

GAMBARAN *SELF-CARE* GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA NEGERI SE-DKI JAKARTA

Eka Wahyuni ¹

Rani Desinta ²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self-care* guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri se-DKI Jakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 195 guru BK dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan instrumen *Professional Self-Care Scale*. Hasil penelitian menunjukkan pada umumnya *self-care* guru BK di SMA Negeri se-DKI Jakarta berada pada kategori tinggi dengan rerata sebesar 123.14. Sebanyak 184 guru BK (94.36%) memiliki *self-care* tinggi, terdapat 11 guru BK (5.64%) memiliki *self-care* sedang, dan tidak ada satupun guru BK yang memiliki *self-care* rendah. Pengembangan profesional mendapat rerata paling tinggi sebesar 6.20, sedangkan keseimbangan harian mendapat rerata terendah dengan skor 5.10. Strategi kognitif mendapat rerata sebesar 6.10, dukungan profesional mendapat rerata sebesar 5.90, dan keseimbangan hidup mendapat rerata sebesar 5.80. Hasil ini menunjukkan bahwa guru BK mampu mencari peluang untuk pertumbuhan profesional dan keterlibatan dalam kegiatan profesional yang menyenangkan, dapat memantau stres serta reaksi di tempat kerja, mampu menumbuhkan hubungan saling mendukung dengan rekan kerja, mampu membina hubungan dan kegiatan di luar pekerjaan, namun mereka masih membutuhkan pengembangan tentang mengelola tuntutan pekerjaan serta mengelola kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: self-care, guru Bimbingan dan Konseling, DKI Jakarta

Abstract

This research aims to describe the professional self-care strategy of Guidance and Counseling teachers in public high schools in DKI Jakarta. The research sample consisted of 195 guidance and counseling teachers used convenience sampling technique. The method used is a quantitative approach with a survey method. The data was collected online using the Professional Self-Care Scale Instrument. The results showed that, the self-care of guidance and counseling teachers in public high schools in DKI Jakarta was high (m=123.14). A total of 184 BK teachers (94.36%) have a high level of self-care, there are 11 counseling teachers (5.64%) and who have a moderate level of self-care, and none of the counseling teachers have low self-care. Professional development has the highest average (6.20), while daily balance has the lowest average (5.10). Cognitive strategy (m=6.10), professional support (m=5.90), and life balance (m=5.80). These results indicate that counseling teachers enable to find opportunities for professional growth and involvement in professional activities, monitor stress and reactions at work, foster mutually supportive relationships with colleagues, develop

¹ Universitas Negeri Jakarta, wahyuni.eka@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, ranidesinta_1715160586@mhs.unj.ac.id

relationships and its activities outside of work. However, some teachers a still need development of managing job demands and daily activities.

Keywords: self-care, guidance and counseling teacher, DKI Jakarta.

PENDAHULUAN

Guru BK memiliki peranan penting dalam setiap jenis dan jenjang pendidikan. Peran penting yang dimiliki oleh guru BK ini bertujuan untuk mendorong siswa agar mampu menjadi pribadi yang mandiri dan berkembang secara optimal sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), dengan berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial-ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya khususnya lingkungan pendidikan di sekolah (Wibowo, 2017).

Hal ini diperkuat dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pasal 10 Ayat 2 yang menjelaskan tentang beban kerja yang harus dilaksanakan oleh Guru BK yaitu: Guru BK membimbing atau mengampu 150 orang siswa dan melakukan kewajiban lainnya sebagai Guru BK, dan harus mampu melakukan tugas dan pekerjaannya secara optimal serta memiliki wawasan. Selain itu, Guru BK juga dituntut untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa dan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya baik dalam bidang pribadi, belajar, sosial, dan karier.

