

Hubungan *Self Compassion* dan Kebersyukuran terhadap *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar

Enny Kusri^{1*}, Lukman², Dian Novita Siswanti³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*ennykusri31@guru.sd.belajar.id

Submit
10 Mei 2026

Review
29 Mei 2026

Publish
15 Juni 2026

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tuntutan profesional guru sekolah dasar yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan risiko burnout. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-compassion dan kebersyukuran terhadap burnout pada guru sekolah dasar di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 300 guru sebagai responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES), Self-Compassion Scale (SCS), dan Gratitude Questionnaire (GQ-6). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout responden cenderung rendah, sementara self-compassion dan kebersyukuran berada pada kategori sedang hingga tinggi. Uji parsial menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap burnout ($\beta = -1,019$; $p < 0,001$), demikian pula kebersyukuran ($\beta = -0,861$; $p < 0,001$). Hasil uji simultan menunjukkan bahwa self-compassion dan kebersyukuran secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan burnout ($R = 0,717$; $R^2 = 0,514$; $p < 0,001$), yang berarti kedua variabel mampu menjelaskan 51,4% variasi burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion dan kebersyukuran berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan burnout pada guru. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi berbasis psikologi positif, seperti pelatihan self-compassion dan program peningkatan kebersyukuran, sebagai strategi preventif untuk menjaga kesehatan mental guru dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Burnout, Self-Compassion, Kebersyukuran, Guru Sekolah Dasar*

Abstract

This research is motivated by the increasing professional demands of elementary school teachers that have the potential to cause psychological stress and the risk of burnout. This study aims to analyze the relationship between self-compassion and gratitude and burnout among elementary school teachers in Makassar City. This study used a quantitative approach with a correlational design, involving 300 teachers as respondents selected through a purposive sampling technique. The instruments used included the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES), the Self-Compassion Scale (SCS), and the Gratitude Questionnaire (GQ-6). Data analysis was conducted using Pearson correlation tests and multiple linear regression. The results showed that respondents' burnout levels tended to be low, while self-compassion and gratitude were in the moderate to high categories. Partial tests showed that self-compassion had a negative and significant relationship with burnout ($\beta = -1.019$; $p < 0.001$), as did gratitude ($\beta = -0.861$; $p < 0.001$). Simultaneous tests showed that self-compassion and gratitude were significantly related to burnout ($R = 0.717$; $R^2 = 0.514$; $p < 0.001$), meaning that both variables were able to explain 51.4% of the variation in burnout. These findings indicate that self-compassion and gratitude act as protective factors in reducing burnout in teachers. The implications of this study emphasize the importance of developing positive psychology-based interventions, such as self-compassion training and gratitude enhancement programs, as preventive strategies to maintain teacher mental health and improve the quality of learning in elementary schools.

Keywords: *Burnout, Self Compassion, Gratitude, Teacher*

PENDAHULUAN

Guru sekolah dasar memegang peranan strategis dalam pendidikan dan perkembangan anak, khususnya dalam membentuk dasar kognitif, emosional, dan sosial peserta didik. Namun, profesi guru sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, seperti tuntutan akademik yang tinggi, beban administrasi yang berlebihan, kurangnya dukungan institusional, serta kondisi kerja yang belum sepenuhnya memadai. Di era pendidikan modern, kompleksitas tugas guru semakin meningkat, terutama pada jenjang sekolah dasar yang menuntut keterlibatan emosional dan pedagogis yang intensif.

Guru Sekolah Dasar menghadapi berbagai tantangan, seperti tingginya beban kerja dan ketidakjelasan peran, yang berdampak signifikan terhadap kinerja dan kepuasan kerja mereka. Beban kerja yang berlebihan, khususnya yang berasal dari tuntutan administratif dan penggunaan berbagai aplikasi pembelajaran, mengurangi waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk persiapan mengajar dan interaksi dengan siswa. Kondisi ini berpotensi menimbulkan frustrasi, penurunan kinerja, serta meningkatkan risiko burnout pada guru (Ainun, 2024; Warsi et al., 2024).

