

Original Article

Hubungan tingkat *self-compassion* dengan optimisme guru dan peserta didik di masa pandemi Covid-19

Palasara Brahmani Laras^{1*)} & Eka Aryani²
Universitas Mercu Buana Yogyakarta¹²

*) Alamat korespondensi: Jl Jembatan Merah, DI Yogyakarta, 55753, Indonesia; E-mail: palasara@mercubuana-yogya.ac.id

Article History:

Received: 30/11/2020;
Revised: 29/06/2021;
Accepted: 30/06/2021;
Published: 30/06/2021.

How to cite:

Laras, P.B. & Aryani, E. (2021). Hubungan tingkat *self-compassion* dengan optimisme guru dan peserta didik pada masa pandemi Covid-19. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), pp. 132–140. DOI: 10.26539/terapeutik.51499



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021, Laras, P.B. & Aryani, E (s).

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada guru dan peserta didik pada masa Pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan metode korelasi. Populasi penelitian adalah seluruh guru dan peserta didik di SMP N 1 Piyungan. Sampel penelitian 60 guru dan 60 Peserta didik. Hasil penelitian analisis korelasi terhadap tingkatan dalam *Self-Compassion* “sedang” memiliki hubungan yang negatif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,0699 > 0,05$ dengan nilai r sebesar $-0,077$ dan *Self-Compassion* “rendah” memiliki hubungan yang positif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,520 > 0,05$ dengan nilai r sebesar $0,268$, sedangkan *Self-Compassion* “tinggi” memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap optimis dengan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan nilai r sebesar $0,985$ yang berarti terdapat korelasi yang kuat antara *Self-Compassion* tinggi dan optimis. Berdasarkan hasil analisis lanjutan terhadap *self-compassion* dan optimisme diketahui bahwa faktor terbesar yang mengkonstruksi *self-compassion* adalah *Isolation* dan faktor yang paling kecil sumbangsinya terhadap *Self-Compassion* adalah *Self-Jugdment*, sedangkan untuk faktor yang paling besar sumbangsinya terhadap optimis adalah “Optimis Personalisasi” dan Faktor yang paling kecil adalah “*Optimis Pervasiveness*”.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Optimisme, Guru, Peserta Didik

Abstract: The purpose of the study was to determine the relationship between self-compassion and optimism in teachers and students during the Covid-19 pandemic. The research uses the correlation method. The research population is all teachers and students at SMP N 1 Piyungan. The research sample is 60 teachers and 60 students. The results of the correlation analysis research on the level of *Self-Compassion* “medium” have a negative and not significant relationship with optimism, the significance value is $0.0699 > 0.05$ with an r value of -0.077 and *Self-Compassion* “low” has a positive relationship and not significant with optimism, a significance value of $0.520 > 0.05$ with an r value of 0.268 , while *Self-Compassion* “high” has a positive and significant correlation with optimism with a significance value < 0.001 with an r value of 0.985 which means there is a strong correlation between High self-compassion and optimistic. Based on further analysis of self-compassion and optimism, it is known that the biggest factor that constructs self-compassion is *Isolation* and the factor that has the least contribution to *Self-Compassion* is *Self-Jugdment*, while the biggest factor contributing to optimism is “*Personalization Optimism*” and The smallest factor is “*Optimistic Pervasiveness*”.

Keywords: *Self-Compassion*, Optimism, Teachers, Students

Pendahuluan

Menilik fenomena yang terjadi saat ini, dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus bernama corona Virus Diseases-19 (Covid-19). Virus covid-19, telah tersebar di penjuru dunia, dengan ratusan ribu manusia di dunia terpapar virus ini, bahkan dari korban, manusia diberitakan menjadi korban meninggal. Penularan virus ini sangat cepat dan sulit untuk mendeteksi orang yang terpapar dikarenakan masa inkubasi virus covid-19 kurang lebih sekitar empat belas hari atau dua minggu sehingga banyak korban yang berjatuh. Penularan melalui kontak antar manusia dengan kegiatan sosialnya yang tidak dapat dihindari menjadi penyebab terbesar dalam penyebaran virus covid-19.

