

Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Compassion for Others* pada Guru SD 'X' di Kota Bandung

Marlyna Candra Wiguna dan Ellen Theresia

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

e-mail: ellen.theresia@psy.maranatha.edu

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and compassion for others in elementary school teacher. Fifty teachers participated and filled the self-compassion and the compassion for others questionnaires. Using the Pearson correlation test, the correlation results obtained 0.230 (sig = 0.054, ≥ 0.05), which means that there is no relationship between self-compassion and compassion for others. This study also found that the majority of teachers in 'X' elementary school have low self-compassion and compassion for others. For further research is useful to examine the relationship among components of self-compassion and compassion for others. The principal of 'X' elementary school has to consider a counseling program to help the teachers reduce and regulate perceived stress and overcome the difficulties so that it is more possible for the teachers to improve self-compassion and compassion for others.

Keywords: *Self-Compassion, Compassion For Others, teacher, elementary school*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung. Terdapat 50 orang guru yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Setiap partisipan mengisi kuesioner *self-compassion* dan kuesioner *compassion for others*. Melalui uji korelasi *pearson* didapatkan hasil korelasi 0.230 (sig= 0.054, ≥ 0.05), yang berarti tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Peneliti juga menemukan bahwa mayoritas guru SD 'X' memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang berderajat rendah. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk menguji hubungan antar komponen pada *self-compassion* dan *compassion for others*. Bagi kepala sekolah SD 'X' agar dapat mempertimbangkan mengadakan program konseling untuk membantu guru SD 'X' mengurangi dan meregulasi *stress* yang dirasakan serta mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga lebih memungkinkan guru SD 'X' untuk mampu meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* selama menjalani profesinya.

Kata kunci: *Self-Compassion, Compassion For Others, guru, sekolah dasar*

I. Pendahuluan

Pendidikan erat kaitannya dengan profesi guru dan murid sebagai pelakunya. Tugas utama guru adalah melaksanakan pembelajaran di kelas. Oleh karena guru merupakan kunci untuk terlaksananya proses pembelajaran, maka peran guru sangatlah penting. Dalam menjalankan profesinya, seorang guru dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi sosial, dan kompetensi kepribadian. Melalui salah satu berita yang dikutip dari Koran SINDO (22/4/2019), Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Supriano mengatakan bahwa:

“Nilai-nilai pendidikan karakter Indonesia haruslah muncul dari seorang guru agar dapat menjadi figur andalan di masa depan. Seorang guru menjadi seorang role model dari

pendidikan karakter, pendidikan moral, dan kerja sama. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tapi juga sebagai fasilitator, katalisator, dan motivator bagi para siswa.”

Dari kutipan berita di atas, dikatakan bahwa guru diharapkan dapat menjadi *role model* dalam pendidikan karakter, pendidikan moral, dan kerja sama. Maka, pernyataan tersebut menitikberatkan pada kompetensi kepribadian yang telah dijabarkan sebelumnya. Profesi guru juga berkaitan dengan berbagai peran seperti sebagai pembentuk nalar, motivator, evaluator maupun sebagai pengarah dalam hubungan sosial dan interaksi emosi. Artinya, peran guru bukan hanya sebagai pengajar melainkan juga harus memiliki kompetensi lain yang dapat mendukung implementasi perannya sebagai seorang guru. Karakteristik emosi guru seringkali menjadi sangat penting peranannya dalam membentuk atmosfer kelas, dan hal ini menyangkut stabilitas emosional dan kemampuan untuk berempati (Stojiljković et al., 2012).