Fenomena *burnout* pada pekerja, termasuk guru, menjadi isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan. Data Asia Care Survey tahun 2024 di Indonesia menunjukkan bahwa burnout menempati peringkat teratas sebagai masalah kesehatan mental yang dikhawatirkan pekerja, setelah gangguan tidur, kecemasan, dan kesepian. Pada peringatan Hari Ulang Tahun ke-78 Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI), Presiden Joko Widodo mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor utama penyebab stres pada guru, yaitu perilaku siswa, perubahan kurikulum, dan perkembangan teknologi. Ketiga faktor tersebut memberikan tekanan signifikan terhadap guru dan berpotensi menurunkan kesehatan mental serta kualitas pengajaran (paudpedia.kemdikbud.go.id, 2025).

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental guru, mengingat stres kerja yang tidak terkelola dapat memengaruhi kemampuan guru dalam mengajar dan berinteraksi dengan siswa. Kesehatan mental yang baik merupakan prasyarat bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan efektif. Oleh karena itu, perhatian terhadap faktor-faktor penyebab stres serta upaya pencegahannya menjadi hal yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas dan produktivitas profesi guru (bgpsulawesiutara.kemdikbud.go.id, 2025).

Burnout di kalangan guru merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus. Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi burnout yang cukup tinggi pada guru sekolah dasar. Col et al. (2018) melaporkan bahwa 56,25% guru sekolah dasar menunjukkan gejala burnout, dengan 75% mengalami kelelahan emosional dan 81,25% mengalami depersonalisasi. Penelitian lain di Samarinda menunjukkan bahwa 73,3% guru sekolah khusus anak berkebutuhan khusus (ABK) mengalami burnout pada tingkat sedang (Ramdan et al., 2020).

Penelitian Francisco et al. (2024) menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan membuat guru merasa terjebak dan kewalahan, sehingga menurunkan motivasi dan semangat kerja. Chen (2024) menegaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi menyebabkan penurunan performa karena energi guru terbagi pada berbagai tugas yang saling bersaing. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas pengajaran, tetapi juga pada kesehatan mental guru, yang berisiko memicu burnout.

Maslach dan Jackson (1986) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. *Emotional exhaustion* ditandai dengan perasaan kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan, *depersonalization* ditunjukkan melalui sikap sinis dan menjauh dari penerima layanan, sedangkan *reduced personal accomplishment* mencerminkan penurunan penilaian terhadap kompetensi dan pencapaian diri. Burnout pada guru dapat terlihat ketika mereka merasa kewalahan, mulai bersikap negatif terhadap siswa, serta menilai diri kurang efektif dalam menjalankan perannya (Jovanović et al., 2021).

Hasil data awal yang diperoleh peneliti melalui penggunaan skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang telah diadaptasi, serta wawancara terbuka kepada beberapa responden terpilih, menunjukkan bahwa dari 50 guru Sekolah Dasar di Kecamatan Manggala, sebanyak 20% berada pada tingkat burnout rendah, 36% pada tingkat burnout sedang, dan 44% pada tingkat burnout tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru mengalami burnout pada

kategori sedang hingga tinggi, yang berpotensi menurunkan kualitas pengajaran, kesejahteraan psikologis guru, serta efektivitas proses pendidikan secara keseluruhan.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam menurunkan risiko *burnout* adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri secara penuh pengertian ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau pengalaman yang menimbulkan tekanan. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menerima keterbatasan diri secara lebih adaptif, mengelola emosi negatif dengan baik, serta tidak mudah terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan kesehatan psikologis dan kesejahteraan kerja. Guru yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta risiko *burnout* yang lebih rendah dibandingkan guru dengan *self-compassion* rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan kerja secara lebih efektif.

