

Hubungan *Self-Compassion* dengan *Burnout* pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang

Anita Rahayu¹, Rully Afrita Harlianty²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 30/07/2026 Direvisi : 25/08/2026 Dipublikasikan : 31/08/2026 Kata kunci: <i>Self-Compassion; Burnout; Guru SLB; Stres Kerja; Kesejahteraan Psikologis.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>burnout</i> pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 77 guru SLB yang dipilih menggunakan teknik <i>quota sampling</i>. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala <i>Self-Compassion Scale</i> berdasarkan konsep Neff (2003) dan skala <i>burnout</i> berdasarkan konsep Maslach dan Jackson (1981). Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>burnout</i> pada guru SLB. Hubungan yang diperoleh memiliki arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan guru dalam menerapkan <i>self-compassion</i>, maka kecenderungan mengalami <i>burnout</i> semakin rendah. Sebaliknya, rendahnya kemampuan menerima dan memahami diri sendiri berkaitan dengan meningkatnya risiko mengalami kelelahan psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>self-compassion</i> merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat membantu guru SLB dalam menghadapi tekanan pekerjaan yang kompleks. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan kemampuan <i>self-compassion</i> melalui pelatihan penerimaan diri, regulasi emosi, dan pengelolaan stres dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru serta mencegah terjadinya <i>burnout</i> dalam lingkungan kerja pendidikan khusus.
Penulis Korespondensi: Anita Rahayu Email: anitarahayu77095@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia menghadapi tantangan yang semakin kompleks, terutama dalam pemenuhan kebutuhan tenaga pendidik khusus yang kompeten. Sekolah Luar Biasa (SLB) menjadi salah satu institusi pendidikan yang memiliki peran penting dalam memberikan layanan pembelajaran sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus. Namun, dalam praktiknya, keberadaan guru SLB masih menghadapi berbagai keterbatasan, baik dari aspek jumlah tenaga pendidik, kompetensi khusus, maupun beban kerja yang harus dijalankan. Kondisi tersebut menyebabkan guru SLB sering kali harus melakukan berbagai penyesuaian dalam proses pembelajaran, termasuk memodifikasi

kurikulum dan menyusun strategi pembelajaran individual bagi setiap peserta didik (Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, 2023).

Permasalahan keterbatasan tenaga pendidik khusus juga terjadi di berbagai wilayah, termasuk Kabupaten Tangerang. Pertumbuhan jumlah anak berkebutuhan khusus yang tidak sepenuhnya diikuti dengan peningkatan jumlah tenaga pendidik menyebabkan munculnya ketidakseimbangan antara kebutuhan layanan pendidikan dan kapasitas guru yang tersedia. Guru SLB tidak hanya bertugas menyampaikan materi akademik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membantu perkembangan kemandirian, kemampuan adaptasi, serta keterampilan sosial peserta didik sesuai dengan hambatan yang dimiliki. Menurut Marlina (2015), guru SLB merupakan tenaga profesional yang memiliki kemampuan untuk melakukan asesmen terhadap karakteristik peserta didik, melakukan modifikasi kurikulum, serta menerapkan intervensi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individual anak. Selain itu, berdasarkan Peraturan Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Nomor 699/B/HK.03.01/2024, tugas guru SLB mencakup penyediaan akomodasi pembelajaran serta dukungan agar peserta didik berkebutuhan khusus mampu berkembang dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial.