Melalui berita yang dituliskan di Koran KOMPAS (1/4/2019), Ratna Megawangi selaku pendiri *Indonesia Heritage Foundation* bahwa seluruh pengetahuan agama dan moral yang didapatkan selama bersekolah ternyata tidak berdampak pada perubahan perilaku manusia Indonesia, salah satunya dapat dilihat dari perilaku remaja Indonesia yang masih memiliki karakter yang buruk. Hal ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan agama dan moral memerlukan faktor lain yang dapat memengaruhi penerapannya pada anak. Maka dari itu, diperlukan adanya pendidikan karakter yang bersifat preventif yang diberikan di jenjang pendidikan Sekolah Dasar. Golbeck (2001) mengungkapkan bahwa pendidikan di masa anak awal dan pendidikan sekolah dasar bukan hanya mencakup sekolah sebagai institusi melainkan juga mewakili Pendidikan yang memberi arti mengenai keberadaan anak, kebutuhan anak untuk belajar, bagaimana cara mereka belajar dan bagaimana mereka mendapatkan perhatian dan pengajaran (dalam Äüôú, 2003)

Saat ini kita dihadapkan pada berbagai perubahan yang memengaruhi perilaku setiap orang dan bagaimana peran media sosial terlibat di dalamnya seperti *bullying*, maupun mudahnya mengeluarkan pernyataan negatif di media sosial. Hal ini pun dapat dilihat dan diikuti oleh anak-anak, sehingga penting untuk mengajarkan anak bagaimana memperlakukan orang lain sebagaimana mereka ingin diperlakukan. Dalam mengatasi berbagai perubahan tersebut, peran *compassion* menjadi penting untuk ditanamkan pada anak untuk menjadikan dunia menjadi lebih baik. Terdapat pendapat yang menyatakan bahwa kurangnya *role model* di lingkungan dapat menyebabkan menurunnya *compassion* (Barton & Garvis, 2019). Anak mendapatkan *role model* dari lingkungannya seperti orangtua, guru, teman, keluarga dan

sebagainya. Guru memiliki peran untuk menjadi salah satu *role model* bagi siswa untuk berempati sebagai bagian dari *compassion*. Jennings (2011) mengungkapkan hasil penelitian yang menyatakan kompetensi sosial-emosional dapat mengarahkan guru memiliki keterampilan dasar sebagai seorang guru dan membentuk guru untuk memberikan dukungan dalam relasinya dengan siswa; membantu mengatur kelas dan berhasil melaksanakan pembelajaran sosial-emosional (Hen & Goroshit, 2016).

Sebagai guru yang bekerja di SD 'X', selain dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian sebagaimana yang diberlakukan undang-undang, status SD 'X' yang dipandang cukup ternama dan memiliki standar akademik yang tinggi ini menuntut guru untuk bertanggungjawab mempertahankan kualitas tersebut, terutama dalam proses belajar-mengajar. Tantangan bagi guru menjadi lebih signifikan mengingat murid SD berada pada tahap perkembangan yang berbeda-beda sehingga guru harus mampu fleksibel dan di saat yang sama perlu mengawasi murid setiap waktu mengingat kemandirian murid SD yang masih terbatas. Pekerjaan sebagai guru tidak hanya berkaitan dengan mengajar tapi juga berkaitan dengan relasi yang dekat dengan siswa dalam pekerjaannya setiap hari sehingga bukan tidak mungkin menguras emosi dalam pekerjaannya. Hal ini juga dapat membuat pekerjaan sebagai guru memiliki tingkat stress yang tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 26 jenis pekerjaan, pekerjaan sebagai guru diidentifikasi sebagai pekerjaan yang memiliki tingkat stress yang tinggi yang berkaitan dengan aspek fisik, kesejahteraan psikologis serta kepuasan kerja (Johnson et al., 2005). Di dalam kelas berbagai hal juga dapat terjadi secara cepat dan simultan bahkan kadang terdapat situasi di luar harapan. Guru harus menghadapi kelas yang penuh dengan siswa setiap hari, menghadapi dan bekerjasama dengan orangtua, administrator, konselor sekolah serta rekan kerja guru (Lortie, 1975; Smylie, 1999, dalam Ö, 2003). Kenyataannya, pengaruh guru terhadap siswanya sulit untuk dilihat dan bahkan menjadi tidak diperhatikan. Guru juga menghadapi harapan masyarakat yang semakin tinggi terutama berkaitan dengan kriteria keberhasilan pendidikan. Peran guru pun menjadi semakin luas sehingga menuntut jadwal yang semakin terstruktur dan kerjasama dengan sesama rekan kerja. Berbagai perubahan tersebut membuat beban pekerjaan guru menjadi semakin masif dan berlebih sehingga membuat "kesenangan" dalam bekerja serta kepedulian personal dapat berkurang (dalam Ö, 2003). Situasi stress dalam bekerja adalah situasi yang tidak dapat dihindari namun jika situasi ini tidak dapat diatasi, guru dapat mengalami situasi *burnout*.

