***SELF-COMPASSION*, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KECERDASAN EMOSI GURU SEKOLAH DASAR LUAR BIASA (SDLB)**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:

**NIKI MIJILPUTRI**

**15511019**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2020**

***SELF-COMPASSION*, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KECERDASAN EMOSI GURU SEKOLAH DASAR LUAR BIASA (SDLB)**

***SELF-COMPASSION, SOCIAL SUPPORT, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE TEACHERS IN SPECIAL EDUCATION ELEMENTARY SCHOOL***

**Niki Mijilputri, Rahma Widyana, Santi Esterlita Purnamasari**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

nikimijilputri@gmail.com

085347483683

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosi, mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi, mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosi, dan menghasilkan suatu konsep rancangan intervensi yang dapat diberikan kepada guru SDLB terkait *self-compassion,* dukungan sosial, dan kecerdasan emosi. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kecerdasan emosi, skala *self-compassion*, dan skala dukungan sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SDLB di Yogyakarta dengan jumlah sampel 104 guru. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosi, terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi, dan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosi. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk hipotesis pertama dan analisis korelasi *product moment* untuk hipotesis kedua dan ketiga. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan kecerdasan emosi nilai F = 56,239 dan p = 0,000 (p<0,01), terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi nilai r = 0,269, dan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosi nilai r = 0,725.

**Kata Kunci:** kecerdasan emosi; *self-compassion*; dukungan sosial

***Abstract***

*This research is conducted to find out the correlation between: 1) self-compassion and social support and emotional intelligence; 2) self-compassion and emotional intelligence; 3) social support and emotional intelligence and also to develop a concept of intervention plan for teachers in Special Education Elementary School in regards to self-compassion, social support and emotional intelligence. The population for this research is all the teachers in Special Education Elementary School in Yogyakarta, there are 104 people involved as samples. The hypotheses are: 1) there is a positive correlation between self-compassion, social support and emotional intelligence; 2) there is a positive correlation between self-compassion and emotional intelligence; and 3) there is a positive correlation between social support and emotional intelligence. The technique used is multiple linear regression analysis for the first hypothesis and product moment correlation analysis for the second and third hypothesis. The results are as follows: there is a positive correlation between self-compassion and social support together with emotional intelligence with the value of F=56,239 and p = 0,000 (p<0,01) and there is a positive correlation between self-compassion and emotional intelligence with the value of r=0,269, and a positive correlation between social support and emotional intelligence with the value of r=0,725.*

***Keywords:*** *emotional intelligence; self-compassion; social support*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peranan penting bagi kehidupan bangsa. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional BAB IV Bagian Kesatu Pasal 5 yang menyebutkan bahwa “setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu dengan tidak memandang suku, agama, status ekomoni, ras, dan keadaan fisik serta mental individu”. Oleh sebab tersebut anak yang memiliki kebutuhan khusus memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan.

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal; ciri-ciri mental, kemampuan-kemampuan sensorik, fisik dan neuromaskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, maupun kombinasi dua atau lebih dari hal-hal di atas; sejauh anak memerlukan modifikasi dari tugas-tugas sekolah, metode belajar atau pelayanan terkait lainnya, yang ditujukan untuk pengembangan potensi atau kapasitas anak secara maksimal (Mangunsong, 2009). ABK mendapatkan pendidikan di sekolah khusus yakni Sekolah Luar Biasa (SLB). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah ABK di Indonesia mencapai angka 1,6 juta anak, tetapi hanya sekitar 702.000 anak yang sudah memperoleh pendidikan yang tersebar di Sekolah Luar Biasa (SLB) dan sekolah inklusi.

