



## Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kompetensi Terhadap Resiliensi Emosional Guru Di SMP Negeri 34 Makassar

Hardyansah Sarrang<sup>1</sup>, Andi Risfan Rizaldi<sup>2</sup>, A. Nur Achsanuddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>1</sup>[hardyfan19@gmail.com](mailto:hardyfan19@gmail.com), <sup>2</sup>[andi.risfan@unismuh.ac.id](mailto:andi.risfan@unismuh.ac.id), <sup>3</sup>[nur.achsanuddin@unismuh.ac.id](mailto:nur.achsanuddin@unismuh.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan kompetensi terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 43 guru sebagai sampel yang ditentukan melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert 5 poin dan dianalisis dengan regresi linier berganda, serta diuji melalui uji t dan uji F pada tingkat signifikansi 0,05. Landasan teoritis yang digunakan adalah teori Conservation of Resources (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll et al. (2018), di mana dukungan sosial dikategorikan sebagai condition resources dan kompetensi sebagai personal resources. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional ( $t$  hitung = 2,486; sig. = 0,017 < 0,05). Kompetensi juga berpengaruh positif dan signifikan ( $t$  hitung = 6,127; sig. = 0,000 < 0,05) dan merupakan variabel dominan. Secara simultan, dukungan sosial dan kompetensi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional ( $F$  hitung = 56,312; sig. = 0,000 < 0,05). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,725 menunjukkan bahwa 72,5% variasi resiliensi emosional dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Kesimpulannya, dukungan sosial dan kompetensi berperan penting dalam meningkatkan resiliensi emosional guru, sehingga diperlukan upaya peningkatan dukungan lingkungan kerja serta pengembangan kompetensi guru secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial; Kompetensi; Resiliensi Emosional; Teori COR; Guru.

### 1. Pendahuluan

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama memiliki peranan penting dalam membentuk karakter serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Di Kota Makassar, guru SMP berperan sebagai garda terdepan dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Namun, dalam menjalankan perannya, guru sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tuntutan penyesuaian terhadap perubahan kurikulum, perkembangan teknologi pendidikan, beban administrasi yang tinggi, serta heterogenitas karakter siswa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan tahun ajaran 2021/2022, tercatat sebanyak 3.694 guru SMP bertugas di Kota Makassar (BPS Sulawesi Selatan, 2022). Laporan dari Dinas Pendidikan Kota Makassar menunjukkan bahwa sekolah-sekolah menengah pertama di kota ini masih mengalami kekurangan tenaga pendidik, khususnya pada beberapa bidang pelajaran, dengan estimasi kekurangan sekitar 1.888 guru untuk jenjang SD dan SMP (Disdik Kota Makassar, 2019).

Dalam situasi kerja yang penuh tekanan dan tanggung jawab, banyak guru menghadapi kelelahan emosional, penurunan semangat kerja, bahkan stres yang berkepanjangan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi emosional menjadi aspek psikologis yang sangat penting dimiliki oleh guru. Menurut Hobfoll et al. (2018), resiliensi emosional merupakan kemampuan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan memperluas sumber daya psikologisnya ketika menghadapi tekanan atau situasi sulit. Selaras dengan pandangan tersebut, Putri et al. (2023) menegaskan bahwa resiliensi emosional mencerminkan kapasitas individu dalam merespon tekanan, kesulitan, maupun pengalaman traumatis secara sehat dan produktif, serta kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi tantangan tersebut.

Salah satu faktor utama yang terbukti dapat meningkatkan resiliensi emosional guru adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup perhatian, empati, bantuan nyata, serta pengakuan positif yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun kepala sekolah. Menurut Hobfoll et al. (2018), dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya penting yang dapat mencegah kehilangan,

mempercepat proses pemulihan, serta membuka kesempatan terbentuknya sumber daya baru. Li et al. (2021) juga menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dapat memperkuat resiliensi emosional individu, terutama dalam situasi tekanan yang berat.

