan & Pratiwi Widyasar. (2020). *Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion*. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*. 18 (2), 139-152. http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/19027/pdf_70rohm
- [46] Sekretariat GTK. (2019, 7 Agustus). Usia Pensiun Guru PNS Tetap 60 Tahun. *Kemdikbud.go.id*. <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/usia-pensiun-guru-pns-tetap-60-tahun>
- [47] Sempurna, Utami Dewi .(2021). GAMBARAN RESILIENSI PADA KARYAWAN PT. BUSSAN AUTO FINANCE SAMARINDA. *MOTIVASI*, 9(1), 1-12. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5901/5503>
- [48] Shatté, Andrew PhD, Perlman, Adam MD, MPH, Smith, Brad PhD, & Lynch, Wendy D. PhD.(2017). The Positive Effect of Resilience on Stress and Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135-140 <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914>
- [49] Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resiliency scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine* , 15 (3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- [50] Sofiachudairi & Imam Setyawan. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 54-59. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20146>
- [51] Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas SelfCompassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online

- publication. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- [52] Sugiyono (1997). Statistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta
- [53] Suratman, Andriyastuti dkk .(2021). The Impact of Psychological Climate and Self-Resilience on Employee Performance During the COVID-19 Pandemic: An Empirical Study in Indonesia. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(5), 1019–1029. <https://doi.org/10.13106/jafeb>
- [54] Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- [55] Utama, I Gusti Bagus Rai. (2016). Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah sampel. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5187.0808>.
- [56] Vandenberghe, Roland & Huberman, A M .(1999). *Understanding and preventing teacher burnout : a sourcebook of international research and practice / edited by Roland Vandenberghe, A. Michael Huberman*. Cambridge University Press
- [57] Wahdaniyah, Nia & Miftahuddin. (2018). Pengaruh Hardiness, Beban Kerja, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Kerja Guru. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 6(1), 69-83. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/11010/pdf>
- [58] Wahyuningsih, Romdi Sri & Desi Yuniarti. (2015). Regresi Robust Linear Sederhana dengan Menggunakan Estimasi MM (Method of Moment). *Jurnal EKSPONENSIAL*, 6(2). <https://fmipa.unmul.ac.id/files/docs/%5B22%5D%20Jurnal%20Romdi%20EDIT.pdf>
- [59] Widuri, E.L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- [60] Winesa, Sekar Aulia & Airin Yustikarini Saleh. (2020). Resiliensi sebagai Prediktor Teacher. *Journal Universitas Pancasila*, 11(2), 116-128. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1446>
- [61] Winwood, P., Colon, R., Psych, M., McEwen K., Psych, B. (2013). *A Practical Measure of Workplace Resilience. Journal Occupational and Environmental Medicine*, 55(10), 1205-1212. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a>
- [62] Putri, Ananda Mutiarani, Suhana (2022). Pengaruh Transformational Leadership terhadap Komitmen Organisasi pada Guru di SMA Negeri X. *Jurnal Riset Psikologi* 2(1). 7-12.