Belum adanya obat penawar menyebabkan orang yang terpapar menjadi semakin banyak hingga berujung pada kematian. Sulitnya penanganan wabah virus covid-19 ini, di beberapa negara terutama di Indonesia, menerapkan kebijakan sosial *distancing*, *psycial distancing* dan isolasi mandiri sebagai antisipasi penyebaran wabah ini dan memutus penyebaran covid-19. Solusi ini menjadi pilihan berat bagi setiap negara dalam menerapkan kebijakan pencegahan covid-19, karena kebijakan ini berdampak sangat signifikan terhadap segala aspek kehidupan. Masyarakat dituntut tidak hanya dengan menjaga jarak melainkan dengan bekerja atau belajar di rumah istilah lain WFH (*Work From Home*).

Bekerja di rumah (WFH) merupakan salah satu bentuk imbauan pemerintah dalam rangka menghentikan penyebaran pandemi Covid-19. WFH diberlakukan hampir pada semua lembaga termasuk dalam lembaga pendidikan. Adanya WFH membuat semua proses dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) yang semula dilakukan secara langsung di ruang kelas, menjadi terhenti sementara waktu dan digantikan dengan KBM menggunakan sistem online atau daring. Para guru dan peserta didik tetap melaksanakan KBM seperti biasa, hanya saja untuk saat ini dilakukan di ruang terpisah di tempat masing-masing. Dengan cukup mempunyai fasilitas HP, jaringan yang mendukung serta kuota, kegiatan ini dapat dilakukan. Namun faktanya, setelah beberapa minggu berjalan, KBM dengan sistem online mulai menimbulkan masalah dan hambatan. Di antaranya, tidak semua anak memiliki fasilitas *handphone* (HP) yang memadai atau mendukung untuk belajar online. Keterbatasan sarana dan prasarana, keterbatasan biaya kuota dan jaringan internet menjadi kendala yang dirasakan tidak hanya peserta didik akan tetapi juga guru.

Berdasarkan hasil survei dari Forum Anak Nasional (Mashabi, 2020) menemukan bahwa sebanyak 58 persen anak mempunyai perasaan tidak menyenangkan selama menjalani belajar dari rumah. Tidak adanya interaksi dengan guru, teman dan lingkungan sekolah menambah kejenuhan dalam pembelajaran sistem online atau daring. Purwanto (2020) dalam penelitiannya menemukan beberapa dampak yang dirasakan oleh peserta didik selama mengikuti proses belajar di rumah, peserta didik merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana yang memadai di rumah. Di lain sisi, budaya belajar secara jarak jauh merupakan hal baru, karena selama ini sistem belajar dilaksanakan melalui tatap muka, peserta didik terbiasa berinteraksi secara langsung di sekolah dengan guru dan teman-temannya, peserta didik perlu waktu beradaptasi dan menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung mempengaruhi daya serap belajar para peserta didik. Senada dengan peserta didik, guru sebagai pengajarpun memiliki kesulitan-kesulitan yang menjadi penghambat dalam proses kegiatan belajar jarak jauh. Tidak semua guru mempunyai kecakapan dalam menggunakan teknologi baru, internet atau media sosial sebagai sarana pendukung dalam pembelajaran.

Adanya pandemi Covid-19 memaksa para guru dan peserta didik harus dapat beradaptasi menggunakan teknologi. Situasi tersebut, memerlukan kemampuan yang ekstra dari setiap guru dan peserta didik dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik dan peserta didik dengan lebih optimal. Fadillah & Eryani (2019) mengungkapkan bahwa keyakinan diri dalam menjalankan tugas berperan penting. Menurut Primardi & Hadjam (2011) keyakinan diri ini akan membentuk pandangan positif terhadap masa depan yang akan berakhir baik terlepas dari segala masalah yang sedang dihadapi dan kemungkinan masalah yang akan terjadi disebut optimisme lalu akan terbentuk dan terwujud pada perilaku.