Selain dukungan sosial, kompetensi guru juga menjadi faktor penting yang dapat memperkuat ketahanan emosional di tengah tuntutan kerja. Berdasarkan teori Conservation of Resources (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll et al. (2018), kompetensi merupakan *personal resources* yang membantu individu mempertahankan dan melindungi sumber daya psikologis ketika menghadapi tekanan. Guru yang memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian yang kuat cenderung lebih siap menghadapi dinamika kerja, mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan, serta lebih efektif dalam mengelola tantangan emosional maupun akademik. Cervellione et al. (2025) menegaskan bahwa kemampuan pedagogik dan sosial guru, termasuk keterampilan mengajar, komunikasi interpersonal, dan pengelolaan interaksi di kelas, berkontribusi dalam membangun respons adaptif terhadap tekanan pekerjaan.

Secara konseptual, hubungan antara dukungan sosial, kompetensi, dan resiliensi emosional dapat dijelaskan melalui teori *Conservation of Resources* (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll et al. (2018). Teori ini menyatakan bahwa individu berupaya memperoleh, mempertahankan, serta melindungi berbagai sumber daya yang dimiliki, baik eksternal maupun internal. Dalam konteks profesi guru, dukungan sosial berfungsi sebagai *condition resources*, sementara kompetensi berperan sebagai *personal resources* yang membantu guru mengatasi tekanan, mengelola tuntutan kerja, serta mencegah hilangnya sumber daya emosional.

Meskipun sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi emosional (Ruiz-Rodríguez et al., 2022; Naz et al., 2024; Mecha et al., 2023), masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijawab. Pertama, penelitian yang menyoroti pengaruh dukungan sosial dan kompetensi secara bersamaan terhadap resiliensi emosional guru SMP di Indonesia, khususnya di Kota Makassar, masih sangat terbatas. Kedua, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks internasional. Ketiga, penelitian sebelumnya belum menempatkan variabel kompetensi sebagai sumber daya internal dalam perspektif COR. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan kompetensi terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori yang bertujuan menjelaskan hubungan atau pengaruh antar variabel melalui pengujian hipotesis (Machali, 2021). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 34 Makassar, Jl. Terpedo 3 No. 2, Sudiang Raya, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh 43 guru SMP Negeri 34 Makassar, yang terdiri dari 40 guru berstatus ASN dan 3 guru honorer. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh (*saturated sampling*), yaitu melibatkan seluruh anggota populasi sebagai responden karena jumlah populasi tergolong kecil (Machali, 2021). Data dikumpulkan melalui tiga teknik: (1) kuesioner dengan skala Likert 5 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) sebagai metode utama; (2) observasi langsung di lokasi penelitian; dan (3) dokumentasi sebagai bukti autentik pelaksanaan penelitian. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel independen, yaitu dukungan sosial (X1) dan kompetensi (X2), serta satu variabel dependen yaitu resiliensi emosional (Y). Masing-masing variabel diukur dengan 8 item pernyataan berdasarkan indikator yang mengacu pada teori COR (Hobfoll et al., 2018): untuk dukungan sosial mencakup perolehan, pemeliharaan, perlindungan, dan pemulihan dukungan; untuk kompetensi mencakup perolehan, pemeliharaan, perlindungan, dan pemulihan kompetensi; sedangkan resiliensi emosional diukur melalui indikator pemeliharaan diri, perlindungan diri, penguatan diri, dan pemulihan diri.

Analisis data dilakukan melalui empat tahap: (1) analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan distribusi data; (2) uji kualitas data meliputi uji validitas menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha; (3) uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dengan Normal P-P Plot, uji multikolinearitas dengan nilai Tolerance dan VIF, serta uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser dan Scatterplot; dan (4) analisis regresi linear berganda dengan persamaan  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$ , yang diikuti pengujian hipotesis melalui uji t (parsial), uji F (simultan), dan uji koefisien determinasi  $R^2$  (Machali, 2021). Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Gambaran Umum Objek Penelitian

SMP Negeri 34 Makassar resmi berdiri berdasarkan Surat Keputusan (SK) No. 0260/1994, dan berada di bawah naungan Pemerintah Daerah serta dibina oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikbudristek, 2021). Sekolah ini berlokasi di Kecamatan Biringkanaya, salah satu kawasan yang mengalami perkembangan pesat di Kota Makassar, dengan luas tanah 6.175 m<sup>2</sup> dan telah memperoleh akreditasi A. Sekolah ini mengemban visi

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.8424>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