Terdapat 79 SLB di Yogyakarta yang terbagi menjadi dua kategori yaitu SLB Negeri dan SLB swasta. Menurut Undang-Undang No.16 Tahun 2007 mengenai bentuk satuan dan lama pendidikan luar biasa maka SLB terbagi menjadi tingkat Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Luar Biasa (SMPLB), Sekolah Menengah Luar Biasa (SMALB), dan bentuk lain yang ditetapkan oleh menteri. Berdasarkan Data Pokok Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terdapat 1.196 orang guru SLB di Provinsi DIY yang terbagi ke dalam lima kota/kabupaten. 398 orang guru bertugas di Kabupaten Sleman. 348 orang guru bertugas di Kabupaten Bantul. 152 orang guru bertugas di Kabupaten Gunung Kidul. 186 orang guru bertugas di Kota Yogyakarta. 112 orang guru bertugas di Kabupaten Kulon Progo.

ABK dididik oleh guru di SLB. Menurut Daradjat (2011) guru SLB adalah seorang pelayan yang dituntut untuk selalu memiliki tingkah laku yang positif yakni penyabar, penuh perhatian, hangat, humoris dan yang paling penting memiliki rasa empati. Hurlock (2013) menjelaskan bahwa salah satu kepribadian guru yang sehat adalah dapat mengontrol dan mengelola emosi. Kemampuan dalam mengelola emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi. Menurut Goleman (2015) kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali dan mengelola perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat sehingga mencapai suatu tujuan. Aspek-aspek kecerdasan emosi yang harus dimiliki oleh seorang guru SLB adalah kesadaran diri, pengelolaan emosi, kemampuan sosial, empati, dan motivasi (Goleman, 2015).

Guru SLB sangat penting memiliki kemampuan mengelola emosi dalam mendidik ABK. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perasaannya sendiri dan mampu memahami perasaan orang lain (Goleman, 2015). Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga guru SDLB dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan permasalahan yang cenderung dikeluhkan. Peneliti melihat terdapat fenomena kecerdasan emosi yang cenderung buruk pada guru SDLB. Ketiga guru SDLB yang peneliti wawancara mengeluhkan susahnya mengelola emosi saat menerima dan menghadapi masalah pribadi maupun masalah di sekolah. Ketiga guru SDLB mengaku kurang dapat mengelola emosi disaat ABK sedang sangat sulit dikendalikan di dalam ruang kelas terlebih di saat tugas administratif sebagai guru menumpuk. Selain itu juga adanya sikap dari orang tua ABK yang kurang kooperatif untuk bekerja sama dalam mendidik ABK sehingga membandingkan dan bahkan menyalahkan padahal guru SDLB tersebut sudah berusaha menjalankan tugas dengan baik. Dampak negatif yang ditimbulkan dari kesulitan guru SDLB mengelola emosi antara lain merasa sedih, marah, kesal, tertekan, sakit fisik, malas mengajar, dan bahkan menjadi tidak peduli dengan ABK. Dampak negatif pada ABK adalah menjadi korban kemarahan, dibentak, dan tidak dipedulikan oleh guru.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi terdiri dari faktor internal dan eksternal (Goleman, 2015). Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu meliputi fisik, kondisi neurologis, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi perubahan sikap. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan luar, dan budaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tiga guru SDLB dapat dilihat bahwa guru SDLB masih belum dapat berwelas kasih pada diri sendiri. Hal tersebut terlihat dari masih adanya kritik pada diri sendiri, merasa pekerjaan sebagai guru SDLB berat yang hanya dirasakan oleh diri sendiri, dan cenderung merasa dalam situasi yang buruk sehingga mengacuhkan ABK. Berdasarkan hal tersebut faktor internal yang dipilih dalam penelitian ini adalah *self-compassion. Self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan kecerdasan emosi dan negatif pada *self-criticism* (Neff & Lamb, 2009). Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan sikap keterbukaan individu untuk menerima penderitaan diri sendiri, peduli terhadap kebaikan diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan, mengakui bahwa setiap individu tidak sempurna dan dapat membuat kesalahan atau kegagalan dalam hidupnya.