Sikap optimisme, akan membentuk keyakinan pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk membangun performa akademik yang baik dengan menciptakan suatu suasana baru dalam belajar dan percaya pada kemampuannya sendiri untuk terus maju terlepas dari masalah yang akan dihadapi (Hoy et al., 2008). Guru yang memiliki rasa keyakinan pada dirinya sendiri dalam melakukan proses belajar-mengajar, secara otomatis akan membentuk ekspektasi yang lebih tinggi pada perkembangan akademik peserta didiknya, mengeluarkan usaha yang lebih tinggi dalam mengajar dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi saat menghadapi situasi sulit (Tschannen-Moran et al., 1998). Begitu juga peserta didik yang memiliki rasa keyakinan pada dirinya akan memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi situasi sulit. Semakin tinggi rasa optimisme maka semakin tinggi motivasi belajar siswa (Noordjanah, 2013). Senada dengan itu, menurut AK & Pradna (2012) penerapan optimisme juga akan membantu guru dan peserta didik untuk terus berdedikasi menjadi pribadi yang lebih baik.

Individu yang cenderung optimis memiliki sumber daya pribadi yang memadai bagi pembelajaran. Hasil penelitian El-Anzi (2005) mengungkapkan bahwa optimisme dan *self-esteem* memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Sementara itu menurut Nes & Segerstrom (2006) menyimpulkan bahwa optimisme berasosiasi positif dengan pendekatan strategi coping yang bertujuan untuk mengeliminasi, mengurangi atau mengatur stressor dan emosi. Optimisme dapat melindungi individu melawan depresi, dapat meningkatkan prestasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Seligman, 2005).

Sikap optimisme atau keyakinan diri Menurut Bandura (1997) individu yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi secara otomatis akan membentuk *sense of personal efficacy*. Hal ini ditandai dengan kepercayaan individu terhadap kualitas serta kemampuan diri sendiri sehingga, dapat mengatur perilaku yang akan dilakukan untuk mencapai suatu target. Kualitas dan kemampuan dari dalam diri akan dapat diterima seutuhnya setelah individu menerima segala kelemahan dan kekuatan yang ada dalam diri sendiri secara seutuhnya (K. D. Neff et al., 2007). K. Neff (2003) menambahkan bahwa sikap ini tergolong sebagai *self-compassion* yang berarti mengasihi diri sendiri ketika menghadapi penderitaan dengan memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri, tanpa menghakimi kekurangan diri, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia serta tidak menghindar dari penderitaan tersebut.

Menurut K. D. Neff & McGehee (2010) menemukan bahwa ketika individu lebih memberikan pengertian kepada diri sendiri, individu tersebut akan lebih mampu mengelola emosinya pada masa-masa sulit. *self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan cara individu dapat bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2016). Berdasarkan pembahasan di atas terkait dengan hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme perlu dikaji untuk mengetahui keterkaitannya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada guru dan peserta didik pada masa Pandemi Covid-19.

Metode

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena data penelitiannya berbentuk angka, atau data kualitatif yang dikuantifikasi (Rangkuti, 2015). Penelitian kuantitatif bertolak dari studi pendahuluan dari obyek yang diteliti (*preliminary study*) melalui fakta-fakta empiris untuk mendapatkan sesuatu yang benar-benar dapat digolongkan sebagai suatu masalah. Menurut Sugiono (2009) proses penelitian kuantitatif bersifat linier, yang berarti langkah-langkahnya jelas mulai dari proses perumusan masalah, penentuan teori, pengembangan hipotesis, pengumpulan data, analisis data hingga pembuatan kesimpulan serta saran.

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian korelasional. Menurut Gay (Sukardi, 2008) penelitian korelasi merupakan salah satu bagian dari penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan serta tingkat hubungan antar variabelnya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2020. Di sekolah SMPN 1 Piyungan dengan alamat Jl. Wonosari km No.14, Sandeyan, Srimulyo, Kec. Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55792, Indonesia.

Populasi penelitian ini adalah seluruh guru dan peserta didik di SMP N 1 Piyungan. Sampel penelitian mengacu pada pendapat dari Sugiyono (2011) untuk penentuan sampel dengan jumlah populasi 120 dan taraf signifikansi 5% adalah 89 orang. Namun dikarenakan wabah Covid-19 ini, serta mengenai kriteria sampel yang penulis tetapkan, sampel yang bisa didapat hanya sebanyak 60 Guru dan 60 Peserta didik. Maka dari itu hal ini akan penulis masukan ke keterbatasan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Secara lebih rinci menggunakan jenis *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2008).

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner (angket) berbentuk pernyataan yang disesuaikan dengan aspek *self-compassion* dan aspek optimisme. Penelitian ini menggunakan kuisisioner instrument *self-compassion* dan instrument optimisme. Pada skoring setiap alternatif jawaban yang diberikan peserta didik diberi skor 5 jika memilih jawaban Sangat Sesuai, skor 4 jika memilih pernyataan Sesuai, skor 3 jika pernyataan Cukup Sesuai, skor 2 jika pernyataan Tidak Sesuai, skor 1 jika pernyataan Sangat Tidak Sesuai. Untuk menghitung total nilai *self-compassion*, perolehan skor pada item-item negatif yakni *self-judgment*, *isolation* dan *over-identification* memperoleh nilai yang berbalik dengan item-item positif (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) kemudian hitung total rata-rata. Dan untuk instrument optimisme terbagi dalam 3 aspek yakni Optimis Permanensi, *Optimis Pervasiveness*, Optimis Personalisasi memiliki nilai positif dan negative yang tertuang dalam skala penyekorannya. Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah dengan menghitung skor maksimal dan minimal dari nilai skala kemampuan pemecahan masalah serta menghitung skor masing-masing subyek. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Kategori tersebut menurut Burhan Nurgiyantoro (2003:109) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(\mu+1,0\sigma) \leq X &= \text{Tinggi} \\ (\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma) &= \text{Sedang} \\ X < (\mu-1,0\sigma) &= \text{Rendah}\end{aligned}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned}\mu &= \text{Mean ideal} \\ \sigma &= \text{Standar Deviasi} \\ X &= \text{Skor yang diperoleh}\end{aligned}$$

Hasil dan Diskusi

Tahapan awal sebelum melakukan analisis lebih lanjut dan untuk menjawab pertanyaan pada penelitian ini, perlu di ketahui apakah sampel yang digunakan telah memenuhi aspek ketercukupan sampel. Uji kelayakan sampel menggunakan *KMO and Bartlett's Test*. Berikut Tabel Output SPSS Versi 23.

Tabel 1. Hasil Uji KMO

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,624
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	157,653
	df	91
	Sig.	,000

Berdasarkan tabel di atas di atas menunjukkan nilai KMO yaitu sebesar 0,62>0,50. Yang berarti bahwa sampel telah memenuhi aspek ketercukupan Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel dapat diuji lanjut.

Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah sampel memenuhi aspek ketercukupan, tahapan selanjutnya adalah menguji keterbacaan instrumen untuk menganalisis instrument (angket) apakah sudah memiliki tingkat kesulitan yang beragam, untuk uji ini menggunakan aplikasi *Winstep*.

Analisis menggunakan model *Rasch* menghasilkan analisis statistik kesesuaian (*fit statistics*) yang memberikan informasi pada peneliti apakah data yang didapatkan secara ideal menggambarkan bahwa orang yang mempunyai abilitas tinggi memberikan pola jawaban terhadap item sesuai dengan tingkat kesulitannya. Parameter yang digunakan adalah *infit* dan *outfit* dari kuadrat tengah (*mean square*) dan nilai terstandarkan (*standardized values*).

Berikut *output Winstep* pada Gambar di bawah ini.

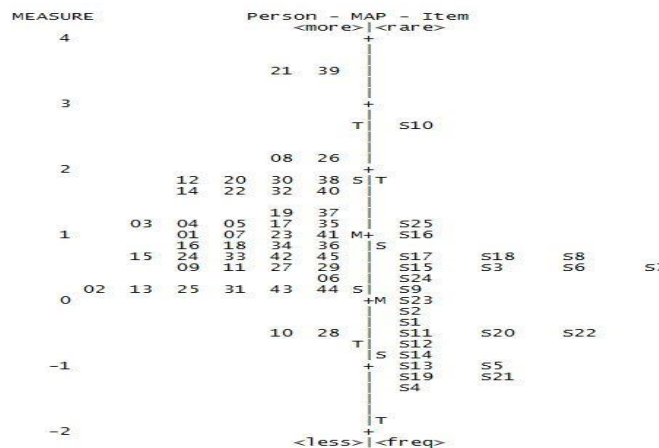
Person	45 INPUT		45 MEASURED		INFIT		OUTFIT		
	TOTAL	COUNT	MEASURE	REALSE	IMNSQ	ZSTD	OMNSQ	ZSTD	
MEAN	92.4	25.0	1.04	.30	1.11	.1	1.03	.0	
P.SD	10.9	.0	.82	.12	.66	1.6	.41	1.3	
REAL RMSE	.33	TRUE SD	.75	SEPARATION	2.30	Person	RELIABILITY	.84	

Item	25 INPUT		25 MEASURED		INFIT		OUTFIT		
	TOTAL	COUNT	MEASURE	REALSE	IMNSQ	ZSTD	OMNSQ	ZSTD	
MEAN	166.2	45.0	.00	.21	.98	-.2	1.03	.0	
P.SD	24.6	.0	.90	.03	.35	1.6	.44	1.9	
REAL RMSE	.21	TRUE SD	.87	SEPARATION	4.07	Item	RELIABILITY	.94	

Gambar 1. *Output Winstep 1*

Berdasarkan hasil analisis data di atas angket memiliki nilai *Separation* 4,07 dan item *Reliability* 0,94. Hal ini berarti angket berfungsi cukup baik karena memiliki rata-rata tingkat kesulitan yang beragam. Sedangkan untuk subjek hanya memiliki *Separation* 2,30 dan *person Reliability* 0,84. Ini berarti subjek sangat variatif karena memiliki *range ability* yang luas.

Selanjutnya untuk mengecek penyebaran setiap pernyataan pada angket dan Responden dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. *Output Winstep 2*

Terlihat bahwa identifikasi peserta test atau person ada di bagian kiri, yang menunjukkan abilitas dari setiap peserta tes dalam skala logit; sedangkan pada sebelah kanan adalah kontinum tingkat kesulitan item. Untuk membuat peta lebih informatif maka modifikasi berdasar jenis kelamin (sebelah kiri), dan jenis pertanyaan dari soal yang diberikan (kanan) untuk mengetahui secara lebih tepat informasi tentang peserta test dan butir soal yang diberikan. Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan rata-rata respon lebih tinggi dari pertanyaan pada angket yang diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa para responden dapat menjawab angket dengan baik.

Uji Korealsi Self Compassion dan Optimisme

Tahapan analisis berikutnya yaitu uji korelasi setelah sampel dinyatakan memenuhi syarat dan instrumen yang digunakan layak, sehingga analisis uji korelasi dapat memberikan makna, dari hasil uji korelasi dengan menggunakan JASP 11.1. Pada tahapan ini uji korelasi terhadap *self-compassion* dan Optimisme, berikut *output JASP* sebagaimana tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Uji *Pearson Correlations*

	Pearson's r	p
SELF - OPT	0.418	**
		0.004

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa korelasi *self-compassion* dan Optimisme adalah positif dan signifikan terlihat dari nilai sig $0,004 < 0,01$ dengan nilai r sebesar 0,418. Yang berarti bahwa korelasi positif menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang searah dengan nilai korelasi antar variabel cukup kuat.

Uji Korelasi Optimisme dengan memperhatikan tingkatan dalam Self Compassion

Selanjutnya uji korelasi pada tahapan ini adalah menguji hubungan antara tingkatan *self-compassion* yang terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah dengan optimisme. Sehingga dapat diketahui tingkatan mana dari *self-compassion* berkorelasi dengan optimisme. Berikut hasil uji korelasi dengan menggunakan JASP 11.1 sebagaimana tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. *Pearson Correlations* Berdasarkan Tingkatan

	Pearson's r	p
OPTIMIS - SEDANG	-0.077	0.699
OPTIMIS - TINGGI	0.985	*** < .001
OPTIMIS - RENDAH	0.268	0.520

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabel di atas menunjukkan bahwa (1) *self-compassion* Sedang memiliki hubungan yang negatif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,0699 > 0,05$ dengan nilai r sebesar $-0,077$, (2) *self-compassion* Rendah memiliki hubungan yang positif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,520 > 0,05$ dengan nilai r sebesar 0,268, dan (3) *Self Compassion* tinggi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $< 0,001$ dengan nilai r sebesar 0.985 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara *self-compassion* tinggi dan optimis. Berdasarkan hasil analisis korelasi terhadap tingkatan dalam *self-compassion* maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* sedang dan *self-compassion* rendah tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan optimis, sedangkan *self-compassion* tinggi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap optimis dan memiliki hubungan yang sangat kuat.

Uji Lanjut

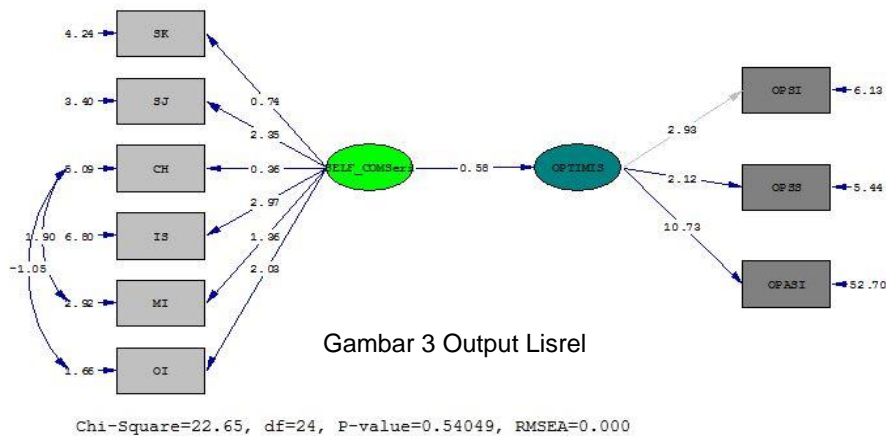
Untuk mengkonfirmasi konstruk konseptual dimensi, sub dimensi dan indikator *self-compassion* dan optimis. Untuk mengetahui dimensi yang memiliki sumbangsih terbesar terhadap variabel *self-compassion* dan optimis menggunakan Lisrel 8,5. Sebelum menganalisis nilai faktor loading maka Berdasarkan hasil analisis data dengan *Second order* analisis faktor konfirmasi diperoleh model fit. Proses analisa dilakukan dua kali, yaitu analisis awal dan Reanalysis. Proses reanalysis dilakukan untuk meningkatkan model fit pada model penelitian dengan modifikasi internal *specification errors* yaitu menghilangkan (atau dimasukkannya) parameter-parameter yang penting (tidak relevan) pada variabel-variabel dalam satu model (Ghozal & Fuad, 2008). Hasil Analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Data Output CFA Second Order Berdasarkan Absolute Fit Indices

No	Goodness of Fit	Analisis Awal			Reanalysis		
		Cut of Value	Value	Decision	Cut of Value	Value	Decision
1	Chi-Square	$\leq 2 \times df$	42.79	Not Good	$\leq 2 \times df$	22.45	Good

		$\leq 2 \times 26$			$\leq 2 \times 24$		
2	GFI	≥ 90	0.82	Not Good	≥ 90	0.90	Good
3	RMSEA	< 0.05	0.121	Good	< 0.05	0.00	Good
4	P Value	≥ 0.05	0.20	Not Good	≥ 0.05	0.54	Good

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa model kurang fit pada analisis awal sesuai dengan nilai *absulte fit indices*, baik nilai *Chi-Square*, GFI, dan P Value masih belum memenuhi standar, sedangkan nilai RMSEA telah memenuhi yaitu sebesar $0.121 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa analisis CFA perlu dilakukan perbaikan dengan melakukan *Reanalysis*. Setelah dilakukan *Reanalysis*, baik nilai *Chi-Square*, GFI, RMSEA, dan P Value telah memenuhi standar nilai sehingga dapat dinyatakan bahwa model fit. Model tersebut juga dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini.



Pada gambar di atas dapat menunjukkan bahwa nilai loading factor > 0.30 sehingga dapat disimpulkan bahwa semua indikator valid, sehingga dapat di interpetasikan lebih lanjut, yaitu (1) *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap optimis, (2) Faktor Terbesar yang mengkonstruk *self-compassion* adalah *Isolation* dan Faktor yang paling kecil sumbangsihnya terhadap *self-compassion* adalah *self-jugdment*, (3) Faktor yang paling besar sumbangsihnya terhadap optimis adalah OPASI (*Optimis Personalisasi*) dan Faktor yang paling kecil adalah OPSS (*Optimis Pervasiveness*).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat *self-compassion* dengan optimisme pada guru dan peserta didik selama masa pandemic Covid-19 dapat disarankan sebagai berikut:

1. Dengan diketahuinya hubungan tingkat *self-compassion* dengan optimisme pada guru dan peserta didik selama masa pandemic Covid-19 diharapkan ada tindakan atau penelitian lanjutan mengenai treatment berupa kegiatan atau layanan untuk mengembangkan *self-compassion* dan optimisme padaguru dan peserta didik di lingkungan sekolah.
2. Untuk instrument yang mengungkap *self-compassion* dan optimisme masih banyak kekurangan dan belum komprehensif sehingga perlu dikaji dengan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* dan optimisme.
3. Sebaran instrument yang dilakukan hanya terbatas melewati via website google form, sehingga yang mengisi hanya responden yang memiliki akun gmail. Untuk lebih komprehensif bisa terwakili dapat juga menggunakan sebaran angket yang di sebarakan secara langsung.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai hubungan tingkat *self-compassion* dengan optimisme pada guru dan peserta didik selama masa pandemic Covid-19 dapat diambil kesimpulannya. Secara umum dapat di gambarkan bahwa Berdasarkan hasil analisis korelasi

terhadap tingkatan dalam *self-compassion* maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* “sedang” memiliki hubungan yang negatif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,0699 > 0,05$ dengan nilai r sebesar $-0,077$ dan *self-compassion* rendah memiliki hubungan yang positif dan tidak signifikan dengan optimis, nilai signifikansi $0,520 > 0,05$ dengan nilai r sebesar $0,268$, sedangkan *self-compassion* tinggi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap optimis dengan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan nilai r sebesar $0,985$ yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara *self-compassion* tinggi dan optimis.

Berdasarkan hasil analisis lanjutan terhadap *self-compassion* dan optimisme dapat diketahui bahwa faktor terbesar yang mengkonstruksi *self-compassion* adalah *Isolation* dan Faktor yang paling kecil sumbangsinya terhadap *self-compassion* adalah *self-judgment*, sedangkan untuk faktor yang paling besar sumbangsinya terhadap optimis adalah OPASI (Optimis Personalisasi) dan Faktor yang paling kecil adalah OPSS (Optimis Pervasiveness).

Ucapan Terima Kasih

Dalam proses penelitian hingga terbit jurnal ini, tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Mercu Buana Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta
3. Pimpinan Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mercu Buana Yogyakarta
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta
5. Kepala Sekolah SMPN 1 Piyungan sebagai Mitra dalam Pelaksanaan Pengabdian
6. Guru BK dan Peserta didik SMPN 1 Piyungan dan berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Rujukan

- AK, R. D., & Pradna, P. (2012). Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(02).
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 12(1), 8–10.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 95–104.
- Fadillah, A., & Eryani, R. D. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Pada Guru Sekolah Luar Biasa Bina Anugrah di Lembang Bandung.
- Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Hoy, A. W., Hoy, W. K., & Kurz, N. M. (2008). Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 24(4), 821–835.
- Mashabi, S. (2020). Survei Kemen PPPA: 58 Persen Responden Tak Senang Belajar dari Rumah. Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/11/13511231/survei-kemen-pppa-58-persen-responden-tak-senang-belajar-dari-rumah>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251.
- Noordjanah, A. (2013). hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa man maguwoharjo sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1).

- Primardi, A., & Hadjam, M. N. R. (2011). Optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Rangkuti, F. (2015). *Personal SWOT analysis*. Gramedia Pustaka Utama.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif/oleh Martin EP Seligman; Penerjemah: Eva Yulia Nukman*.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Widya Karya.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sukardi, H. M. (2008). Evaluasi pendidikan prinsip dan operasionalnya. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202–248.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