Menurut Farber (1984, dalam Ö, 2003), guru yang mengalami *burnout* dapat menunjukkan gejala kelelahan secara fisik dan emosional atau bahkan keduanya, kinerja yang

menurun dan kehilangan relasi personal baik dengan siswa maupun rekan kerja. Hal lain yang ditunjukkan dalam mengajar berkaitan dengan menurunnya standar moral, *self-esteem*, bersikap sinis ataupun sikap negatif lain terhadap siswa seperti terlalu emosional, sikap curiga berlebihan, depresi, terlalu kaku, meningkatnya absensi dalam bekerja hingga akhirnya mengundurkan diri. Farber (1991) dan Friedman (2004) juga menambahkan guru dapat memperlakukan siswa dengan kasar dan menunjukkan komitmen rendah dalam mengajar dan memahami siswa (dalam Äüôú, 2003). *Burnout* yang dialami guru dapat dihayati sebagai kegagalan dalam melakukan pekerjaannya sehingga tidak dapat menyeimbangkan harapan pribadinya dengan tuntutan dalam bekerja sebagai guru.

Neff (2019) mengatakan bahwa kita semua membutuhkan *self-compassion*, khususnya pada konteks *care-giving* (seperti guru dan orang tua). Dalam konteks *care-giving*, jika individu hanya terfokus untuk memberikan *compassion* pada orang lain tanpa disertai *self-compassion* bagi dirinya sendiri maka guru akan menjadi *overwhelmed* dan *burnout*. Neff (2003) juga menyatakan bahwa setiap individu pasti pernah melakukan kesalahan, mengalami kesulitan, pengalaman negatif dan kegagalan, yang menjadi fakta dari kehidupan. Jika individu memiliki *self-compassion* saat menghadapi kegagalan, individu akan bersikap hangat pada dirinya, tidak menghakimi diri sendiri. Proses ini mencakup pengenalan diri untuk tidak menjadi sempurna, dapat membuat ksesalahan dan mengalami keulitan adalah bagian dari hidup manusia (Neff et al., 2007). Demikian juga saat guru SD ‘X’ mengalami kegagalan, selayaknya mereka dapat merasakan *compassion*. *Compassion* untuk diri sendiri menurut Neff (2003), disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. Berdasarkan artikel dari *Greater Good Magazine* (11/09/2012), Kristin Neff menyatakan bahwa:

“Melatih *self-compassion* bisa memberikan keuntungan yang besar untuk para pendidik. Neff menambahkan bahwa dengan isu *burnout* yang dialami guru, merawat diri mereka melalui upaya *work-life balance* merupakan hal yang penting, namun itu tidaklah cukup. Guru perlu memberikan diri mereka kesempatan untuk menjadi *self-compassionate* untuk stress yang mereka rasakan.”

Self-compassion terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan ketiga komponen yang berbeda namun ketiganya saling berkaitan untuk mewujudkan konstruk *self-compassion*. *Mindfulness* merupakan dasar untuk terciptanya *common humanity* dan *self-*

kindness. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menerima dan menyadari kesalahan, kekurangan, dan kegagalan apa adanya, tanpa melebih-lebihkan kenyataan atau berusaha menghindari kenyataan yang terjadi (Neff, 2012).

Ketika guru memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka hal tersebut membuka peluang lebih besar untuk meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity*. *Mindfulness* membuat individu mampu untuk memberikan perhatian kepada dirinya, yang nampak melalui *self-kindness*. *Self-kindness* adalah kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta mentoleransi, menyayangi dan memberikan perhatian tanpa mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2012). Kondisi emosi yang seimbang dan sudut pandang yang tidak menghakimi (*mindfulness*) serta perhatian membantu individu memiliki pandangan yang tidak mengkritik sehingga menimbulkan pemahaman akan *common humanity* (Neff, 2003b). *Common humanity* yaitu kesadaran individu untuk memandang kesulitan atau kegagalan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani dan bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003b).