*Self-compassion* sangat penting bagi kehidupan karena membantu individu dalam mengatasi suatu kesulitan dan dapat membantu berhenti menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang tidak dapat dikendalikan (Germer & Neff, 2013). Guru SDLB membutuhkan kemampuan memberi pengertian pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Individu yang lebih menyayangi diri sendiri cenderung memiliki kepuasan hidup, keterhubungan sosial, kecerdasan emosi, dan kebahagiaan yang lebih tinggi serta memiliki tingkat kecemasan, depresi, rasa malu, ketakutan akan kegagalan, dan kelelahan yang cenderung rendah (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). *Self-compassion* berperan penting dalam kematangan sebagai individu dan membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain (Neff dan McGehee, 2010).

Memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain merupakan harapan individu sebagai makhluk sosial. Harapan tersebut dapat dirasakan oleh individu jika mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga guru SDLB menyatakan membutuhkan dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja untuk merasa dipahami, didengar, dan dihargai agar dapat mengelola emosi dengan baik sehingga dapat mengemban tugas sebagai guru SDLB menjadi lebih baik. Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi individu. Hal ini berdasarkan hasil penelitian (Almina, 2015) yang menyatakan ada hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi.

Dukungan sosial dapat datang dari pasangan, kerabat, teman, rekan kerja, ikatan sosial dan komunitas, dan bahkan hewan peliharaan yang setia (Allen, Blascovich, & Mendes, 2002). Peran dukungan sosial penting bagi seorang guru SDLB karena dengan adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga dan rekan kerja akan menciptakan suasana kerja yang menyenangkan. Individu akan merasa lebih dihargai, sehingga individu mempunyai perasaan nyaman karena mendapatkan dukungan. Guru yang merasa mendapat dukungan yang positif cenderung akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya serta lebih menghargai dirinya sendiri (Almina, 2015).

Guru SDLB yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dan memiliki dukungan sosial yang baik akan menciptakan kecerdasan emosi yang baik. *Self-compassion* dibutuhkan agar guru SDLB mencintai dan mengasihi diri sendiri dengan baik di tengah tuntutan pekerjaan sebagai guru ABK yang memiliki perilaku yang beraneka ragam. Guru SDLB yang memiliki *self-compassion* dapat menerima diri dalam keadaan baik maupun buruk. Guru SDLB lebih sayang pada diri dengan tidak mengkritik dan melihat semua permasalahan tidak dihadapi diri sendiri melainkan dapat terjadi pada orang lain juga serta dapat menerima kenyataan tanpa menghakimi kejadian di dalam suatu situasi. *Self-compassion* yang baik ditambah dengan adanya dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja menjadikan guru SDLB merasa diperhatikan dan didukung dalam mengahdapi permasalahan hidup sehari-hari. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan rekan kerja membuat guru SDLB merasa diterima dan dihargai. Kuantitas dan kualitas dukungan sosial yang baik dapat membuat guru SDLB memiliki kecerdasan emosi yang baik juga. Guru SDLB yang memiliki *self-compassion* dan dukungan sosial yang baik akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan emosi yang baik. Guru SDLB yang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka akan mampu mengelola emosi dengan baik juga dan membawa pengaruh positif bagi diri guru SDLB tersebut dan juga bagi ABK yang dididik di SLB.

Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan oleh Dr. Muhammad Mustafffa (2018) dengan judul “*Emotional Intelligence Of Special Educators And General School Teachers*”. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan (0,01) kecerdasan emosi guru pendidikan khusus (mean 242) dengan guru sekolah umum (mean 268). Penelitian lain dilakukan oleh R.A Mega Adinda Kusuma (2018) dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kecerdasan Emosi pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta”. Hasil penelitian tersebut menyatakan terdapat pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada guru SDLB Negeri di Jakarta. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kecerdasan emosional guru SDLB tersebut, sedangkan semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kecerdasan emosional. Penelitian lain juga dilakukan oleh Siti Ida Almina (2015) dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional pada Guru SLB di Kota Yogyakarta. Hasil statistik menunjukkan nilai r= 0,717 dan p= 0,000 (p<0,001), artinya ada hubungan positif yang kuat dan sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dan variabel kecerdasan emosional pada guru SLB di Kota Yogyakarta.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu menyatakan terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosi serta hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosi. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi pada guru SDLB di Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan karena pentingnya kecerdasan emosi harus dimiliki guna menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari sebagai seorang guru SDLB. Selain itu masih minim penelitian yang menggunakan subjek guru SDLB di Indonesia khususnya membahas tentang hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode survei dan termasuk dalam jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel. Subjek dalam penelitian ini adalah 104 guru SDLB di Yogyakarta yang diambil menggunakan teknik *sampling purposive*. Kriteria sampel adalah guru SDLB dan aktif mengajar di Yogyakarta. Pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan tiga skala. Pertama skala kecerdasan emosi yang diadaptasi dari *Emotional Intelligence Questionnaire* dibuat oleh Daniel Goleman (2015) dan telah dipublikasikan oleh *National Health Service* (NHS). Hasil uji validitas dan reliabilitas pada variabel kecerdasan emosi menunjukkan 26 aitem valid dan 24 aitem gugur dengan nilai reliabilitas sebesar 0,897. Kedua yaitu skala *self-*compassion mengadaptasi *Self-compassion Scale* dari Dr. Kristin Neff (2013). Hasil uji validitas dan reliabilitas pada variabel *self-compassion* menunjukkan 18 aitem valid dan 8 aitem gugur dengan nilai reliabilitas sebesar 0,902. Ketiga skala dukungan sosial yang diadaptasi dari *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)* milik Sheldon Cohen dan Harry M.Hoberman (1983). Hasil uji validitas dan reliabilitas pada variabel dukungan sosial menunjukkan 21 aitem valid dan 19 aitem gugur dengan nilai reliabilitas sebesar 0,908. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk hipotesis pertama dan analisis korelasi *product moment* untuk hipotesis kedua dan ketiga.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nilai Korelasi Ganda (R)** | **F** | **p** | **Keterangan** |
| 0,726 | 56,239 | 0,000 | Signifikan |

Tabel 1 menjelaskan hasil hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosi. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda didapatkan nilai r adalah 0,726 dengan R square (R²) sebesar 0,527, nilai F sebesar 56,239, dan nilai p 0,000 (p<0,01). Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam terbentuknya kecerdasan emosi guru SDLB. Berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya sumbangan efektif dari *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi adalah sebesar 52,7% sedangkan sisanya 47,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perasaannya sendiri dan mampu memahami perasaan orang lain (Goleman, 2015). Kecerdasan emosi diperlukan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik di saat kondisi normal maupun dalam kondisi sulit dan penuh tekanan.

Maisyarah (2015) dalam penelitiannya menyatakan kecerdasan emosi diperlukan individu agar mampu menghadapi masalah yang dapat menimbulkan tekanan sehingga individu dapat mengendalikan emosi serta dapat menghadapi masalah dengan baik. Individu yang mampu mengontrol kecerdasan emosinya dengan baik akan mampu menampilkan dirinya sebagai pribadi yang menyenangkan. Selain itu, individu dapat menyajikan pembelajaran yang menarik, lebih dapat perhatian kepada anak didik, dan mampu memahami kebutuhan serta keinginan anak didik.

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel Dependen** | **Variabel Independen** | **Nilai Korelasi *Product Moment*** | **p** | **Keterangan** |
| Kecerdasan Emosi | *Self-Compassion* | 0,269 | 0,006 | Signifikan |
| Dukungan Sosial | 0,725 | 0,000 | Signifikan |

Tabel 2 menunjukkan hasil hipotesis kedua dan ketiga. Hipotesis kedua, yaitu adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi. Hasil analisis pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan angka korelasi sebesar 0,269 (p<0,01). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Neff (2003) bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kecerdasan emosi.