Karakteristik peserta didik SLB yang beragam menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kompleksitas pekerjaan guru. Anak berkebutuhan khusus dapat memiliki hambatan perkembangan yang berbeda, seperti hambatan intelektual, hambatan pendengaran, hambatan fisik, gangguan autisme, maupun gangguan emosi dan perilaku. Setiap kondisi tersebut membutuhkan pendekatan pembelajaran yang berbeda. Anak dengan hambatan intelektual, misalnya, membutuhkan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan berulang, sedangkan anak dengan gangguan spektrum autisme membutuhkan strategi khusus dalam mengelola komunikasi, interaksi sosial, serta perilaku yang terkadang tidak terduga (Kemendikbud, 2016; Nurfadhillah, 2021). Keragaman karakteristik peserta didik tersebut menyebabkan guru SLB harus memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi, kesabaran, serta keterampilan regulasi emosi dalam menjalankan tugasnya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, guru SLB dituntut untuk melakukan individualisasi pembelajaran, yaitu menyesuaikan metode, materi, dan kecepatan belajar berdasarkan kemampuan masing-masing peserta didik. Guru juga harus menyusun Program Pembelajaran Individual (PPI), melakukan evaluasi perkembangan secara berkelanjutan, serta menerapkan berbagai metode pembelajaran seperti penggunaan media visual, komunikasi total, latihan bina diri, dan pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi peserta didik (Rahmawati dkk., 2024; Kartikasari & Purwanto, 2021). Berbagai tuntutan tersebut menyebabkan pekerjaan guru SLB tidak hanya membutuhkan kompetensi profesional, tetapi juga membutuhkan kesiapan psikologis yang kuat karena guru harus menghadapi tekanan emosional dan administratif secara bersamaan.

Tingginya tuntutan pekerjaan tersebut dapat menjadi faktor risiko munculnya stres kerja yang berkelanjutan hingga berkembang menjadi burnout. Burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat paparan stres kerja kronis yang tidak dikelola secara optimal. Menurut Maslach dan Jackson (1981), burnout terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan rendahnya pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Kelelahan emosional menggambarkan kondisi ketika individu mengalami kehabisan energi akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus. Depersonalisasi ditandai dengan munculnya sikap negatif atau menjaga jarak secara emosional terhadap individu yang dilayani, sedangkan rendahnya pencapaian pribadi berkaitan dengan munculnya perasaan tidak mampu atau tidak berhasil dalam menjalankan pekerjaan.

Pada konteks guru SLB, burnout dapat muncul akibat kombinasi berbagai tekanan pekerjaan, mulai dari tuntutan pedagogis, kebutuhan regulasi emosi ketika menghadapi perilaku peserta didik, hingga beban administratif yang tinggi. Guru harus mampu tetap tenang ketika menghadapi perilaku siswa seperti tantrum, agresivitas, atau perilaku melukai diri sendiri, sementara di sisi lain mereka juga harus memenuhi tuntutan sekolah dan harapan orang tua terhadap perkembangan anak. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus tanpa

strategi koping yang memadai, maka guru dapat mengalami kelelahan fisik maupun psikologis yang berdampak pada kualitas kehidupan kerja serta efektivitas proses pembelajaran (Rahmawati dkk., 2024; Juwita & Monika, 2024; Wardhani, 2012).

Fenomena burnout pada guru SLB juga ditemukan melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap guru SLB di Kabupaten Tangerang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan untuk selalu mengendalikan emosi ketika menghadapi perilaku peserta didik yang sulit diprediksi. Selain itu, terdapat guru yang mengalami penurunan pencapaian pribadi karena merasa usaha yang diberikan belum menghasilkan perkembangan siswa sesuai harapan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan psikologis yang berasal dari tuntutan pekerjaan sehari-hari dan berpotensi berkembang menjadi burnout apabila tidak disertai mekanisme pengelolaan diri yang baik.

Salah satu faktor internal yang diperkirakan berhubungan dengan burnout adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* menggambarkan kemampuan individu untuk memberikan dukungan dan pemahaman terhadap diri sendiri dibandingkan melakukan kritik diri secara berlebihan. *Common humanity* berkaitan dengan kemampuan memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum, sedangkan *mindfulness* mengacu pada kemampuan melihat pengalaman negatif secara sadar tanpa melakukan penilaian berlebihan.

Individu dengan tingkat *self-compassion* yang baik secara teoritis diharapkan mampu menghadapi tekanan pekerjaan dengan cara yang lebih adaptif. Guru yang memiliki *self-compassion* dapat menerima keterbatasan dirinya, memahami bahwa kesulitan dalam pekerjaan merupakan bagian dari proses profesional, serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Dengan demikian, *self-compassion* diperkirakan dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu individu menghadapi stres kerja dan menurunkan risiko burnout. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan pengelolaan tekanan pekerjaan pada individu yang bekerja dalam bidang pelayanan manusia (Roeser et al., 2012; Sari dkk., 2021).

Meskipun demikian, hubungan antara *self-compassion* dan burnout tidak selalu bersifat sederhana. *Self-compassion* juga memiliki aspek yang berkaitan dengan evaluasi diri, seperti *self-judgment*, yang apabila muncul dalam bentuk kritik diri berlebihan justru dapat memperkuat tekanan psikologis. Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menjelaskan bahwa burnout tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor situasional seperti beban kerja, penghargaan terhadap pekerjaan, serta kondisi lingkungan kerja. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana hubungan *self-compassion* dengan burnout pada kelompok profesi tertentu, khususnya guru SLB yang memiliki karakteristik pekerjaan dengan tuntutan emosional tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan burnout pada guru Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Tangerang menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan faktor psikologis internal berupa *self-compassion* dengan kondisi burnout yang dialami guru SLB, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi kerja, psikologi pendidikan, dan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik khusus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini melakukan pengukuran terhadap variabel penelitian menggunakan instrumen terstandar dan menganalisis data dalam bentuk angka untuk menguji hubungan antarvariabel.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *self-compassion* sebagai variabel bebas (X) dan *burnout* sebagai variabel terikat (Y).

Populasi penelitian adalah guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode quota sampling, sehingga diperoleh sebanyak 77 guru SLB sebagai responden penelitian. Teknik tersebut digunakan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan kuota yang telah ditetapkan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan model skala Likert. Instrumen penelitian terdiri atas skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori Neff (2003) dan skala *burnout* yang mengacu pada teori Maslach dan Jackson (1981). Skala Likert digunakan untuk mengukur persepsi atau kondisi psikologis responden melalui pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan sistem pemberian skor yang telah disesuaikan dengan arah konstruk variabel penelitian.

Sebelum analisis data dilakukan, instrumen penelitian melalui tahap pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas alat ukur. Analisis data meliputi uji frekuensi, uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal, serta analisis kategorisasi untuk mengetahui tingkat *self-compassion* dan *burnout* pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 77 guru SLB sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala *self-compassion* berdasarkan konsep Neff (2003) dan skala *burnout* berdasarkan konsep Maslach dan Jackson (1981). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui gambaran variabel penelitian serta menguji hubungan antara *self-compassion* dan *burnout*.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, penelitian terlebih dahulu melakukan analisis deskriptif terhadap karakteristik responden. Analisis ini dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian berdasarkan beberapa karakteristik demografis yang meliputi jenis kelamin, usia, masa kerja, serta latar belakang pendidikan. Karakteristik tersebut penting karena pengalaman kerja guru SLB dapat dipengaruhi oleh lama bekerja, tingkat pengalaman, serta tuntutan pekerjaan yang dihadapi selama menjalankan tugas profesionalnya.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi
Jenis Kelamin	Laki-laki dan perempuan	77
Profesi	Guru SLB	77
Wilayah	Kabupaten Tangerang	77
Masa kerja	Beragam	77

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden penelitian merupakan guru yang bekerja pada Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Responden memiliki pengalaman kerja yang beragam sehingga memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis guru SLB dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Variasi pengalaman tersebut memungkinkan penelitian memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara kemampuan menerima dan memahami diri (*self-compassion*) dengan tingkat kelelahan psikologis akibat pekerjaan (*burnout*).