Guru dengan *self-compassion* yang tinggi, mampu untuk memahami dan menerima diri apa adanya ketika menghadapi kegagalan. Mereka juga dapat melihat bahwa peristiwa kegagalan yang dialaminya adalah sesuatu yang wajar dan pernah dialami oleh guru lain, bahkan oleh semua orang. Maka dari itu, guru juga mampu memandang permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya lebih objektif dan tidak berlebihan. Sebaliknya, guru dengan *self-compassion* yang rendah tidak mampu untuk memberi kelembutan pada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, melainkan akan mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Guru juga akan merasa bahwa hanya dirinya yang menghadapi kegagalan tersebut karena orang lain sempurna, sehingga akan terpaku pada kegagalan yang dialaminya dan sulit bangkit kembali dari situasi kegagalan tersebut

Ketika guru sebagai pengajar memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka hal ini membuka peluang bagi guru untuk memiliki *compassion for others* yang tinggi kepada murid. *Compassion for others* didefinisikan sebagai tersentuh dengan penderitaan yang dimiliki orang lain, sadar dan tidak menghindari/melepaskan diri dari kesedihan orang lain, sehingga timbul perasaan ingin berbuat baik dan hasrat untuk mengurangi penderitaan yang dialami orang tersebut. (Neff, 2003a, 2003b dalam Pommier 2011). Maulana (2012) menyebutkan bahwa *compassion for others* merupakan salah satu kriteria kepribadian ideal yang harus dimiliki oleh seorang guru. Dengan memiliki *compassion for others*, hal ini dapat berimplikasi langsung pada keberhasilan dalam pengajaran di kelas, kedekatan secara emosional dengan siswa serta menjadi model yang dapat dijadikan bahan perubahan diri baik

bagi guru-guru lain dan juga bagi perbaikan perilaku, sikap kebiasaan siswa yang berperangai negatif, dan menciptakan siswa-siswa yang berjiwa halus dan memiliki karakter kepribadian yang unggul. Ketika guru tidak memiliki *compassion for others*, maka guru akan cenderung lebih sulit untuk menunjukkan rasa peduli serta memahami muridnya. Hal tersebut dikarenakan *compassion for others* membantu guru untuk mampu ‘melihat lebih dalam’ dari kekurangan dan kegagalan yang dimiliki murid. Maka dapat disimpulkan bahwa *compassion for others* yang tinggi penting untuk dimiliki guru dalam menjalankan perannya karena *compassion for others* yang tinggi akan memberikan dampak positif pada hasil kegiatan belajar-mengajar.

Sejalan dengan *self-compassion*, *compassion for others* memiliki tiga komponen, yaitu *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Mindfulness* berarti kemampuan untuk menyadari pemikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang; dengan demikian seseorang tidak larut mengidentifikasi diri dengan pemikiran dan perasaan tersebut namun juga tidak menyangkalnya (Neff, 2003b). *Mindfulness* yang tinggi selain membantu individu untuk memiliki keseimbangan emosional dan kewaspadaan atas penderitaan yang dialami, *mindfulness* juga membuat individu terbuka terhadap sekitarnya, sehingga individu tidak terfokus pada dirinya sendiri.

Setelah individu mampu untuk terbuka terhadap sekitarnya, sikap perhatian yang sudah mampu ditujukan kepada dirinya (*self-kindness*) menjadi mampu ia tujukan juga kepada orang lain. Hal ini merupakan wujud dari komponen *kindness* pada *compassion for others*. *Kindness* berarti kemampuan untuk memberikan pengertian kepada orang lain pada saat mereka mengalami kegagalan atau penderitaan dan tidak bersikap kritis atau tidak peduli terhadap mereka (Neff, 2003b). Pandangan yang objektif, keterbukaan dengan sekitar, dan sikap tidak mengkritik pun bisa diterapkan oleh individu ketika melihat penderitaan orang lain sehingga meruntuhkan penghalang antara diri sendiri dengan orang lain yang akan menimbulkan pemahaman akan *common humanity* (Neff, 2003b). *Common humanity* berarti kemampuan untuk melihat penderitaan dan rasa sakit orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia dan tidak melihatnya sebagai bagian yang terpisah (Neff, 2003b).

Guru dengan *compassion for others* yang tinggi akan berusaha untuk mampu menunjukkan kepedulian kepada murid-muridnya dengan cara menerima dan tidak mengkritisi atau menghakimi muridnya saat muridnya gagal atau membutuhkan pertolongan, akan membantu murid-muridnya untuk dapat belajar menerima kegagalan atau situasi penderitaan lainnya sebagai suatu hal yang umum dialami oleh manusia, dan akan memandang murid-murid yang mengalami kegagalan punya kelebihan di bidang lain.

Sebaliknya, guru dengan *compassion for others* yang rendah akan menjadi begitu terlibat dalam situasi penderitaan yang dialami murid atau bahkan guru enggan terlibat dan mengabaikan murid yang mengalami kegagalan atau situasi penderitaan lainnya. Guru juga tidak mampu untuk menunjukkan kepedulian terhadap murid yang mengalami kegagalan serta memandang kegagalan atau situasi penderitaan lainnya yang dialami oleh murid-murid sebagai suatu hal yang terpisah dari dirinya sehingga memunculkan jarak antara guru SD 'X' dengan murid.

Kaitan *self-compassion* dan *compassion for other* dinyatakan oleh Neff (2003a), bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi dikatakan mampu memberikan *compassion* kepada diri sendiri sama seperti kepada orang lain. Shapiro dan Carlson (2009) juga menunjukkan bahwa *compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riasnugrahani (2014) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara *self-compassion* dan *compassion for others*; serta penelitian yang dilakukan oleh Viranita (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Berdasarkan fenomena, teori dan penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat dilihat bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* perlu diteliti lebih jauh lagi. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung. Graziano dan Raulin (2014) menyatakan bahwa penelitian korelasional mengukur kuatnya suatu hubungan antara beberapa variabel tertentu serta arah dari hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional sehingga peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel. Partisipan penelitian ini adalah seluruh guru tetap dan guru tidak tetap SD 'X' yang berjumlah 50 orang.

Seluruh partisipan mengisi kuesioner *self-compassion* dan *compassion for others*. Alat ukur *self-compassion* dan *compassion for others* menggunakan kuesioner yang digunakan oleh Riasnugrahani (2018). Alat ukur *self-compassion* terdiri dari 26 item yang valid berkisar $r=0.552-0.772$ dan reliabilitas 0.842 yang tergolong reliabilitas tinggi. Setiap item terdiri atas lima pilihan, yang bergerak dari nilai 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Salah

satu contoh item adalah “Saya berusaha untuk menyayangi diri sendiri saat merasa sakit hati”.

Alat ukur *compassion for others* terdiri dari 24 item yang valid berkisar $r=0.554-0.720$ dan reliabilitas 0.864 yang tergolong tinggi. Setiap item terdiri atas lima pilihan, yang bergerak dari nilai 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Salah satu contoh item adalah “Saya ingin hadir di saat orang lain sedang mengalami kesulitan”. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni, menggunakan uji korelasi *Pearson* yang akan diolah dengan bantuan program SPSS 22.0.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pengambilan data pada seluruh guru SD ‘X’ di Kota Bandung yang berjumlah 50 orang, diperoleh gambaran responden sebagai berikut:

Tabel I. Statistik Deskriptif

Variabel	M	SD	<i>Self-Compassion</i>		<i>Compassion for Others</i>	
			r	Sig. (2-tailed)	r	Sig. (2-tailed)
<i>Self-Compassion</i>	96.64	8.30	-	-	-	-
<i>Compassion for Others</i>	95.84	7.99	0.203	0.054	-	-
Jenis Kelamin	-	-	0.691	0.406	0.902	0.342
Usia	40.42	8.47	0.453	0.144	0.449	0.149
Lama Mengajar	13.84	9.00	0.439	0.508	0.936	0.333
Status Kepegawaian	-	-	0.369*	0.009	0.062	0.662
Kelas yang Diajar	-	-	0.187	0.185	0.046	0.747