Pada penelitian ini korelasi antara dua variabel bersifat positif, yang berarti jika *self-compassion* tinggi maka kecerdasan emosi juga akan tinggi. Sebaliknya, jika *self-compassion* rendah maka kecerdasan emosi juga akan rendah. Hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Heffernan, Quinn, McNulty, dan Fitzpatrick (2010) bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi menunjukkan semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kecerdasan emosi individu.

Guru SDLB yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki kecerdasan emosi yang tinggi juga. Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) menunjukkan bahwa jika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka akan lebih mampu merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial sehingga dapat menerima diri secara utuh (keadaan baik dan buruk) dan dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Guru SDLB yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan berdampak positif pada diri guru SDLB dan juga ABK yang dididik. Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang telah dilakukan pada tiga subjek penelitian yang menyatakan kemampuan *self-compassion* berpengaruh terhadap kecerdasan emosi pada guru SDLB.

Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecerdasan emosi. Hasil analisis pengujian hipotesis ketiga dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai korelasi yang didapat sebesar 0,725 (p<0,01). Hasil analisis data telah membuktikan hipotesis ketiga penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosi. Hal ini berdasarkan hasil penelitian (Almina, 2015) yang menyatakan ada hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi.

Penelitian Almina (2015) yang menyatakan guru SDLB yang merasa mendapat dukungan yang positif cenderung akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya serta lebih menghargai dirinya sendiri. Penelitian Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2015) menyatakan ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi. Menurut Taylor (2009), dukungan sosial adalah hal yang penting untuk menjaga keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan sehingga menimbulkan pengaruh positif yang bisa mengurangi gangguan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2011) menyatakan sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran individu lain untuk bertahan hidup, guru SDLB tentu membutuhkan dukungan dari orang sekitar sehingga penderitaan dan tantangan berat yang sedang dihadapi akan terasa lebih ringan karena mendapatkan dukungan. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan sehingga mampu mengelola emosi dengan lebih baik dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah. Sebaliknya, dukungan sosial yang rendah berhubungan dengan *locus of control* yang eksternal, ketidakpuasan hidup dan adanya hambatan-hambatan dalam melakukan tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari (Sarason, 2007).

**KESIMPULAN**

Penelitian ini dilakukan pada guru SDLB di kota Yogyakarta. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi guru SDLB di Yogyakarta. Selain itu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosi. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Allen, K., Blascovich, J., Mendes, W.B. (2002). Cardiovascular Reactivity And The Presence Of Pets, Friends, And Spouses: The Truth About Cats And Dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.

Almina, Siti Ida. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional pada Guru SLB di Kota Yogyakarta. Universitas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Daradjat, Zakiah. (2011). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2014). The Contributions of Emotional Intelligence and Social Support for Adaptive Career Progress Among Italian Youth. Journal of Career Development, 42(1), 48–59.

Goleman, D. (2015). *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Hidayati, F., & Maharani, R. (2011). Self-compassion (Welas Kasih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.

Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses*. International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–373.

Hurlock, Elizabeth B. (2013). *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.

Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support*. Personality and Individual Differences,* 53(8).

Kusuma, Mega Adinda. (2018). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kecerdasan Emosional pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.

Maisyarah dan Matelessy, Andik. (2015). Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi Dan Resiliensi Guru Sekolah Luar Biasa. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 225-232.

Mangunsong, Frieda. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kesatu*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).

Mustafa, Muhamad. (2018). Emotional Intelligence Of Special Educators And General School Teachers. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, (5)2.

Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2, 223–250.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study And Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self‐Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion And Its Link To Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.

Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.

Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions. 7th Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sarason, I dan Sarason, B.R. (2007). *Social Support Theory Research and Aplication*. Boston : Matinus Hijhott.

Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology Seventh Edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies.