

# HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES KERJA PADA GURU SD SEKOLAH INKLUSI DI MASA KENORMALAN BARU

**Juverio Pangestu, Annastasia Ediaty**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

juveriopangestu99@gmail.com

## ABSTRAK

Profesi sebagai seorang guru seringkali menghadapi tuntutan dan tantangan saat mengajar siswa, terlebih pada guru yang bekerja di sekolah inklusi, sehingga dapat menimbulkan stres. Stres yang dialami oleh guru pada pekerjaannya di sebut sebagai stres kerja. Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan untuk menurunkan stres yang dialami dapat menerapkan dan mengembangkan *self compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara *self compassion* dengan stres kerja pada guru SD sekolah inklusi di masa kenormalan baru. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 228 guru SD inklusi kota Yogyakarta dengan mayoritas subjek adalah perempuan (76,3%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *cluster random sampling*, *cluster* pada penelitian ini adalah sekolah. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu skala *Self Compassion* (20 aitem,  $\alpha = 0,850$ ) dan skala Stres Kerja (32 aitem,  $\alpha = 0,945$ ). Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *Spearman's Rho* dan menghasilkan *self compassion* memiliki korelasi yang signifikan dan negatif dengan stres kerja ( $r_s = -0,516$ ,  $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh guru maka semakin rendah stres kerja yang dialami oleh guru, begitu pun sebaliknya. Hasil pada penelitian ini dapat menjadi saran bagi pihak sekolah untuk menyediakan konseling pada guru maupun melakukan intervensi psikologis yang bersifat preventif dan kuratif untuk membantu mengatasi stres kerja pada guru SD inklusi.

**Kata kunci:** *self compassion*, stres kerja, guru sekolah inklusi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND WORK  
STRESS IN INCLUSION ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN THE  
NEW NORMAL ERA**

**Juverio Pangestu, Annastasia Ediati**

Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jalan Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

juveriopangestu99@gmail.com

**ABSTRACT**

Teacher often faces demands and challenges when teaching students, especially especially those who work in inclusive schools, which can lead to stress. The stress experienced by teachers at work is referred to as work stress. Previous studies have found that one can reduce stress by applying and developing self compassion. The aim of this study was to examine the relationship between self-compassion and work stress in inclusive elementary school teachers in the new normal era. The participants in this study consisted of 228 inclusive primary school teachers in the city of Yogyakarta, with the majority of subjects being female (76.3%). The sampling technique used in this study was cluster random sampling, with the schools as the clusters. The instruments used in this study were the Self Compassion scale (20 valid items,  $\alpha = 0.850$ ) and the Work Stress scale (32 valid items,  $\alpha = 0.945$ ). The hypothesis was tested using spearman's rho and found that self-compassion had a significant and negative correlation with work stress ( $r_s = -0.516$ ,  $p < 0.01$ ). These results indicate that the higher the teacher's self-compassion, the lower the work stress experienced by the teacher, and vice versa. The results of this study can be used as future recommendation for schools to provide counseling to teachers as well as carry out preventive and curative psychological interventions to help overcome work stress in inclusive elementary school teachers.

**Keywords:** self compassion, work stress, inclusive school teacher