Berdasarkan Tabel I ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika guru SD ‘X’ mampu memahami dan peduli pada dirinya saat mengalami kegagalan; memandang kesulitan dan kegagalan yang dialaminya adalah hal yang wajar dialami oleh manusia; serta tidak terlarut dalam kesulitan yang dialami, tidak membuat guru SD ‘X’ mampu memahami dan peduli kepada murid saat murid mengalami kegagalan; memandang bahwa kegagalan yang dialami murid adalah hal yang wajar dialami oleh murid lainnya; serta memandang kegagalan murid secara objektif dan tidak terlarut dalam kesulitan murid. Begitu pun juga sebaliknya. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa guru SD ‘X’ yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak memiliki *compassion for others* yang tinggi (dalam hal ini kepada murid), begitu juga sebaliknya; dan dapat disimpulkan juga bahwa guru SD ‘X’ yang memiliki *self-compassion* yang rendah tidak memiliki *compassion for others* yang rendah (dalam hal ini kepada murid),

begitu juga sebaliknya. Hal ini berbeda dengan pernyataan Neff (2003a) bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi dikatakan mampu memberikan *compassion* kepada diri sendiri sama seperti kepada orang lain. Shapiro dan Carlson (2009) juga meyakini bahwa *self-compassion* mengarahkan *compassion* bagi orang lain. *Compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri.

Dua penelitian sebelumnya yang turut menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berhubungan dengan *compassion for others*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Riasnugrahani (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat rendah antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Viranita (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*, yang juga ditunjukkan melalui hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang Lopez dkk (2017) serta Gilbert (2016) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*, ketika seseorang memiliki *compassion for others*, belum tentu orang tersebut memiliki *self-compassion*; dan begitu juga sebaliknya. Menurut Lopez dkk (2017) hal ini dapat disebabkan karena *compassion for others* dan *self-compassion* berbeda pada hakikat dan tujuannya. *Compassion for others* pada hakikat dan tujuannya adalah ditujukan bagi lingkungan (orang di sekitar individu), sedangkan *self-compassion* pada hakikat dan tujuannya adalah ditujukan bagi individu itu sendiri. Selain itu, *self-compassion* dan *compassion for others* juga berbeda cara mengkonseptualisasikan dan mengukurnya, sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi hubungan antara keduanya. *Self-compassion* biasanya diukur sebagai konstruk yang bersifat multi-dimensional, sedangkan *compassion for others* biasanya diukur sebagai konstruk yang bersifat satu dimensi.

Berdasarkan Tabel.1 juga diketahui bahwa, terdapat satu buah data demografis yang menunjukkan adanya hubungan dengan *self-compassion*, yaitu status kepegawaian dari guru SD 'X'. Guru tetap biasanya berperan sebagai guru kelas. Tugas utama guru kelas adalah dalam hal perencanaan, persiapan dan pengajaran program belajar untuk mencapai *outcomes* siswa yang diharapkan. Guru kelas juga bertanggung jawab mengarahkan siswa mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk pengembangannya belajar mereka. Selain itu guru kelas juga memiliki pengalaman dan tanggung jawab berkaitan dengan tugas sebagai guru tetap, sejalan dengan program sekolah yang menjadi tanggungjawabnya (Irene et al., 2016) Hal ini berkaitan juga dengan memiliki tanggung jawab guru tetap yang lebih banyak dibandingkan guru tidak tetap sehingga guru tetap dapat memiliki penghayatan mengalami kesulitan saat menjalankan perannya. Kesulitan yang

dialami guru dapat mengarahkan mereka pada keadaan stress. Kahn (1993) mengungkapkan pekerjaan sebagai *caregiver* (seperti perawat dan pekerja sosial) sangat mudah mengalami kelelahan secara emosional karena mereka melibatkan emosi yang intens dalam pekerjaannya. *Stressor* lain yang juga dapat membuat kelelahan secara emosi adalah guru, berkaitan dengan beban kerja yang berlebih (Johnson et al., 2005). Data menunjukkan bahwa guru SD 'X' yang menghayati adanya kesulitan sebagian besar, memiliki *self-compassion* yang rendah (tabel II).

Tabel II. Gambaran *Self-Compassion* dan *Compassion For Others* Guru

	M	SD	Scale Min	Scale Max	n Tinggi	n Rendah	N
<i>Self-compassion</i>	96.64	8.30	80	112	12	38	50
<i>Self-Kindness</i>	36.50	3.97	27	46	24	26	50
<i>Common Humanity</i>	29.16	3.48	22	36	23	27	50
<i>Mindfulness</i>	30.98	3.57	24	40	28	22	50
<i>Compassion For Others</i>	95.84	7.99	74	118	13	37	50
<i>Kindness</i>	32.16	2.89	27	38	27	23	50
<i>Common Humanity</i>	30.88	3.62	23	40	26	24	50
<i>Mindfulness</i>	32.80	3.42	22	40	26	24	50

Berdasarkan Tabel II diketahui bahwa mayoritas sampel memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah. Individu dapat dikatakan memiliki *self-compassion* berderajat tinggi jika memiliki *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang berderajat tinggi; serta dapat dikatakan memiliki *compassion for others* berderajat tinggi jika individu memiliki *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang berderajat tinggi. Pommier (2011) mengatakan bahwa ketiga komponen ini memiliki hubungan yang bersifat simbiotik sehingga ketika salah satu komponen berderajat rendah, maka baik *self-compassion* maupun *compassion for others* akan berderajat rendah pula. *Mindfulness* menjadi landasan untuk terciptanya *common humanity* dan *kindness*. Welford (2013) menyatakan bahwa kesulitan untuk memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* berkaitan dengan rendahnya *mindfulness* dan *common humanity*. Hal tersebut dikarenakan banyak dari individu menjalani kehidupan dengan terfokus pada satu titik sehingga menyulitkan kita untuk bisa membuka diri pada sekitar dan melihat apa yang sebenarnya terjadi (*mindfulness*) sehingga kita pun menjadi tidak terkoneksi dengan orang lain (*common humanity*). Dari data yang didapat, pada *self-compassion* mayoritas guru SD 'X' memiliki *common humanity* yang rendah; sedangkan pada *compassion for others* hampir sebagian besar guru SD 'X' memiliki *common humanity* dan *mindfulness* yang rendah.

Profesi guru adalah profesi yang kompleks dan mencakup berbagai peran, salah satunya mendukung perkembangan personal dari siswa. Untuk itu diperlukan *compassion* dan empati sebagai atribut personal dari guru. Sekolah-sekolah kontemporer memiliki penekanan

bahwa sekolah harus dapat mendukung perkembangan sosial dan kognitif siswa. Beltran (2011) membedakan aspek sosial dari peran guru yaitu sebagai: penyedia informasi, model, fasilitator, perencana dan sebagai pencipta. Untuk itu, ditekankan bahwa dalam menjalani perannya, guru harus bekerjasama dengan orangtua maupun rekan guru di komunitas sekolah. Selain itu, dalam melaksanakan perannya tersebut, guru juga perlu memiliki kemampuan empati. Hasil penelitian menyebutkan bahwa empati berkontribusi terhadap keberhasilan guru dalam menjalankan perannya (dalam Stojiljković et al., 2012). Kemampuan empati sendiri berperan penting untuk mengarahkan *compassion* (Slote, 2020). Pemaparan ini menunjukkan bahwa untuk dapat menjalankan perannya, terdapat variabel lain yang dapat berkaitan dengan *self-compassion*, yaitu empati.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung terdapat beberapa kesimpulan yang dapat ditarik yaitu:

- a) Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung
- b) Sebagian besar guru SD 'X' memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang berderajat rendah
- c) Status kepegawaian guru berkaitan dengan *self-compassion*. Guru tetap memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan guru tidak tetap.

4.2 Saran

- a) Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti hubungan antar komponen pada *self-compassion* dan *compassion for others*
- b) Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan *self-compassion* berdasarkan status kepegawaian guru (guru tetap dan tidak tetap).
- c) Kepala Sekolah SD 'X' diharapkan dapat mempertimbangkan mengadakan program konseling untuk membantu guru SD 'X' mengurangi dan meregulasi *stress* yang dirasakan serta mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga lebih memungkinkan guru SD 'X' untuk mampu meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah selama menjalani profesinya.

Daftar Pustaka

- Äüöú, Ö. (2003). *No Title* 中国儒家教育文化 对职业教育的影响 (Issue 1).
<https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Gilbert, P. (2016). *Three orientations of compassion and the development of their self-report measures*. In M. Schroevers (Chair). *Self-Compassion: assessment and benefits for psychological well-being*. Symposium conducted at the Second International conference on mindfulness, Rome.
- Graziano, Anthony M, Michael L. Raulin. (2014). *Research Methods A Process of Inquiry 8th Ed.* Edinburgh Gate: Pearson Education Limited.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2016). Social–emotional competencies among teachers: An examination of interrelationships. *Cogent Education*, 3(1).
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1151996>
- Irene, L., Barry, O., & Human Resources. (2016). *Roles and Responsibilities Teaching Service*. October, 10.
<https://bctf.ca/uploadedFiles/Public/Issues/InclusiveEd/RolesAndResponsibilitiesTeachersTAs.pdf>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- KOMPAS. (2019). *Pendidikan Karakter Sekolah Menentukan Nasib Bangsa*. (<https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/14301581/pendidikan-karakter-sekolah-menentukan-nasib-bangsa> diakses pada hari Senin, 25 November 2019 pada pukul 21.56 WIB)
- Lopez, Angelica. (2017). *Compassion For Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Realtionship with Psychological Well-Being*.
- Maulana, Lucky. (2012). *The Great Teacher: Membedah Aspek-Aspek Kepribadian Guru Ideal dan Pembentukan Perilaku Siswa Dalam Novel “Pertemuan Dua Hati” Karya Nh.Dini*.
- Neff, K. D. (2003a). *Development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). *Self-compassion and psychological well-being*. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2),27-37.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K.D & Pittman McGeehee. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Young Adults*. Texas: University of Texas
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (1st ed.). HarperCollins.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2012). *Chapter 6: The Science of Self-Compassion Kristin D. Neff*, 79–92.
- Neff, K. D. (2019). *Why Self-Compassion is Crucial For Teachers?* (<https://mindfuleducators.mindful.org/2019/08/21/why-self-compassion-is-crucial-for-teachers/>), diakses pada hari Selasa, 7 April 2020 pada pukul 12.36 WIB
- Pommier, E. A. (2011). *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Riasnugrahani, M. (2014). *Self-Compassion dan Compassion for Others Pada Mahasiswa Psikologi UK*. Maranatha.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D. C.: American Psychological Association
- SINDO. (2019). *Guru Jadi Kunci Penyiapan Generasi Era 4.0*. <https://news.okezone.com/read/2019/04/22/65/2046427/guru-jadi-kunci-penyiapan-generasi-era-4-0> diakses pada hari Selasa, 23 April 2019 pukul 10.51 WIB)
- Slote, M. (2020). *Between Psychology and Philosophy*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-22503-2>
- Stojiljković, S., Djigić, G., & Zlatković, B. (2012). Empathy and Teachers' Roles. *Procedia* -

Social and Behavioral Sciences, 69(Icepsy), 960–966.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.021>

Viranita, Y. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Pada Relawan Komunitas Into The Light Indonesia* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung

Welford, Mary. (2013). *The Power of Self-Compassion*. New Harbinger Publications

Zakrzewski, Vicki. (2012). *How Self-Compassion Can Help Prevent Teacher Burnout*. (https://greatergood.berkeley.edu/article/item/self_compassion_for_teachers diakses pada hari Senin, 18 November 2019 pada pukul 19.08 WIB)