Setelah mengetahui karakteristik responden, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian terhadap instrumen penelitian. Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Instrumen yang valid menunjukkan bahwa setiap aitem mampu mengukur konstruk psikologis yang ingin diteliti, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi instrumen dalam menghasilkan pengukuran.

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sementara itu, skala *burnout* mengacu pada konsep Maslach dan Jackson (1981) yang terdiri atas tiga aspek, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*.

Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa aitem pada kedua instrumen memenuhi kriteria yang telah ditentukan sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui tingkat konsistensi internal masing-masing skala.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	≥ 0,70	Reliabel
<i>Burnout</i>	≥ 0,70	Reliabel

Berdasarkan Tabel 2, kedua instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang memenuhi standar pengukuran psikologi. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *self-compassion* dan *burnout* memiliki konsistensi internal yang baik sehingga dapat digunakan untuk mengukur kondisi psikologis guru SLB. Instrumen yang reliabel memberikan keyakinan bahwa hasil pengukuran yang diperoleh tidak hanya dipengaruhi oleh kesalahan pengukuran, tetapi benar-benar menggambarkan kondisi variabel yang diteliti.

Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, tahap berikutnya adalah melakukan uji asumsi sebelum analisis hubungan antarvariabel. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data penelitian, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *self-compassion* dengan *burnout*.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu korelasi Spearman's rho. Pemilihan teknik analisis tersebut disesuaikan dengan karakteristik data penelitian sehingga hasil analisis tetap dapat menggambarkan hubungan antara kedua variabel secara tepat.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi
<i>Self-compassion</i> dengan <i>burnout</i>	Negatif	< 0,05

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru SLB. Arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki guru, maka kecenderungan mengalami *burnout* semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan individu dalam memberikan penerimaan dan kebaikan terhadap dirinya sendiri, maka risiko mengalami kelelahan emosional akibat pekerjaan semakin meningkat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran sebagai faktor psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan. Guru SLB yang mampu menerima keterbatasan diri, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman

manusia, serta mampu menghadapi permasalahan secara sadar cenderung lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan yang dihadapi.

Selanjutnya, penelitian melakukan analisis kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel pada responden penelitian. Kategorisasi dilakukan untuk melihat gambaran umum kondisi *self-compassion* dan *burnout* pada guru SLB.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Gambaran
<i>Self-compassion</i>	Tinggi/Sedang/Rendah	Menunjukkan tingkat kemampuan menerima dan memahami diri
<i>Burnout</i>	Tinggi/Sedang/Rendah	Menunjukkan tingkat kelelahan psikologis akibat pekerjaan

Berdasarkan hasil kategorisasi, kondisi psikologis guru SLB menunjukkan variasi dalam tingkat *self-compassion* maupun *burnout*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap guru memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Faktor pengalaman kerja, dukungan lingkungan kerja, karakteristik individu, serta kemampuan regulasi emosi dapat

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Hubungan yang ditemukan memiliki arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki guru, maka kecenderungan mengalami *burnout* akan semakin rendah. Sebaliknya, guru dengan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami kelelahan psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan kepedulian menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi tekanan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu kemampuan individu untuk memberikan kebaikan, perhatian, dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun pengalaman negatif. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman sulit dengan cara yang lebih adaptif, tidak berlebihan dalam memberikan kritik terhadap diri sendiri, serta mampu melihat masalah sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum.

Dalam konteks pekerjaan sebagai guru SLB, kemampuan tersebut menjadi sangat penting karena guru menghadapi tuntutan emosional yang tinggi dalam menjalankan tugas profesionalnya. Guru SLB tidak hanya bertanggung jawab dalam menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga harus memahami karakteristik individual peserta didik berkebutuhan khusus, mengelola perilaku yang kompleks, menyusun strategi pembelajaran yang sesuai, serta mendampingi perkembangan sosial dan kemandirian siswa. Kondisi tersebut menyebabkan guru SLB memiliki tuntutan pekerjaan yang berbeda dibandingkan guru pada umumnya karena membutuhkan keterlibatan emosional yang lebih besar.

Menurut Maslach dan Jackson (1981), *burnout* merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Burnout terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan rendahnya pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Kelelahan emosional terjadi ketika individu merasa energi psikologis dan emosionalnya terkuras akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus. Depersonalisasi muncul ketika individu mulai membangun jarak emosional atau sikap negatif terhadap pekerjaan maupun orang yang dilayani. Sementara itu, rendahnya pencapaian pribadi berkaitan dengan munculnya perasaan tidak mampu atau tidak berhasil dalam menjalankan tanggung jawab pekerjaan.

Pada guru SLB, ketiga aspek tersebut dapat muncul akibat berbagai tekanan yang dialami selama menjalankan tugas. Guru dapat mengalami kelelahan emosional karena harus menghadapi perilaku peserta didik yang membutuhkan perhatian khusus secara terus-menerus. Selain itu, guru juga dapat mengalami perasaan kurang berhasil ketika perkembangan peserta didik tidak sesuai dengan harapan meskipun telah memberikan usaha maksimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan guru SLB memiliki tuntutan psikologis yang tinggi sehingga membutuhkan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Keberadaan *self-compassion* dapat menjadi salah satu mekanisme perlindungan psikologis terhadap munculnya *burnout*. Guru yang memiliki *self-kindness* cenderung mampu memperlakukan dirinya dengan lebih lembut ketika mengalami kesulitan dalam pekerjaan. Mereka tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi hambatan, melainkan mampu mengevaluasi pengalaman tersebut secara lebih objektif. Sikap ini dapat mengurangi tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang tidak selalu dapat dikendalikan.

Selain itu, aspek *common humanity* dalam *self-compassion* membantu individu memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan pengalaman yang dialami oleh banyak orang. Dalam konteks guru SLB, pemahaman tersebut dapat membantu guru menyadari bahwa menghadapi tantangan dalam mendidik anak berkebutuhan khusus merupakan bagian dari proses profesional, bukan semata-mata menunjukkan ketidakmampuan pribadi. Dengan demikian, guru dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit.

Komponen *mindfulness* juga memiliki peran penting dalam membantu guru mengelola tekanan pekerjaan. Melalui *mindfulness*, individu mampu menyadari pengalaman emosional yang muncul tanpa memberikan penilaian berlebihan. Guru yang memiliki kemampuan *mindfulness* dapat mengenali rasa lelah, frustrasi, maupun tekanan yang dialami tanpa langsung bereaksi secara negatif. Kemampuan tersebut memungkinkan guru mengambil respons yang lebih adaptif ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih positif pada individu yang bekerja dalam bidang pelayanan manusia. Roeser et al. (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis karena individu mampu menghadapi pengalaman negatif dengan penerimaan diri yang lebih baik. Sementara itu, penelitian Sari dkk. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pandangan Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) bahwa *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, tetapi juga oleh faktor individual yang berkaitan dengan cara seseorang merespons tekanan. Faktor individu seperti kemampuan regulasi emosi, cara berpikir terhadap masalah, serta kemampuan menerima diri dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengalami dan mengatasi stres kerja. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis (*personal resource*) yang membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan.

Meskipun demikian, hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis guru. *Burnout* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dukungan organisasi, hubungan interpersonal di tempat kerja, serta penghargaan terhadap profesi. Maslach et al. (2001) menjelaskan bahwa faktor situasional dalam lingkungan kerja memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan *burnout*. Oleh karena itu, upaya mengurangi *burnout* pada guru SLB tidak cukup hanya melalui peningkatan kemampuan individu, tetapi juga perlu didukung oleh lingkungan kerja yang sehat.

Dalam konteks pendidikan khusus, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis guru menjadi hal yang penting karena kondisi psikologis guru dapat berpengaruh terhadap kualitas layanan pendidikan yang diberikan kepada peserta didik. Guru yang mengalami *burnout* berpotensi mengalami penurunan motivasi, keterlibatan kerja, serta kualitas interaksi dengan

siswa. Sebaliknya, guru yang memiliki kondisi psikologis yang baik akan lebih mampu memberikan dukungan emosional dan pembelajaran yang optimal kepada peserta didik berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengembangan *self-compassion* dapat menjadi salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk membantu guru SLB menghadapi tekanan pekerjaan. Program pelatihan yang berfokus pada penerimaan diri, kesadaran terhadap pengalaman emosional, serta pengembangan sikap tidak menghakimi diri sendiri dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan guru. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu guru SLB menghadapi tuntutan pekerjaan yang penuh tantangan. Kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri memungkinkan guru memiliki strategi koping yang lebih adaptif sehingga risiko mengalami *burnout* dapat diminimalkan. Oleh karena itu, peningkatan *self-compassion* perlu menjadi salah satu perhatian dalam upaya menjaga kesehatan psikologis dan keberlanjutan profesionalisme guru Sekolah Luar Biasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Tangerang. Kemampuan guru dalam memperlakukan dirinya secara penuh penerimaan, memahami keterbatasan diri, serta menghadapi pengalaman sulit dengan sikap yang lebih positif berperan dalam membantu mengurangi kecenderungan munculnya kelelahan psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang mendukung guru dalam menghadapi berbagai tantangan emosional, pedagogis, dan profesional dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik anak berkebutuhan khusus.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis guru SLB tidak hanya dapat dilakukan melalui pengurangan beban kerja, tetapi juga melalui penguatan kemampuan internal individu dalam mengelola tekanan pekerjaan. Sekolah maupun lembaga terkait disarankan untuk memberikan dukungan berupa program pengembangan psikologis, seperti pelatihan *self-compassion*, manajemen stres, regulasi emosi, serta penyediaan lingkungan kerja yang lebih suportif agar guru mampu menjalankan tugas secara optimal.

Bagi guru SLB, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pemahaman bahwa menjaga kondisi psikologis diri merupakan bagian penting dari profesionalisme dalam mendidik peserta didik berkebutuhan khusus. Guru perlu mengembangkan sikap menerima diri, memberikan apresiasi terhadap proses yang telah dilakukan, serta tidak berlebihan dalam memberikan kritik terhadap diri sendiri ketika menghadapi hambatan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi *burnout*, seperti dukungan organisasi, beban kerja, kepuasan kerja, strategi koping, maupun faktor lingkungan kerja. Selain itu, penelitian dengan cakupan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas dapat dilakukan agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis guru SLB.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. (2023). *Data dan informasi pendidikan khusus di Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Juwita, R., & Monika, M. (2024). Burnout pada guru sekolah luar biasa: Tinjauan psikologis terhadap beban kerja dan tuntutan emosional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*.

- Juwita, R., & Monika, M. (2024). Peran self-compassion terhadap burnout pada guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 45–56.
- Kartikasari, A., & Purwanto, E. (2021). Strategi coping guru SLB dalam menghadapi tantangan mengajar anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 9(2), 176–184.
- Kemendikbud. (2016). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Marlina. (2015). *Asesmen kesulitan belajar*. Prenadamedia Group.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- Neff, K. D. (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>.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
- Nurfadhillah, S. (2021). *Pendidikan inklusi dan anak berkebutuhan khusus*. CV Jejak.
- Rahmawati, N., dkk. (2024). Tantangan dalam mendidik anak berkebutuhan khusus di SLB PGRI 01 Kamal. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2(2), 225-232. DOI: <https://doi.org/10.61930/pjpi.v2i2>.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2012). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>.
- Sari, D. P., Putri, A., & Rachmawati, M. A. (2021). Self-compassion dan stres kerja pada guru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 33–47.
- Wardhani, D. A. (2012). Burnout pada guru ditinjau dari efikasi diri dan kepribadian tahan banting. *Talenta*, 1(1), 1–12.