
HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU HONORER SEKOLAH DASAR DI KOTA PADANG

Vinny Nadia Mukhlisa^{1*}, Nurmina²

¹ Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

² Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: ynny.ndia08@gmail.com

ABSTRACT

Primary schools, where the foundation of knowledge is given, serve as the main foundation for developing basic potential as a starting point for further education. Therefore, the role of teachers in primary schools, whether they are civil servants or honorary teachers, has a very important role in providing education to the younger generation. However, the work of honorary teachers is often full of challenges that will have an impact on their psychological well-being. Previous research found that self-compassion has a significant positive relationship with psychological well-being. Therefore, researchers are interested in examining the relationship between self-compassion and psychological well-being in honorary elementary school teachers in Padang City. This research is a quantitative study with a purposive sampling technique. The sample obtained amounted to 103 honorary teachers with this research measuring instrument using a self-compassion scale with a reliability of 0.972 and a psychological well-being scale with a reliability of 0.83-0.9. Hypothesis testing uses the Carl Pearson Product Moment correlation coefficient analysis method. The results show the correlation coefficient $r = 0.560$ with a p -value = 0.000, which means that there is a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being in honorary elementary school teachers in Padang City. So it can be concluded that the higher the self-compassion, the higher the psychological well-being.

Keywords: *self-compassion, psychological well-being, honorary elementary school teachers*

ABSTRAK

Di lingkup sekolah dasar, tempat di mana dasar ilmu pengetahuan diberikan, berperan sebagai fondasi utama dalam mengembangkan potensi dasar sebagai titik awal menuju pendidikan lebih lanjut. Karenanya, peran guru di sekolah dasar, baik yang berstatus PNS atau honorer, memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pendidikan kepada generasi muda. Namun, pekerjaan sebagai guru honorer seringkali penuh dengan tantangan yang akan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang didapatkan berjumlah 103 guru honorer dengan alat ukur penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dengan reliabilitas sebesar 0.972 dan skala kesejahteraan psikologis dengan reliabilitas 0.83-0.9. Pengujian hipotesis menggunakan metode analisis koefisien korelasi *Product Moment Carl Pearson*. Hasil menunjukkan koefisien korelasi $r = 0.560$ dengan nilai $p = 0.000$ yang artinya terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang.

Kata kunci: *self-compassion, kesejahteraan psikologis, guru honorer sekolah dasar*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah terbaru yaitu Nomor 19 Tahun 2017 tentang guru, profesi guru di Indonesia terbagi menjadi dua kategori, yaitu guru tetap dan guru dalam jabatan. Guru tetap diangkat oleh pimpinan penyelenggara pendidikan melalui perjanjian

kerja dan harus telah bertugas selama minimal 2 tahun secara terus menerus. Sementara itu, guru dalam jabatan mencakup guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan guru bukan Pegawai Negeri Sipil (non-PNS) atau biasa disebut guru honorer yang sudah mempunyai perjanjian kerja atau kesepakatan kerja bersama (Pemerintah RI, 2017). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang, diketahui guru P3K (Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja) di Kota Padang berjumlah 355 orang dan guru PNS (Pegawai Negeri Sipil) berjumlah 2.372 orang sedangkan untuk guru honorer sekolah dasar di Kota Padang berjumlah 2.283 orang.

Wiguna & Theresia (2020) menyebutkan tantangan bagi guru menjadi lebih signifikan mengingat murid Sekolah Dasar 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.

Di sisi lain guru sekolah dasar yang berstatus sebagai guru honorer menghadapi berbagai permasalahan kompleks. Beberapa di antaranya adalah ketimpangan beban kerja dan gaji, risiko pemberhentian tanpa pesangon, ketidakperlindungan hak dan kewajiban yang diatur oleh undang-undang, serta tuntutan tugas yang tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai (Darmaningtyas, 2013; Surya, 2013 dalam Cahyani, 2019). Penelitian awal yang dilakukan oleh Anugrah, Daud & Hamid (2022) terhadap 40 guru honorer di sekolah dasar menunjukkan beberapa permasalahan yang dihadapi guru honorer, termasuk gaji yang rendah, kesulitan menghadapi karakter siswa, fasilitas dan sarana pembelajaran yang tidak memadai, serta rasio siswa dan guru yang tidak seimbang. Kurangnya perhatian dari kepala sekolah, hubungan yang buruk dengan rekan guru, dan ketidaksesuaian latar belakang pendidikan dengan mata pelajaran yang diajarkan juga menjadi masalah yang dihadapi guru honorer. Norhasanah, Mulyani, dan Komalasari (2020) juga mengemukakan bahwa permasalahan yang ditemukan pada guru honorer yaitu tidak adanya standar upah dalam pemberian gaji.