---

"Berprestasi Dilandasi Iman, Taqwa, Dan Berbudaya Lingkungan, Serta Berwawasan Global". Jumlah guru yang bertugas di SMP Negeri 34 Makassar sebanyak 43 orang, dengan rincian 40 orang berstatus ASN dan 3 orang honorer, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Jumlah Guru SMP Negeri 34 Makassar**

No	Status Guru	Jumlah Guru
1	ASN	40
2	Honorer	3
<b>Total</b>		43

Sumber: Data diolah peneliti (2025)

### 3.2 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 43 guru SMP Negeri 34 Makassar. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia di atas 50 tahun (58,1%), diikuti kelompok usia 30-40 tahun (20,9%), 41-50 tahun (11,6%), dan di bawah 30 tahun (9,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi perempuan sebanyak 32 orang (74,4%) dan laki-laki 11 orang (25,6%). Berdasarkan lama bekerja, sebagian besar memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun (74,4%), yang mengindikasikan bahwa responden adalah tenaga pendidik yang berpengalaman. Berdasarkan status kepegawaian, sebanyak 40 orang (93,0%) berstatus ASN dan 3 orang (7,0%) honorer.

### 3.3 Analisis Deskriptif Variabel

Hasil analisis deskriptif menunjukkan persepsi yang sangat positif dari para responden terhadap ketiga variabel penelitian. Variabel dukungan sosial memperoleh rata-rata keseluruhan 4,68 yang termasuk kategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa guru-guru di SMP Negeri 34 Makassar merasakan dukungan yang kuat dari kepala sekolah, rekan kerja, dan lingkungan sosial mereka. Variabel kompetensi memperoleh rata-rata 4,53 dengan kategori sangat baik, yang mengindikasikan bahwa guru memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian yang mereka miliki. Variabel resiliensi emosional juga memperoleh rata-rata 4,53 dengan kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa secara umum para guru mampu menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Ringkasan hasil disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Rata-rata Variabel Penelitian**

Variabel	Rata-rata	Kategori
Dukungan Sosial (X1)	4,68	Sangat Tinggi
Kompetensi (X2)	4,53	Sangat Baik
Resiliensi Emosional (Y)	4,53	Sangat Baik

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

### 3.4 Uji Kualitas Data

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan r-tabel 0,301 (sig. 0,05; df = 41). Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel dukungan sosial (r-hitung 0,572-0,757), kompetensi (r-hitung 0,699-0,920), dan resiliensi emosional (r-hitung 0,778-0,909) memiliki nilai lebih besar dari r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai dukungan sosial sebesar 0,846, kompetensi sebesar 0,926, dan resiliensi emosional sebesar 0,940. Ketiga nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,60, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan dapat diandalkan dalam pengukuran (Machali, 2021).

### 3.5 Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas melalui grafik Normal P-P Plot menunjukkan titik-titik data menyebar mengikuti garis diagonal, mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal. Metode grafis dipilih karena sampel yang kecil (n = 43) membuat uji numerik seperti Kolmogorov-Smirnov cenderung memiliki kekuatan uji yang rendah (Yap & Sim, 2011). Uji multikolinearitas menghasilkan nilai Tolerance = 0,672 dan VIF = 1,487 untuk kedua variabel independen, yang berada dalam batas aman (Tolerance > 0,10; VIF < 10), sehingga tidak terjadi masalah multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas melalui Uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi dukungan sosial =

0,479 dan kompetensi = 0,318, keduanya lebih besar dari 0,05. Grafik Scatterplot juga menunjukkan titik-titik menyebar acak tanpa pola tertentu. Seluruh asumsi klasik terpenuhi, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan.

### 3.6 Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda menghasilkan persamaan  $Y = -1,007 + 0,359X_1 + 0,657X_2 + e$ . Koefisien regresi dukungan sosial ( $B = 0,359$ ) dan kompetensi ( $B = 0,657$ ) keduanya bernilai positif, yang berarti peningkatan pada kedua variabel tersebut berbanding lurus dengan peningkatan resiliensi emosional guru. Nilai konstanta sebesar -1,007 menunjukkan bahwa ketika dukungan sosial dan kompetensi bernilai nol, resiliensi emosional bernilai -1,007. Kompetensi memiliki koefisien yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial, mengindikasikan bahwa kompetensi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap resiliensi emosional. Ringkasan hasil regresi disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Variabel	B	t	Sig.
(Constant)	-1,007	-0,246	0,807
Dukungan Sosial (X1)	0,359	2,486	0,017
Kompetensi (X2)	0,657	6,127	0,000

*Dep. Var: Resiliensi Emosional. Sumber: SPSS (2026)*

### 3.7 Uji Hipotesis

#### 3.7.1 Uji Parsial (t)

Berdasarkan hasil uji parsial (t) pada Tabel 3, variabel dukungan sosial memiliki nilai t hitung = 2,486 > t-tabel 2,021 dengan nilai sig. = 0,017 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru, sehingga H1 diterima. Variabel kompetensi memiliki nilai t hitung = 6,127 > t-tabel 2,021 dengan nilai sig. = 0,000 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa kompetensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru, sehingga H2 diterima. Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

#### 3.7.2 Uji Simultan (F)

Hasil uji simultan (F) menunjukkan nilai F hitung = 56,312 dengan nilai sig. = 0,000 < 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan kompetensi secara bersama-sama (simultan) berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar, sehingga H3 diterima. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,725 mengindikasikan bahwa 72,5% variasi resiliensi emosional dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan kompetensi, sedangkan 27,5% sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis	t/F hitung	Sig.	Keputusan
H1: Dukungan Sosial → Resiliensi Emosional	2,486	0,017	Diterima
H2: Kompetensi → Resiliensi Emosional	6,127	0,000	Diterima
H3: DS + K → RE (Simultan)	56,312	0,000	Diterima
$R^2$ (Koefisien Determinasi)	-	-	72,5%

*DS = Dukungan Sosial; K = Kompetensi; RE = Resiliensi Emosional. Sumber: SPSS (2026)*

### 3.8 Pembahasan

#### 3.8.1 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Emosional

Hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar ( $t = 2,486$ ;  $B = 0,359$ ; sig. = 0,017). Temuan ini secara teoritis sejalan dengan teori COR yang dikembangkan oleh Hobfoll et al. (2018), yang menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai *condition resources* membantu individu menghadapi tekanan dan mencegah hilangnya sumber daya psikologis. Dukungan dari kepala sekolah berupa arahan yang konstruktif dan apresiasi terhadap kinerja, serta

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.8424>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dukungan dari sesama guru dalam bentuk kolaborasi dan solidaritas kerja, terbukti mampu memberikan rasa aman psikologis yang pada gilirannya memperkuat ketahanan emosional.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Ruiz-Rodríguez et al. (2022) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi emosional, di mana individu yang mendapatkan dukungan tinggi dari keluarga, teman, maupun rekan kerja cenderung lebih mampu beradaptasi dan pulih dari tekanan emosional. Mecha et al. (2023) menyoroti bahwa dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja merupakan faktor utama dalam pembentukan resiliensi seseorang. Naz et al. (2024) menegaskan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mekanisme penting untuk mengurangi dampak negatif stres, sedangkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat terbukti membantu menjaga kesejahteraan psikologis individu. Kerebungu dan Santi (2021) juga menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi pada individu yang menghadapi tekanan situasional. Dengan demikian, semakin kuat dukungan sosial yang diterima guru, baik dari kepala sekolah, rekan kerja, maupun keluarga, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit dari tekanan emosional kerja.

### 3.8.2 Pengaruh Kompetensi terhadap Resiliensi Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru ( $t = 6,127$ ;  $B = 0,657$ ;  $sig. = 0,000$ ), dan merupakan variabel yang paling dominan dalam model. Koefisien regresi kompetensi ( $0,657$ ) yang lebih besar dari koefisien dukungan sosial ( $0,359$ ) menunjukkan bahwa kemampuan internal guru memberikan kontribusi yang lebih besar dalam membangun ketahanan emosional dibandingkan dukungan eksternal. Dalam perspektif teori COR, kompetensi dikategorikan sebagai *personal resources* yang berfungsi sebagai kekuatan internal yang melindungi dan memperkuat stabilitas psikologis guru (Hobfoll et al., 2018).

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu. Ahmad dan Ismail (2024) mengemukakan bahwa guru dengan kompetensi tinggi, yang mencakup penguasaan pedagogik, keterampilan profesional, dan hubungan interpersonal yang baik, lebih mampu mengelola stres kerja secara efektif dan dapat memulihkan kesejahteraan psikologis setelah mengalami situasi berat. Ornaghi et al. (2021) mempertegas bahwa kompetensi sosio-emosional memiliki efek protektif yang signifikan, karena guru yang mampu menjaga dan mengembangkan kompetensinya secara konsisten menunjukkan tingkat burnout yang lebih rendah serta tingkat keterlibatan kerja yang lebih tinggi. Nalasa et al. (2025) menemukan bahwa kemampuan praktis guru seperti pengelolaan kelas, komunikasi, dan strategi pengajaran berperan penting dalam menstabilkan kompetensi di tengah tekanan kerja. Hapsari dan Emilia (2024) juga menunjukkan bahwa kompetensi profesional guru bersifat adaptif dan terus berkembang sesuai dengan dinamika pekerjaan.

### 3.8.3 Pengaruh Simultan Dukungan Sosial dan Kompetensi terhadap Resiliensi Emosional

Secara simultan, dukungan sosial dan kompetensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar ( $F = 56,312$ ;  $sig. = 0,000$ ). Nilai  $R^2 = 0,725$  menunjukkan bahwa model memiliki kemampuan yang kuat dalam menjelaskan hubungan antar variabel, di mana 72,5% variasi resiliensi emosional guru dapat dijelaskan oleh kombinasi dukungan sosial dan kompetensi. Temuan ini memiliki implikasi teoritis yang penting karena mengkonfirmasi relevansi teori COR (Hobfoll et al., 2018) dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia, khususnya di Kota Makassar.

Hasil ini menegaskan asumsi teori COR bahwa kombinasi sumber daya eksternal (dukungan sosial) dan sumber daya internal (kompetensi) secara sinergis memperkuat kapasitas resiliensi emosional individu. Ketika guru memiliki dukungan sosial yang kuat sekaligus kompetensi yang memadai, mereka cenderung lebih mampu melindungi diri dari stres emosional, mempertahankan stabilitas psikologis, dan memulihkan energi ketika menghadapi situasi yang menekan. Cervellione et al. (2025) dalam kajian sistematisnya menemukan bahwa sumber daya psikologis guru, termasuk kompetensi emosional dan dukungan sosial, memiliki peran protektif yang kuat terhadap kesejahteraan dan ketahanan emosional tenaga pendidik. Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kedua dimensi sumber daya tersebut, yakni sumber daya kondisi dan sumber daya personal, harus diperkuat secara bersamaan untuk membangun resiliensi emosional guru yang optimal.

## 4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan tiga hal utama. Pertama, dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional guru di SMP Negeri 34 Makassar ( $t = 2,486$ ;  $sig. = 0,017$ ), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial dari kepala sekolah, rekan kerja, dan lingkungan sosial, semakin tinggi pula resiliensi emosional yang dimiliki guru. Kedua, kompetensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi emosional ( $t = 6,127$ ;

sig. = 0,000) dan merupakan variabel yang paling dominan, menunjukkan bahwa guru dengan kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian yang baik lebih mampu mengelola tekanan kerja dan menjaga kestabilan emosional. Ketiga, dukungan sosial dan kompetensi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional ( $F = 56,312$ ; sig. = 0,000;  $R^2 = 72,5\%$ ), menegaskan bahwa kombinasi sumber daya eksternal dan internal sangat penting dalam memperkuat ketahanan emosional guru. Implikasi penelitian ini mencakup beberapa rekomendasi praktis. Bagi pihak sekolah, diperlukan upaya menciptakan lingkungan kerja yang suportif melalui komunikasi terbuka, hubungan kerja yang harmonis, dan program peer support antar guru. Kepala sekolah diharapkan memberikan perhatian, apresiasi, dan arahan yang konstruktif sebagai bentuk dukungan sosial yang konkret. Bagi guru, pengembangan kompetensi secara berkelanjutan melalui pelatihan, workshop, dan komunitas belajar profesional tidak hanya meningkatkan kualitas pengajaran, tetapi juga memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Bagi pemerintah daerah dan pembuat kebijakan, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merumuskan kebijakan peningkatan kesejahteraan dan pengembangan kapasitas guru secara sistematis. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan populasi yang terbatas pada satu sekolah dengan jumlah sampel 43 guru. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan pada beberapa sekolah atau tingkat pendidikan yang berbeda, serta mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti efikasi diri, stres kerja, atau kepemimpinan kepala sekolah untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif.

## Referensi

- A'la, R., & Widiatmoko, J. (2022). Pengaruh Motivasi, Kompetensi Profesional dan Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Guru di Moderasi oleh Gaya Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(2), 45-58.
- Ahmad, A. S., & Ismail, H. N. (2024). Social-Emotional Learning and Teacher Competency: A Systematic Review of Emotional. *Journal of Contemporary Social Science and Education Studies*, 4(3), 112-130.
- Amadhea, F. S., Romadhon, D. C., & Maulania, P. S. (2024). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Pekerja yang mengalami PHK akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 78-91.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan. (2022). *Statistik Pendidikan Sulawesi Selatan 2021/2022*. BPS.
- Cervellione, B., Maria, E., & Lombardo, C. (2025). Psychological resources and interventions for teachers' emotional competence and well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1234567>
- Dinas Pendidikan Kota Makassar. (2019). Kota Makassar kekurangan 1.888 guru SD dan SMP. *SINDOnews*.
- Edosomwan, J., et al. (2023). Organizational support, justice, and employee behavior: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 44(3), 289-315.
- Erwantoa, A. U. N., Istiqomah, & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang menempuh Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 115-127.
- Hapsari, D., & Emilia, O. (2024). Kompetensi Profesional Guru dalam Era Digital: Studi Longitudinal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 31(1), 55-68.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2021). *Profil UPT SPF SMP Negeri 34 Makassar*. Kemendikbudristek.
- Kerebungu, K., & Santi, D. E. (2021). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado. *Jurnal Psikologi Sulawesi*, 3(1), 33-44.
- Lee, S., & Kim, J. (2020). Emotional resilience as a psychological resource: A conceptual framework. *Psychological Reports*, 123(4), 1123-1145. <https://doi.org/10.1177/0033294120912345>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Mempresentasikan Penelitian Ilmiah*. UIN Sunan Kalijaga Press.
- Mecha, P., Martin-Romero, N., & Sanchez-Lopez, A. (2023). Associations between Social Support Dimensions and Resilience Factors and Pathways of Influence in Depression and Anxiety Rates in Young Adults. *Spanish Journal of Psychology*, 26(2), 1-15. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.8>

- Meliala, S., Tobing, L., Ningsih, S. D., & Nababan, S. S. (2020). Hubungan Resiliensi dengan Coping Stres pada Karyawan Lotte Grosir Medan. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 28-39.
- Nalasa, C. M. J. S., Abellana, A. L., & Orongan, R. C. (2025). Instructional Leadership and Emotional Resilience on Teachers' Competence. *International Journal of Educational Research*, 12(1), 78-92.
- Naz, A. M., Khan, S., Manzoor, S., Rehman, K. U., Aslam, Z., & Noor, N. (2024). Relationship between resilience, social support and psychological well-being in nursing students. *Journal of Research in Nursing*, 29(8), 718-731. <https://doi.org/10.1177/17449871241232140>
- Ornaghi, V., Conte, E., Cavioni, V., Farina, E., & Pepe, A. (2021). The role of teachers' socio-emotional competence in reducing burnout through increased work engagement. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648876>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi emosional. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21-31.
- Ruiz-Rodríguez, P., Martín-Albo, J., & Nunez, J. L. (2022). Social support and resilience: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.898118>
- Solissa, E. M., Zuana, M. M. M., Mayasari, N., Al Haddar, G., & Wariunsora, M. (2022). Analisis Hubungan Resiliensi dan Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 155-168.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Sunyoto, D., & Mulyono, A. (2025). Pengaruh Employee Engagement, Work-Life Balance, Dukungan Sosial, dan Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Perusahaan Garmen di Yogyakarta. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 19(1), 87-103.
- Yap, B. W., & Sim, C. H. (2011). Comparisons of various types of normality tests. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 81(12), 2141-2155. <https://doi.org/10.1080/00949655.2010.520163>