Selain *self-compassion*, kebersyukuran (*gratitude*) juga merupakan faktor psikologis positif yang berpotensi memengaruhi tingkat *burnout*. Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai berbagai hal positif yang diperoleh dalam kehidupannya. Kebersyukuran diketahui berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, optimisme, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan. Pada konteks pendidikan, penelitian Nicuță et al. (2022) menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan peningkatan keterlibatan kerja dan penurunan kelelahan emosional pada guru. Selain itu, Chan (2011) menemukan bahwa intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mengurangi gejala *burnout* pada guru.

Secara teoretis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui *Broaden-and-Build Theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif, termasuk kebersyukuran, dapat memperluas pola pikir individu dan membangun sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi stres secara lebih adaptif. Di sisi lain, *self-compassion* memungkinkan individu merespons pengalaman negatif secara lebih seimbang sehingga mengurangi dampak psikologis dari tekanan kerja yang dialami.

Meskipun hubungan antara *self-compassion*, kebersyukuran, dan *burnout* telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih dilakukan secara terpisah dengan fokus pada salah satu variabel psikologis sebagai prediktor *burnout*. Penelitian yang menguji peran *self-compassion* dan kebersyukuran secara simultan terhadap *burnout* pada guru, khususnya guru sekolah dasar di Indonesia, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai *burnout* guru pada konteks lokal, terutama Kota Makassar, belum banyak ditemukan. Padahal, karakteristik lingkungan kerja, tuntutan pendidikan, serta kondisi sosial budaya setempat berpotensi memengaruhi pengalaman *burnout* yang dialami guru.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada pengujian kontribusi dua kekuatan psikologis positif, yaitu *self-compassion* dan kebersyukuran, secara simultan dalam kaitannya dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Penelitian ini juga memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis guru sekolah dasar pada konteks Kota Makassar yang masih jarang diteliti. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental guru berbasis psikologi positif guna menekan risiko *burnout* di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *self-compassion* dan kebersyukuran terhadap *burnout* pada guru sekolah dasar di Kota Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan serta memberikan kontribusi praktis bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis guru.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif untuk menganalisis hubungan serta kontribusi prediktif *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *burnout* pada guru Sekolah Dasar di Kota Makassar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena

penelitian berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial (Creswell, 2017). Penelitian dilaksanakan pada Februari–Maret 2026 di beberapa Sekolah Dasar di Kota Makassar dengan populasi sebanyak 1.200 guru yang terdaftar pada data Guru dan Tenaga Kependidikan (GTK) Kota Makassar.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) guru aktif Sekolah Dasar, (2) memiliki masa kerja minimal satu tahun, (3) telah melaporkan Sasaran Kinerja Pegawai (SKP), dan (4) memiliki golongan pangkat III/c hingga IV/a. Kriteria golongan pangkat ditetapkan untuk memperoleh responden yang telah memiliki pengalaman profesional dan tanggung jawab kerja yang relatif stabil sehingga dinilai lebih mampu menggambarkan kondisi burnout dalam konteks pekerjaan guru. Penentuan ukuran sampel mengacu pada rumus Slovin dan tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 291 responden. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin, usia, masa kerja, tingkat pendidikan, dan status sekolah untuk memberikan gambaran deskriptif sampel penelitian.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu burnout sebagai variabel terikat serta *self-compassion* dan *gratitude* sebagai variabel bebas. Burnout didefinisikan sebagai sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang ditandai oleh *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* (Maslach & Jackson, 1986). *Self-compassion* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri, memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal, serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami (Neff, 2003). *Gratitude* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai berbagai aspek positif yang diterima dalam kehidupan dan pekerjaan (Emmons & McCullough, 2003).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara daring melalui *Google Form* dan secara luring menggunakan lembar kuesioner cetak. *Burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Educators Survey* (MBI-ES), *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *gratitude* diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6). Seluruh instrumen uji coba terbatas (*pilot study*) sebelum digunakan pada penelitian utama. Hasil validitas isi yang diuji menggunakan indeks Aiken's V menunjukkan rentang nilai 0,90–1,00. Reliabilitas instrumen menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,970 untuk burnout, 0,867 untuk *self-compassion*, dan 0,844 untuk *gratitude*. Validitas konstruk diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan model dinyatakan layak berdasarkan nilai *Comparative Fit Index* (CFI) dan *Tucker Lewis Index* (TLI) $\geq$ 0,90, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) $\leq$ 0,08, serta *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) $\leq$ 0,08.

Sebelum pengumpulan data, seluruh partisipan diberikan lembar informed consent yang memuat informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, hak partisipan untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu, serta jaminan bahwa data hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan identitas responden dijaga kerahasiaannya.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25.0 dan perangkat lunak analisis faktor. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, pengujian kualitas instrumen, serta uji asumsi regresi yang terdiri atas uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05. Multikolinearitas dievaluasi melalui nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan tolerance $> 0,10$, sedangkan heteroskedastisitas diuji menggunakan metode Glejser dengan nilai signifikansi $> 0,05$.

Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *self-compassion*, *gratitude*, dan burnout. Selanjutnya, regresi linear berganda digunakan untuk menguji kontribusi simultan *self-compassion* dan *gratitude* dalam memprediksi burnout pada guru Sekolah Dasar. Interpretasi hasil regresi didasarkan pada koefisien regresi, nilai signifikansi, serta koefisien determinasi (R^2) yang menunjukkan proporsi varians burnout yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel prediktor. Untuk meminimalkan potensi common method bias akibat penggunaan instrumen self-report,

penyebaran instrumen dilakukan secara anonim, urutan item diacak, dan responden diberikan penegasan bahwa tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner.

HASIL

Sebelum melakukan penelitian, seluruh alat ukur variabel melalui tahap uji coba dan pengujian validitas konstruk dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Model Fit

Skala	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
<i>Burnout</i>	0.914	0.902	0.0334	0.039
<i>Self Compassion</i>	0.979	0.901	0.026	0.073
<i>Gratitude</i>	0.973	0.956	0.0837	0.074

Hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* menunjukkan bahwa model pengukuran pada skala *burnout* memiliki tingkat kecocokan yang baik dengan data. Hal ini ditunjukkan oleh nilai CFI sebesar 0.914 dan TLI sebesar 0.902 yang telah melampaui batas minimal 0.90. Selain itu, nilai SRMR sebesar 0.0334 berada di bawah batas yang direkomendasikan (<0.08). Nilai RMSEA sebesar 0.039. Dengan demikian, model pengukuran pada skala *burnout* dapat dinyatakan fit dan layak digunakan.

Selanjutnya, Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa model pengukuran pada skala *self-compassion* memiliki kecocokan yang baik dengan data. Hal ini ditunjukkan oleh nilai CFI sebesar 0.979 dan TLI sebesar 0.901 yang berada di atas kriteria minimal 0.90. Nilai SRMR sebesar 0.026 juga berada di bawah batas yang direkomendasikan (<0.08). Selain itu, nilai RMSEA sebesar 0.073. Dengan demikian, model pengukuran skala *self-compassion* dapat dinyatakan memiliki tingkat kecocokan yang baik dengan data.