Gunawan & Hendriani (2019) juga mengungkapkan kehidupan seorang guru honorer masih jauh dari kata sejahtera dalam segi ekonomi. Hal ini dapat diamati dari banyaknya guru honorer yang harus mencari pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Ini karena penghasilan seorang guru honorer jauh di bawah Upah Minimum Regional (UMR) atau gaji seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS), sehingga tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Berbeda dengan guru yang telah menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS), mereka mendapatkan kenaikan gaji pokok secara berkala dan tunjangan lain, termasuk gaji bulan ke-13 dan tunjangan perbaikan kesejahteraan bagi yang telah lolos sertifikasi.

Tuntutan akan kebutuhan sehari-hari dan keinginan untuk mengembangkan potensi diri telah mengakibatkan guru honorer harus membagi perhatian mereka antara peran sebagai pendidik, yang mewajibkan mereka untuk terus meningkatkan kapasitas akademis dalam pembelajaran dengan cara memperbaharui dan berinovasi menggunakan media yang tersedia dan metode pembelajaran, serta mengembangkan diri mereka sendiri. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada kebutuhan untuk memastikan keberlanjutan hidup mereka dengan menjalankan usaha atau kegiatan tambahan. Kondisi ini mendorong guru honorer untuk berupaya keras demi mencukupi kebutuhan hidup mereka dan meraih kesejahteraan (Aisyah & Chisol, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, kemampuan guru honorer sekolah dasar dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan yang dialaminya akan dapat

mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki guru honorer sekolah dasar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Budiningsih (2014) pada 67 guru honorer sekolah dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang, menunjukkan bahwa sebagian besar atau 61,2% menyatakan dirinya memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Sedangkan yang termasuk kriteria tinggi hanya sebesar 7,5% dan kriteria rendah sebesar 31,3%.

Setiawan & Budiningsih (2014) mengemukakan bahwa guru berperan besar dalam membantu siswa tumbuh dan berkembang, untuk itu guru harus memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, dan kesejahteraan psikologis guru yang rendah akan mempengaruhi kemampuan guru terhadap kinerjanya disekolah (Widiyanto, 2021). Seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu terhubung dengan baik, energik, mempunyai sistem imun yang lebih baik, dan dalam konteks pekerjaan, orang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung kreatif, kooperatif, produktif, dan produktif di tempat kerja (Nelson, Boudrias, Brunet, Morin, De Civita, Savoie & Alderson, 2014).

Kesejahteraan psikologis yang rendah akan membuat guru membenci pekerjaannya sendiri, sulit menerima tugas dan tekanan mengajar, tidak memiliki sikap positif, dan tidak dapat mengatur atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya yang dikhawatirkan menjadi tidak dapat bekerja dengan maksimal yang akan membuat para siswa tidak memiliki contoh *figure* sikap yang positif dari guru di sekolah yang dapat menyebabkan perilaku siswa menyimpang (Widiyanto, 2021).

Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu tidak hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental, tetapi juga merupakan kondisi di mana individu mampu menerima dirinya dengan positif meskipun menyadari keterbatasan yang dimilikinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan bakat dan kemampuan pribadinya secara optimal, mengelola kehidupan dan lingkungannya secara efektif, memiliki kemampuan untuk mengendalikan tindakan mereka sendiri, serta meyakini bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff (1995), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu meliputi perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, budaya, sosial-ekonomi, tingkat pendidikan dan pekerjaan, kedekatan hubungan sosial, dukungan sosial, dan juga kepribadian individu. Penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016) dan Felder, Lemon, Shea, Kripke & Dimidjian (2016), menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Neff & Costigan (2014) menjelaskan *self-compassion* sebagai pemahaman akan penderitaan atau kegagalan yang dialami sebagai bagian alami dari pengalaman hidup manusia secara umum, tanpa melakukan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri. *Self-compassion* terdiri dari tiga dimensi, yakni *self-kindness vs judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-judgment* (Neff, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* atau kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, belas kasihan, dan kebaikan, telah terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis di berbagai populasi, termasuk tenaga pendidik. Dalam penjelasan Neff (2011), *self-compassion* memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan oleh kemampuan *self-compassion* untuk menghasilkan regulasi emosi yang efektif, meningkatkan motivasi, dan mengembangkan kemampuan individu. Terlepas dari itu, *self-compassion* juga terkait dengan aspek psikologi positif lainnya, seperti optimisme, kebijaksanaan, rasa ingin tahu, dan inisiatif pribadi (Homan, 2016).

Dalam penelitian sebelumnya, *self-compassion* juga menunjukkan hubungan positif dengan kesehatan mental, interaksi sosial, kecerdasan emosional, dan memiliki hubungan negatif dengan perilaku mengkritik diri, depresi, kecemasan, serta narsisme. Hasil studi oleh

Terry, Leary, & Mehta (2013) mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan atau kepuasan hidup individu. Meskipun individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons perubahan dan stres yang timbul, baik dalam hal kesehatan fisik, kesehatan mental, pengaturan diri, maupun lingkungan sosial, *self-compassion* tetap berperan penting. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mohamed, Bakar, & Ifdil (2020) dan Renggani & Widiyasavitri (2018) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks kesejahteraan mental, *self-compassion* dapat menjadi faktor yang penting dalam membantu guru honorer sekolah dasar untuk mengelola stres dan tekanan dalam pekerjaan mereka serta meningkatkan kualitas pekerjaan mereka.

Kesejahteraan psikologis guru honorer sekolah dasar sangat penting dalam kaitannya dengan kinerja mereka di sekolah. Oleh karena itu, guru honorer sekolah dasar membutuhkan *self-compassion* untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah di dalam pekerjaan dan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerjanya saat mengajar siswa di sekolah. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dari itu penulis ingin meneliti apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dua variabel. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang didasarkan pada sifat positivisme, metode ini digunakan untuk menginvestigasi populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan data, selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif atau dengan metode statistik. Populasi pada subjek penelitian ini adalah guru honorer sekolah dasar di Kota Padang dengan teknik pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling*.

Variabel pada penelitian ini terdiri dari *self-compassion* (variabel bebas) dan kesejahteraan psikologis (variabel terikat). Instrumen pada penelitian ini untuk variabel *self-compassion* menggunakan *self-compassion scale* oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) yang diberi nama skala welas diri dan telah diuji reabilitas dan validitasnya dimana nilai *cronbach's alpha* sebesar .872 dan *MacDonald's* menunjukkan nilai 0.873, nilai reliabilitas tiap subskala berkisar antara 0.60-0.78. Variabel kesejahteraan psikologis menggunakan skala *psychological well-being* oleh Kurniawan (2016) terdiri dari 30 item yang diukur berdasarkan keenam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff. Skala milik Bapak Rizal ini memiliki reliabilitas aitem hampir semuanya di atas 0.9 kecuali pada dimensi tujuan hidup yang memiliki reliabilitas 0.83 dengan menggunakan pendekatan pemodelan *rasch*. Pengambilan data dilakukan secara langsung kepada guru honorer yang terdaftar sebagai tenaga pendidik di sekolah dasar dan diolah menggunakan teknik analisis *korelasi pearson product moment* dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat 103 guru honorer sekolah dasar di Kota Padang dengan masa mengajar lebih dari 1 tahun di sekolah dasar dan sudah berkeluarga. Responden pada penelitian ini terdiri dari rentang usia 20-59 tahun berjenis kelamin perempuan berjumlah 76.7% perempuan. Pendidikan terakhir S1 sebanyak 94.1% responden dengan lama mengajar 1-5 tahun sebanyak 46.6%. Rata-rata bergaji Rp 1.000.000 – Rp 3.000.000 sebanyak 85.4%. Deskripsi data penelitian ini dilakukan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik yang didapatkan dari skala *self-compassion* dan kesejahteraan

psikologis. Pada penelitian ini untuk mendapatkan skor hipotetik didapatkan secara manual dan untuk mencari skor empirik diperoleh dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*.

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis (N=103)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	26	130	78	17.33	64	128	91.43	12.493
Kesejahteraan Psikologis	30	150	90	20	95	138	117.25	11.133

Dari tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa nilai mean empirik lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean hipotetiknya pada kedua skala yang artinya guru honorer di sekolah dasar mempunyai *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis diatas rata-rata hipotetik.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	Persentase
$X < (M - 1.0SD)$	$X < 70$	Rendah	0	0%
$(M - 1.0SD) \leq X < (M + 1.0SD)$	$70 \leq X < 110$	Sedang	37	35.9%
$(M + 1.0SD) \leq X$	$110 \leq X$	Tinggi	66	64.1%
Jumlah			103	100%

Dari tabel 2. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu sebanyak 66 responden (64.1%) dan 37 responden (35.9%) yang masuk dalam tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala *Self-Compassion*

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	Persentase
$X < (M - 1.0SD)$	$X < 60.67$	Rendah	0	0%
$(M - 1.0SD) \leq X < (M + 1.0SD)$	$60.67 \leq X < 95.33$	Sedang	69	67%
$(M + 1.0SD) \leq X$	$95.33 \leq X$	Tinggi	34	33%
Jumlah			103	100%

Dari tabel 3. diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kategori sedang dengan total 69 responden (67%) dan selebihnya berada pada kategori tinggi dengan total 34 responden (33%).

Dalam melakukan uji normalitas peneliti menggunakan uji *one sample kolmogorof-smirnov*. Dari hasil uji normalitas residual pada skala *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai signifikansi 0.200 dimana > 0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual pada data penelitian ini berdistribusi normal. Uji linieritas dalam penelitian ini berdasarkan nilai *Sig.deviation from linearity*. Dari hasil pengolahan data, pada variabel *self-compassion* dengan variabel kesejahteraan psikologis didapatkan nilai *Sig.deviation from linearity* adalah 0.145 yang dimana > 0.05 . Maka pada data variabel *self-compassion* dengan variabel kesejahteraan psikologis terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Uji korelasi *product moment* menunjukkan hasil koefisien korelasi $r = 0.560$ dengan nilai $p = 0.000$. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* (X) berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y), yang artinya (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

Pembahasan

Pada penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah

dasar di Kota Padang. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan berkorelasi positif pada *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang.

Hasil kategorisasi data *self-compassion* menunjukkan bahwa mayoritas guru honorer sekolah dasar memiliki *self-compassion* pada taraf yang sedang dengan persentase sebesar 67% atau 69 orang guru honorer sekolah dasar dari total 103 orang. Jika dilihat kategorisasi pada dimensi-dimensi variabel *self-compassion* diketahui bahwa pada dimensi *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity* dan *mindfulness* berada pada kategori sedang. Sedangkan pada dimensi *isolation* dan *overidentification* berada pada kategori yang tinggi. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata *self-compassion* pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang cenderung berada dalam kategori sedang. Hasil secara keseluruhan dimensi *self-compassion* pada nilai mean empirik memiliki skor yang lebih tinggi daripada nilai mean hipotetiknya yang artinya dari semua dimensi mendapatkan nilai rata-rata empiris lebih unggul dari nilai hipotetisnya dalam semuanya.

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar berada pada kategori tinggi. Kemudian jika dilihat dari kategorisasi pada dimensi-dimensi variabel kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa kecuali pada dimensi *autonomy* yang berada pada kategori sedang, dimensi lainnya yaitu *self-acceptance*, *positive relations*, *environmental mastery*, *purpose in life* dan *personal growth* berada pada kategori tinggi. Dari uraian tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu rata-rata kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang cenderung berada pada kategori yang tinggi. Hasil diperoleh nilai mean empirik dimensi skala kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibandingkan nilai mean hipotetiknya yang artinya subjek penelitian memiliki skor tinggi disetiap aspek pada skala kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis, yang artinya *self-compassion* adalah faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renggani & Widiyasavitri (2018) yang dimana secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, penelitian pada guru honorer sekolah dasar menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Aditya et al. (2022) dan Sawitri & Siswati (2019) yang menemukan terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Begitu pula Homan (2016), yang mengungkapkan jika *self-compassion* memiliki peran pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Lebih lanjut, makna temuan mengenai hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang berusaha mencintai dirinya sendiri, mencintai dirinya sendiri atas kekurangannya, menyemangati dirinya ketika menghadapi kesulitan, dan mencari jalan keluar dari kesulitan. Mereka merasakan bahwa hal ini mengarah pada perasaan sejahtera. Secara psikologis ia dapat berfungsi dengan baik dalam aspek psikologis yang positif, seperti menjadi lebih mandiri, mampu menjalin hubungan positif, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan yang jelas, mampu mengendalikan lingkungan dan menerima kondisi seseorang (Renggani & Widiyasavitri, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang yaitu *self-compassion* pada guru honorer sekolah dasar berada pada kategori sedang dan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar berada pada kategori tinggi serta terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang.

Adapun saran yang bisa dikemukakan adalah guru honorer di sekolah dasar diharapkan dapat mempertahankan *self-compassion* atau mengembangkan *self-compassion* pada tingkat yang sedang dengan menjaga kemampuan pengelolaan emosional dengan baik, sehingga mampu membantu siswa guru honorer menghadapi berbagai tantangan selama pelayanan mereka. Kepala Sekolah dasar

maupun dinas terkait hendaknya mampu mempertimbangkan untuk menyelenggarakan program konseling guna memfasilitasi guru SD meredakan dan mengatur stres yang mereka rasakan, serta menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Dengan demikian Sekolah Dasar mampu meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis selama menjalankan profesinya.

Saran lainnya untuk penelitian yang akan datang yakni agar peneliti mampu menyoroti faktor-faktor lain semisal hubungan sosial, kelas sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan spiritualitas yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Saran lainnya adalah peneliti bisa melaksanakan uji analitik lebih lanjut berbentuk uji *Independent Sample T-test* guna mengetahui tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis bilamana dikelompokkan berdasar pada jenis kelamin, usia, serta tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1).
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122.
- Anugrah, R., Daud, M., & Hamid, A. N. (2022). Makna komitmen bagi guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(2), 95–111.
- Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan Kerja (burnout) pada Guru Honorer di Kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19, 687–690.
- Gunawan, L. R., & Hendriani, W. (2019). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia: A Literature Review. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 105–113.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111–119.
- Kurniawan, R. (2016). Apakah mahasiswa psikologi islam bahagia? gambaran psychological well-being dengan pendekatan pemodelan rasch. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 65–73.
- Mohamed, N. J. B., Bakar, A. Y. A., & Ifdil, I. (2020). The psychological well-being and self-compassion on Malaysian teachers of counseling and guidance. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 53–65.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.
- Nelson, K., Boudrias, J.-S., Brunet, L., Morin, D., De Civita, M., Savoie, A., & Alderson, M. (2014). Authentic leadership and psychological well-being at work of nurses: The mediating role of work climate at the individual level of analysis. *Burnout Research*, 1(2), 90–101.
- Norhasanah, N., Mulyani, M., & Komalasari, S. (2021). Motif berprestasi dengan komitmen organisasi pada guru honorer di sekolah swasta. *Jurnal Al-Husna*, 1(2), 103–119.
- Pemerintah RI. (2017). *Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 19 Tahun 2017 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru*.

- Pillay, H., Goddard, R., & Wilss, L. (2005). Well-being, burnout and competence: implications for teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30(2), 21–31.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 437–442.
- Setiawan, H., & Budiningsih, T. E. (2014). Psychological well-being pada guru honorer sekolah dasar di kecamatan wonotunggal kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal*, 3(1).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278–290.
- Widiyanto, Y. T. (2021). *Hubungan antara Koping Stres dengan Psychological Well-Being pada Guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Wiguna, M. C., & Theresia, E. (2020). Hubungan antara Self-Compassion dan Compassion for Others pada Guru SD ‘X’ di Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 117–130.