Hasil analisis CFA pada skala *gratitude* menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang cukup baik dengan data. Hal ini ditunjukkan oleh nilai CFI sebesar 0.973 dan TLI sebesar 0.956 yang telah melampaui batas minimal 0.90. Nilai RMSEA sebesar 0.074. Nilai SRMR sebesar 0.0837 sedikit berada di atas batas yang direkomendasikan (<0.08), namun secara keseluruhan model masih dapat dikatakan memiliki kecocokan yang baik dengan data dan layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini melibatkan 300 responden yang sesuai dengan kriteria responden. Adapun gambaran responden penelitian yang dideskripsikan melalui tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Data Demografi		Jumlah (<i>n</i>)	Persentase (%)
Usia	30–35 Tahun	80	26.7
	36–40 Tahun	90	30.0
	41–45 Tahun	72	24.0
	46–50 Tahun	47	15.7
	≥50 Tahun	11	3.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	134	45
	Perempuan	166	55
Agama	Islam	268	89.3
	Kristen	24	8.0
	Katolik	6	2.0
	Hindu	2	0.7
Lama Bekerja	5 Tahun	36	12.0
	6 Tahun	55	18.3
	7 Tahun	54	18.0
	8 Tahun	51	17.0
	9 Tahun	45	15.0
	≥10 Tahun	59	19.7
Golongan/Pangkat	III/c	133	44.3
	III/d	88	29.3

Data Demografi	Jumlah (n)	Persentase (%)
IV/a	76	25.3
IV/c	1	0.3
IV/d	2	0.7

Berdasarkan hasil pengumpulan data, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 300 orang. Distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 36-40 tahun sebanyak 90 orang (30,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 166 orang (55,3%). Berdasarkan agama, mayoritas responden beragama Islam sebanyak 268 orang (89,3%). Berdasarkan lama bekerja, responden yang memiliki masa kerja ≥ 10 Tahun merupakan kelompok terbesar yaitu sebanyak 59 orang (19,7%). Selanjutnya berdasarkan golongan atau pangkat, sebagian besar responden berada pada golongan III/c yaitu sebanyak 133 orang (44,3%).

Pengujian asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis dengan hasil sebagai berikut:

Tabe; 2. Uji Normalitas

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.934	0.058
Kolmogorov-Smirnov	0.141	0.061

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk sebesar $p = 0,058$ dan Kolmogorov-Smirnov sebesar $p = 0,061$, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

	VIF	Tolerance
<i>Gratitude</i>	1.31	0.762
<i>Self Compassion</i>	1.31	0.762

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *gratitude* dan *self compassion* masing-masing memiliki nilai VIF sebesar 1,31 dan *tolerance* sebesar 0,762. Secara umum, model regresi dinyatakan bebas dari masalah multikolinearitas apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$. Berdasarkan hasil tersebut, kedua variabel independen memiliki nilai VIF yang rendah dan nilai *tolerance* yang cukup tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang terlalu kuat antarvariabel independen dalam model penelitian ini. Dengan demikian, variabel *gratitude* dan *self compassion* dapat digunakan secara bersama-sama dalam analisis regresi karena tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 4. Uji Heterokedasititas

	Statistic	p
Breusch-Pagan	24.5	$< .001$
Goldfeld-Quandt	0.831	0.869
Harrison-McCabe	0.542	0.855

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan temuan yang berbeda pada beberapa metode pengujian. Uji Breusch-Pagan menghasilkan nilai statistik sebesar 24,5 dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Namun demikian, pada uji Goldfeld-Quandt diperoleh nilai statistik 0,831 dengan $p = 0,869$, serta pada uji Harrison-McCabe diperoleh nilai statistik 0,542 dengan $p = 0,855$, di mana kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas. Secara keseluruhan, meskipun uji Breusch-Pagan mengindikasikan adanya heteroskedastisitas, dua uji lainnya menunjukkan bahwa varians residual cenderung homogen, sehingga model regresi secara umum masih dapat dianggap relatif memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* dengan *burnout*, baik secara parsial maupun simultan. Uji parsial dilakukan dengan melihat nilai koefisien regresi (β), nilai t , dan signifikansi (p -value) pada masing-masing variabel independen untuk mengetahui hubungan

setiap variabel secara individual terhadap burnout. Sementara itu, uji simultan dilakukan dengan melihat nilai F dan signifikansi model untuk mengetahui apakah kedua variabel independen secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* :

Tabel 5. Uji Parsial

Predictor	Estimate	SE
<i>Intercept</i>	-5.896	124.948
<i>Gratitude</i>	-0.861	0.2526
<i>Self Compassion</i>	- 1.019	0.0753

Berdasarkan hasil uji parsial, variabel gratitude memiliki koefisien regresi sebesar -0,861, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi gratitude maka semakin rendah tingkat burnout. Variabel self-compassion memiliki koefisien regresi sebesar -1,019, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion maka semakin rendah tingkat burnout. Dengan demikian, kedua variabel secara parsial memiliki hubungan negatif dengan burnout.

Tabel 6. Uji Simultan

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.717	0.514	157	2	297	<.001

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,717 yang menunjukkan bahwa hubungan antara gratitude dan self-compassion dengan burnout tergolong kuat. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,514 menunjukkan bahwa 51,4% variasi burnout dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 48,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, hasil uji F sebesar 157 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Hal ini berarti *gratitude* dan *self-compassion* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *burnout*. Hipotesis kedua juga diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *gratitude* dengan *burnout*. Selanjutnya, hipotesis ketiga juga diterima, yaitu *gratitude* dan *self-compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji parsial, variabel *self compassion* memiliki koefisien regresi sebesar -1,019 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki responden, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa *self compassion* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan, kegagalan, dan tuntutan pekerjaan dengan sikap yang lebih menerima, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Ketika individu memiliki *self compassion* yang baik, mereka cenderung tidak larut dalam tekanan psikologis, sehingga risiko mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dalky et al. (2025) pada tenaga kesehatan yang menemukan bahwa *burnout* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *self compassion*, dengan koefisien korelasi $r = -0,596$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah burnout pada tenaga kesehatan. Sejalan dengan itu, penelitian Lyon (2023) juga menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap burnout pada praktisi kesehatan mental, dengan $\beta = -0,497$ dan $p < 0,001$, yang berarti peningkatan *self compassion* diikuti dengan penurunan gejala burnout. Selain itu, penelitian Hasyati dan Widyasari (2023) pada guru sekolah dasar inklusif menemukan bahwa *self compassion* berhubungan negatif dan signifikan dengan dimensi kelelahan emosional ($r = -0,379$; $p < 0,01$) dan depersonalisasi ($r = -0,392$; $p < 0,01$), serta berhubungan positif dengan pencapaian personal ($r = 0,500$; $p < 0,01$). Secara umum, ketiga penelitian tersebut memperkuat

temuan bahwa *self compassion* merupakan sumber daya psikologis penting yang dapat menurunkan burnout pada berbagai kelompok profesi

Berdasarkan hasil uji parsial, variabel kebersyukuran (*gratitude*) memiliki koefisien regresi sebesar -0,861 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout. Artinya, semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki responden, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu melihat pengalaman hidup secara lebih positif, menghargai dukungan yang diterima, serta mempertahankan emosi positif ketika menghadapi tekanan. Dengan adanya kebersyukuran, individu cenderung lebih mampu mengelola stres dan tidak mudah terjebak dalam kelelahan emosional yang berkepanjangan.

Penelitian Akgün et al. (2024) pada guru menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan negatif dengan *burnout*, bersama dengan dukungan sosial dan harapan, sehingga rasa syukur menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi dalam menurunkan burnout. Temuan serupa juga didukung oleh penelitian Dong et al. (2024) yang menemukan bahwa *gratitude* berpengaruh negatif terhadap *athlete burnout*, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi hubungan pelatih-atlet dan *hope*. Secara keseluruhan, ketiga penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kebersyukuran merupakan faktor protektif yang dapat membantu menurunkan burnout pada berbagai kelompok individu.

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh nilai $R = 0,717$, $R^2 = 0,514$, $F = 157$, dan $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout. Nilai R^2 sebesar 0,514 mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 51,4% variasi burnout, sedangkan sisanya sebesar 48,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan kebersyukuran merupakan dua faktor psikologis yang penting dalam menjelaskan tingkat burnout individu. Semakin baik kemampuan individu untuk bersikap welas asih kepada diri sendiri dan semakin tinggi rasa syukurnya, maka semakin rendah kecenderungan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun penurunan pencapaian diri. Dengan demikian, kedua variabel tersebut secara simultan berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lyon (2022), yang mengembangkan model struktural pada peserta pelatihan psikologi layanan kesehatan dan menemukan bahwa *self compassion* dan *gratitude* masing-masing memiliki pengaruh langsung negatif terhadap burnout, serta bersama-sama berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu menurunkan burnout. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Nicuță et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan negatif dengan burnout pada guru melalui mekanisme tuntutan dan sumber daya kerja, sehingga rasa syukur menjadi salah satu faktor yang membantu menekan burnout

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* responden secara umum cenderung berada pada kategori rendah, meskipun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu, tingkat *self-compassion* dan kebersyukuran responden sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas guru Sekolah Dasar dalam penelitian memiliki kemampuan yang cukup baik dalam bersikap welas asih terhadap diri sendiri serta menghargai berbagai aspek positif dalam kehidupan dan pekerjaannya.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa guru yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat burnout yang lebih rendah. Demikian pula, kebersyukuran memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan burnout, yang menunjukkan bahwa guru dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah.

Selain itu, hasil analisis simultan menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 51,4% variasi burnout, sedangkan 48,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-*

compassion dan kebersyukuran merupakan faktor psikologis protektif yang berkaitan dengan tingkat burnout pada guru Sekolah Dasar. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* dan kebersyukuran yang dimiliki guru, semakin rendah kecenderungan *burnout* yang dialami, meskipun hubungan tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian ini menggunakan desain korelasional.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan desain korelasional-prediktif hanya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Kedua, data dikumpulkan melalui instrumen *self-report* sehingga berpotensi mengandung bias subjektivitas responden. Ketiga, sampel penelitian terbatas pada guru Sekolah Dasar di Kota Makassar sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, guru diharapkan dapat mengembangkan *self-compassion* dan kebersyukuran sebagai sumber daya psikologis yang berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih rendah. Pengembangan kedua aspek tersebut dapat dilakukan melalui refleksi diri, pelatihan kesehatan mental, praktik *mindfulness*, maupun kegiatan yang mendorong apresiasi terhadap pengalaman positif dalam kehidupan dan pekerjaan.

Bagi pihak sekolah dan instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program promosi kesehatan mental guru, seperti pelatihan *self-compassion*, penguatan budaya apresiatif di lingkungan kerja, penyediaan layanan konseling, serta pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis guru. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung kualitas pembelajaran.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar hubungan antara *self-compassion*, kebersyukuran, dan *burnout* dapat dikaji secara lebih mendalam serta memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai arah hubungan antarvariabel. Penelitian berikutnya juga disarankan memperluas cakupan sampel pada jenjang pendidikan lain, wilayah yang berbeda, maupun profesi selain guru agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

Selain itu, penelitian mendatang dapat memasukkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan *burnout*, seperti dukungan sosial, beban kerja, resiliensi, kepuasan kerja, *perceived organizational support*, *work engagement*, maupun faktor organisasi lainnya. Dengan demikian, model penelitian yang dikembangkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan burnout pada tenaga pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun. (2024). Beban kerja dan dampaknya terhadap kinerja guru sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–58.
- Akgün, E., Yıldırım, B., & Büyükgöze, H. (2024). The relationships between teachers' gratitude, social support, hope, and burnout. *Current Psychology*.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Azeem, S. M. (2010). Job satisfaction and organizational commitment among employees in the Sultanate of Oman. *Psychology*, 1(4), 295–300. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.14038>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barsties, N., Neumann, H., & Voss, A. (2023). Work-life balance and burnout among teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 120, 103908. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103908>
- Bégin, M., Gagnon, M., Lavoie, A., & Fontaine, S. (2024). Self-compassion as a protective factor against psychological distress and burnout: A systematic review. *Current Psychology*.

- Casserley, T., & Megginson, D. (2009). *Learning from burnout: Developing sustainable leaders and avoiding career derailment*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(7), 809–823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>
- Chen, Y. (2024). Job demands, emotional exhaustion, and performance among teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1324567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324567>
- Col, R., et al. (2018). Burnout syndrome among primary school teachers. *International Journal of Educational Research*, 90, 34–41.
- Costello, H., Walsh, S., Cooper, C., & Livingston, G. (2018). A systematic review and meta-analysis of the prevalence and associations of stress and burnout among staff in long-term care facilities for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(8), 1203–1216.
- Cowand, L., Boshoff, K., Porter, E., & Ciarrochi, J. (2024). Self-compassion, well-being, and emotion regulation in higher education and work settings: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12, Article 98.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dalky, H. F., Al-Natour, A., Al Momani, M., & Abuadas, M. (2025). The relationship between self-compassion and burnout among healthcare professionals. *BMC Nursing*, 24, Article 41.
- Dong, Y., Li, C., Zhang, J., & Chen, S. (2024). Gratitude and athlete burnout: The mediating roles of coach–athlete relationship and hope. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1381746.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Ghozali, I. (2018). *Structural equation modeling: Metode alternatif dengan partial least squares (PLS)* (Edisi 5). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2005). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: Routledge.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hasyiyati, F. N., & Widyasari, P. (2023). Self-compassion and burnout among inclusive elementary school teachers. *Jurnal Psikologi*, 22(2), 145–156.
- Ismail, & Ilyas. (2023). Teknik sampling dan implikasinya dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(2), 112–123.
- Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6, 732–743. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0312-4>
- Jovanović, V., et al. (2021). Teacher burnout and its associations with personality traits and work-related variables. *Teaching and Teacher Education*, 101, 103305. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103305>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Levy, P. S., & Lemeshow, S. (2013). *Sampling of populations: Methods and applications* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Llorens-Gumbau, S., & Salanova-Soria, M. (2014). Loss spirals of resources: The role of burnout and engagement. *Work & Stress*, 28(2), 124–138. <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.891610>
- Lyon, Z. (2022). Self-compassion, gratitude, and burnout in health service psychology trainees: A structural equation modeling approach. *Training and Education in Professional Psychology*.

- Lyon, Z. (2023). Self-compassion as a predictor of burnout among mental health practitioners. *Psychological Services*.
- Maresca, G., Gismondo, M. R., De Biasi, E., & Caponnetto, P. (2023). Burnout in healthcare workers: Emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment in occupational settings. *Healthcare*, 11(5), 732.
- Maslach, C. (1981). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 68–85). Oxford: Oxford University Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Hoboken, NJ: Wiley.
- 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>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- 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>
- Nicuță, A., Butnaru, A. M., Enache, R. G., & Opre, A. (2022). Gratitude as a protective factor against teacher burnout: A job demands-resources perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11523.
- Nicuță, A., et al. (2022). Gratitude and burnout among teachers: The mediating role of work engagement. *Current Psychology*, 41, 5678–5690. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01089-5>
- Pines, A. M., & Maslach, C. (2005). *Experiencing social psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33–36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Ramdan, I. M., et al. (2020). Burnout pada guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 85–94.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sahab, A. (2018). *Panduan analisis data statistik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sidhu, R., Su, B., & Shapiro, K. R. (2020). Prevalence of burnout in midwifery: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(4), 460–470.
- Sihombing, S. O., & Arsani, A. M. (2022). *Aplikasi SmartPLS untuk penelitian manajemen dan sosial*. Jakarta: Salemba Empat.
- Skrzelińska, M., & Ciarrochi, J. (2024). Gratitude and mental health: A review of contemporary evidence on psychological well-being. *BMC Psychology*, 12, Article 214
- Warsi, et al. (2024). Administrative workload and teacher burnout. *Journal of Educational Management*, 18(1), 22–35.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht: Springer.