Menurut Graf dkk. (2014). *Helping profession* didefinisikan sebagai interaksi profesional antara pakar bantuan dan klien, yang diprakarsai untuk memelihara pertumbuhan, atau mengatasi masalah fisik, psikologis, intelektual atau konstitusi emosional seseorang, dalam bidang kedokteran, keperawatan, psikoterapis, guru BK, pekerjaan sosial, pendidikan atau pelatihan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Darjan & Tomita (2014) yang mengatakan bahwa *Helping profession* sangat rentan terhadap *burnout*, stress, serta traumatis sekunder. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dengan sampel profesi *helping profession* seperti psikolog, guru, pekerja sosial, dan tenaga medis, sebesar 44,8%

mengalami *burnout* sedang. Sedangkan stres traumatis sekunder pada tingkat sedang dengan 34,5%. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hricova & Lovasova, (2019) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebesar 86% *helping profession* merasakan peningkatan stres karena bertugas membantu orang lain, sedangkan sebesar 23% menunjukkan gejala *burnout* emosional seperti tingkat *burnout* pertama, yang belum berkembang menjadi depersonalisasi atau sinisme, dan sebesar 15% berisiko trauma sekunder karena membantu orang lain.

Guru BK perlu memahami kondisi dan situasi siswa dengan sepenuh hati sehingga diperlukan keterlibatan emosional yang kuat. Keterlibatan emosional yang intens dapat menyebabkan stres kerja dan kondisi stres yang diabaikan akan berpotensi menyebabkan kelelahan dalam bekerja. Kondisi pekerjaan yang membutuhkan keterlibatan emosional yang intensif, dapat menimbulkan stres kerja dan jika kondisi stres ini diabaikan akan berpotensi menimbulkan kejenuhan dalam bekerja (Susanti dkk., 2018).

Menurut Figley (2002) guru BK cenderung mengabaikan kebutuhan mereka sendiri di bidang *self-care*, karena mereka lebih fokus pada kebutuhan klien/peserta didik. Dalam menghadapi hal tersebut, guru BK perlu melakukan *self-care*. *Self-care* berfungsi sebagai faktor yang menghilangkan dampak negatif dari konsekuensi *helping profession* atau fenomena negatif di tempat kerja. Hal ini selaras dengan penelitian Hricova & Lovasova, (Hricova & Lovasova, 2019) guru BK perlu melakukan *self-care*, karena merekalah yang seharusnya tidak hanya berada dalam kondisi fisik yang sehat, tetapi juga berada dalam kesejahteraan mental agar dapat bekerja secara efektif.

Hasil studi pendahuluan mengenai beban kerja guru BK di dua wilayah yaitu DKI Jakarta dan provinsi lain tepatnya Jawa Barat serta Banten dapat disimpulkan memiliki persamaan dan perbedaan. Kesamaan hasil wawancara kedua wilayah tersebut, yaitu tugas

pokok dan pekerjaan lain guru BK, tugas di luar ranah BK, dan hambatan yang dirasakan guru BK dalam melaksanakan layanan BK. Pertama, tugas pokok guru BK, seperti jumlah jam pelajaran dalam menit, yaitu 45 menit. Kedua, pekerjaan tambahan yang diemban guru BK diluar ranah BK, yaitu melakukan piket, menjadi wakil kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler, dan panitia acara sekolah. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) menjelaskan layanan dukungan sistem, terdapat kegiatan tambahan guru BK. Kegiatan tambahan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh guru BK diluar tugas sebagai guru BK karena penghargaan dan atau prestasi kerja personal atau pribadi guru BK dari kepala sekolah dan atau lembaga. Kegiatan tambahan antara lain meliputi tugas sebagai Koordinator Bimbingan dan Konseling, pembina ekstra kurikuler, Kepala sekolah, Wakil Kepala Sekolah, tim pengembang kurikulum dll. Ketiga, hambatan yang dirasakan guru BK dalam melaksanakan layanan BK, Hambatan yang dirasakan guru BK hampir sama di kedua wilayah, adalah waktu, kebijakan sekolah, pekerjaan tambahan, dan administrasi.

Namun terdapat perbedaan dari hasil studi pendahuluan, yaitu jumlah rasio guru BK dengan peserta didik, dan pelaksanaan konseling/ konsultasi. Pertama, rasio guru BK dengan peserta didik, dari hasil wawancara dengan 8 guru BK di SMA Negeri wilayah DKI Jakarta mendapatkan hasil, yaitu rata-rata rasio 1:250. Artinya satu guru BK membimbing 250 peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 guru BK di SMA Negeri dari provinsi Jawa Barat dan Tangerang, rata-rata rasio 1:210. Artinya satu guru BK membimbing 210 peserta didik. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di dua wilayah tersebut, menunjukkan bahwa beban kerja guru BK pada wilayah tersebut masih diatas beban kerja maksimal yang ditetapkan di Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 memuat mengenai beban kerja yang harus dilaksanakan oleh seorang konselor atau guru Bimbingan dan Konseling adalah 150 peserta didik ekuivalen 24 jam pelajaran.

Kedua, pelaksanaan konseling/ konsultasi dalam satu minggu, guru BK di DKI Jakarta melakukan konseling/konsultasi dalam satu

hari minimal 5 kali, durasi minimal 30 menit, rata-rata dilakukan di atas jam 12 siang kecuali insidental. Sedangkan guru BK di Jawa Barat dan Banten, melakukan konseling/konsultasi minimal 3 kali dalam sehari, durasi minimal 30 menit, rata-rata dilakukan di bawah jam 12 siang kecuali insidental.

Setelah melakukan inferensi hasil studi pendahuluan di atas, guru BK di SMA Negeri DKI Jakarta, memiliki beban kerja lebih tinggi dari provinsi lain, dilihat dari rata-rata rasio guru BK dengan peserta didik. Selain itu pelaksanaan konseling atau konsultasi memiliki intensitas lebih sering yaitu minimal 5 kali dalam sehari, dan juga dengan waktu diawas jam 12. Jam kerja yang tidak pasti ini bahkan bisa bekerja 24 jam karena harus memberikan layanan siswa diluar jam sekolah, belum lagi kegiatan tambahan yang dimiliki guru BK. Hal ini sedikit banyak menyebabkan timbulnya rasa kejenuhan, ketegangan, dan kelelahan, apabila tidak diantisipasi dapat menyebabkan *burnout*.

Sehingga guru BK memerlukan *self-care*, dalam Kode Etik Asosiasi Konselor Amerika (ACA, 2014) menuliskan, "Guru BK terlibat dalam kegiatan *self-care* untuk mempertahankan dan mempromosikan kesejahteraan emosional, fisik, mental, dan spiritual mereka sendiri untuk memenuhi tanggung jawab profesional mereka". *Self-care* merupakan proses multidimensi, multiaspek dari keterlibatan yang disengaja dalam strategi yang mempromosikan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan. *Self-care* dapat mengurangi risiko kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan pribadi dan profesional dengan mengurangi stres (Rupert & Dorociak, 2019). Menurut Dorociak, dkk (2017) tujuan *self-care* adalah promosi fungsi sehat dan peningkatan kesejahteraan hidup. Terdapat lima faktor yang terdapat dalam *self-care*, yaitu dukungan profesional, pengembangan profesional, keseimbangan hidup, strategi kognitif, dan keseimbangan harian. Guru BK penting memiliki *self-care* karena membantu menyusun hidup mereka, sehingga mengurangi resiko kelelahan dan stres, untuk mencapai fungsi sehat serta peningkatan kesejahteraan pribadi dan profesional.

Berdasarkan hasil penelitian dan studi pendahuluan tersebut, menunjukkan adanya peran yang positif dari *self-care*. Guru BK perlu memiliki *self-care* untuk membantu mereka dalam mengurangi beban kerja di sekolah dan membantu menjalankan tugasnya sebagai *helping profession*. *Self-care* penting untuk menjaga kondisi guru BK baik fisik maupun mentalnya agar tetap sehat dalam menjalani pekerjaannya. Maka dari itu, penelitian ini ingin mengetahui gambaran *self-care* yang bermanfaat bagi guru BK untuk mengurangi dampak negatif dari beban kerja yang dimiliki, seperti stres, *burnout*, *compassion fatigue*, sehingga mencapai kesejahteraan pribadi dan profesional. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti gambaran *self-care* khususnya pada guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri se-DKI Jakarta.

Self-Care

Menurut Dorociak, dkk (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017) *self-care* merupakan proses multidimensi, multiaspek dari keterlibatan yang disengaja dalam strategi yang mempromosikan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan, atau dapat diartikan *self-care* merupakan proses multidimensi yang melibatkan kegiatan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Menurut Dorociak, dkk (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017) tujuan *self-care* adalah promosi fungsi sehat dan peningkatan kesejahteraan hidup. Brucato & Neimeyer dalam Dorociak, (2015), *self-care* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan menghilangkan stres. Rupent & Dorociak, (Rupert & Dorociak, 2019) *self-care* bertujuan mengurangi stres dan menghindari perkembangan ke arah negatif seperti kejenuhan dan meningkatkan hasil yang baik seperti kepuasan hidup.

Menurut Rupent & Dorociak, (Rupert & Dorociak, 2019) *self-care* dapat bermanfaat untuk membantu guru BK menyusun hidup mereka sedemikian rupa sehingga mereka mengalami lebih sedikit stres dan, akibatnya lebih sedikit hasil yang negatif dan lebih banyak yang positif untuk kesejahteraan pribadi dan profesional. *Self-care* dapat mengurangi risiko kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan pribadi dan

profesional dengan mengurangi stres. Menurut Dorociak, dkk (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017) terdapat lima faktor yang terdapat dalam *self-care*, yaitu (1) dukungan profesional, (2) pengembangan profesional, (3) keseimbangan hidup, (4) strategi kognitif, (5) keseimbangan harian.

Professional Self-Care Scale

Professional Self-Care Scale yang disusun oleh Dorociak, dkk (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017). Skala ini menghasilkan lima faktor di mana total 21 item pernyataan. Lima faktor terakhir diidentifikasi sebagai berikut: (1) dukungan profesional (2) pengembangan profesional, (3) keseimbangan hidup, (4) strategi kognitif, (5) keseimbangan harian. Pengukuran menggunakan skala Likert 7 poin, poin dari skala diberi label dari 1 (tidak pernah) sampai 7 (selalu).

Helping Profession

Menurut Graf, dkk (Graf dkk., 2014) *helping profession* merupakan interaksi profesional antara pakar bantuan dan klien, yang diprakarsai untuk memelihara pertumbuhan, atau mengatasi masalah fisik, psikologis, intelektual atau konstitusi emosional seseorang, dalam bidang kedokteran, keperawatan, psikoterapis, psikologis konseling, pekerjaan sosial, pendidikan atau pelatihan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi adalah guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri di DKI Jakarta sebanyak 382 guru BK dari 116 SMA Negeri wilayah DKI Jakarta. Sampel yang didapatkan berjumlah 195 guru BK dari seluruh SMA Negeri se-DKI Jakarta.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah *Convenience Sampling*. Penentuan sampel didasarkan pada kriteria dibawah ini, yaitu:

- a. Sampel merupakan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri di wilayah DKI Jakarta
- b. Sampel merupakan orang-orang yang mudah ditemui atau dijangkau dan yang berada pada waktu yang tepat.

Karakteristik	Indikator	f	%
(n=195)			
Jenis Kelamin	Perempuan	166	85.13
	Laki-laki	29	14.87
Latar belakang pendidikan	S1 BK	139	71.28
	S1 Non BK	22	11.28
	S2 BK	10	5.13
	S2 Non BK	24	12.31
Lama Bekerja	< 1 Tahun	8	4.10
	1 – 5 Tahun	83	42.56
	5 – 10 Tahun	35	17.95
	>10 Tahun	69	35.38
Wilayah Sekolah	Jakarta Utara	28	14.36
	Jakarta Timur	58	29.74
	Jakarta Pusat	20	10.26
	Jakarta Selatan	54	27.69
	Jakarta Barat	35	17.95

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Instrumen yang digunakan adalah terjemahan dari *Professional Self-Care Scale*. Item yang digunakan berjumlah 21 butir. Keseluruhan item valid dengan koefisien validitas berkisar dari 0.368-0.773 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.768.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri yang ada di wilayah DKI Jakarta dengan menyebarkan instrumen kepada guru Bimbingan dan Konseling mengenai gambaran *self-care* pada guru BK di SMA negeri se-DKI Jakarta. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 195 guru BK. Didapatkan hasil *Self-care* guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri se-DKI Jakarta berada pada kategori tinggi dengan rerata sebesar 123.14. Secara rinci terdapat 184 (94.35%) guru BK berada pada kategori tinggi, dan terdapat 11 (5.64%) guru BK termasuk kedalam kategori sedang, dan tidak ada satupun guru BK yang memiliki *self-care* rendah.

Rentang Skor	Kategori	f	%
($X \geq 105$)	Tinggi	184	94.36%
($63 \leq X < 105$)	Sedang	11	5.64%
($X < 63$)	Rendah	-	-
Total		195	100%

Tabel 2. Tingkat *Self-Care* Guru BK

Hasil penelitian tersebut didukung penelitian Dorociak dkk., (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017), guru BK yang berada dalam kategori tinggi, mampu membangun hubungan profesional dengan rekan kerja, menghindari ruang kerja yang terpisah, menceritakan stres kerja yang dialami dengan rekan kerja yang terpercaya, berbagi pengalaman kerja positif dengan rekan kerja, dan memelihara dukungan profesional yang dimiliki. Guru BK mampu berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dapat mempromosikan pengembangan profesional, terlibat dalam organisasi profesi yang penting bagi individu, ikut serta dalam acara sosial dan komunitas yang terkait dengan pekerjaan, menemukan cara agar selalu memperbaharui pengetahuan profesional, dan menggunakan waktu secara maksimal dalam kegiatan profesional yang disukai. Guru BK mampu menghabiskan waktu dengan orang-orang disekitar yang membuat nyaman, menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman, mencari kegiatan atau orang yang dapat membuat individu merasa terhibur, dan menemukan cara menumbuhkan rasa keterhubungan sosial serta rasa memiliki dalam hidup. Guru BK yang termasuk kategori tinggi juga berusaha menyadari perasaan dan kebutuhan, memonitor perasaan dan reaksi terhadap klien, sadar akan pemicu yang meningkatkan stres terkait pekerjaan, dan melakukan upaya proaktif dalam mengelola tantangan dari pekerjaan profesional, Guru BK mampu meluangkan waktu untuk beristirahat selama hari kerja, dan meluangkan waktu untuk relaksasi setiap hari, serta menghindari komitmen berlebihan terhadap bertanggung jawab pada pekerjaan.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2020) menunjukkan bahwa 86% guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta memiliki *self-*

compassion yang tinggi dan 14% guru BK memiliki *self-compassion* yang sedang dengan rata-rata skor 3.92. Hasil tersebut menggambarkan bahwa guru BK sudah mampu untuk peduli terhadap diri sendiri, mampu memahami diri sendiri dengan baik, mampu menerima kekurangan dan perasaan yang dimiliki, serta mengakui kegagalan dan ketidaksempurnaan yang pernah terjadi dalam hidupnya merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia. Guru BK yang memiliki kategori tinggi juga tidak merasa terpisahkan dari masyarakat ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan ataupun kegagalan. Guru BK tidak mudah terbawa oleh situasi dan bersikap secara wajar terhadap suatu kejadian. Ketika mengalami kekecewaan, guru BK mampu menjaga emosi agar tetap stabil dan menerima perasaan mereka secara terbuka.

Rerata guru BK perempuan sebesar lebih tinggi dibandingkan guru BK laki-laki dengan rerata sebesar 123.5 dan rerata guru BK laki-laki sebesar 121.1, dengan selisih 2.4. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 156 (93.98%) guru BK perempuan berada pada kategori tinggi dan 10 (6.02%) berada pada kategori sedang, lalu terdapat 28 (96.55%) orang guru BK laki-laki berada pada kategori tinggi dan 1 (3.45%) berada pada kategori sedang.

Guru BK perempuan memiliki *self-care* lebih tinggi daripada guru BK laki-laki, berdasarkan penelitian Global Action On Men's Health, (2019) praktik *self-care* laki-laki lebih buruk dari perempuan. Didukung penelitian Maris, dkk. (2000) hal tersebut disebabkan kecenderungan perempuan untuk lebih mengandalkan dukungan sosial daripada laki-laki. Selain itu, penelitian ini juga membahas bahwa perempuan lebih mungkin dibandingkan laki-laki untuk berkomunikasi secara emosional dan meminta bantuan. Penelitian Martin-Johnson, (2016), mengungkapkan bahwa laki-laki didiagnosis dengan depresi, jarang mencari bantuan, karena kegagalan untuk mengenali kebutuhan dan meminta bantuan adalah perilaku feminin. Jika laki-laki lebih enggan mencari bantuan, ini menunjukkan bahwa perbedaan perilaku *self-care* dilakukan antara laki-laki dan perempuan.

Latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap tingkat *self-care* guru BK, semakin tinggi latar belakang pendidikan semakin tinggi pula skor *self-care* tersebut. Guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata tertinggi 128.00 dengan rincian 9 (90%) guru BK dengan kategori tinggi dan 1 (10%) guru BK berada pada kategori sedang. Sedangkan guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata terendah sebesar 122.45 dengan rincian 130 (93.53%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 9 (6.47%) berada pada kategori sedang. Kemudian diikuti Strata 2 (S2) Non-BK memiliki rerata 125.58, dengan rincian 24 (100%) guru BK berada pada kategori tinggi. Strata 1 (S1) Non-BK memiliki rerata 122.59 dengan rincian 21 (95.45%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 1 (4.55%) berada pada kategori sedang.

Guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki *self-care* yang paling tinggi daripada latar belakang pendidikan lain karena berdasarkan penelitian Miller dkk., (2019) perbedaan yang signifikan ditemukan dalam *self-care* profesional antara mereka yang memegang gelar Sarjana, dengan Ph.D. atau gelar profesional dan gelar doktor, menunjukkan *self-care* profesional yang lebih besar. Peningkatan pencapaian pendidikan biasanya menghasilkan kontrol dan penghargaan atau pengakuan dalam pekerjaan yang lebih besar. Aspek-aspek ini berkontribusi pada kepuasan kerja yang lebih besar sehingga praktik *self-care* juga meningkat.

Guru BK dengan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata tertinggi 124.64, dengan rincian 65 (94.20%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 4 (5.80%) berada pada kategori sedang. Sedangkan guru BK dengan lama bekerja kurang dari 1 tahun memiliki rerata terendah 121.75 dengan rincian 8 (100%) guru BK berada pada kategori tinggi. Kemudian diikuti guru BK dengan lama bekerja 5 – 10 tahun memiliki rerata 124.34 dengan rincian 34 (97.14%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 1 (2.86%) berada pada kategori sedang. Guru BK dengan lama bekerja 1-5 tahun memiliki rerata 123.34 dengan rincian 77 (92.77%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 6 (7.23%) berada pada kategori sedang.

Guru BK dengan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki *self-care* yang paling tinggi daripada lama bekerja lainnya karena berdasarkan penelitian Dorociak, Rupert, & Zahniser (2017) dalam (O'Neill dkk., 2019) menyarankan bahwa tingkat *burnout* menurun seiring bertambahnya usia, sementara kesejahteraan profesional meningkat seiring bertambahnya usia. Perbedaan lebih lanjut bahwa guru BK/Konselor yang bekerja selama lebih dari dua puluh tahun cenderung tidak merasa dibebani oleh beban kasus yang berat. Selain itu, dalam penelitian Dorociak, dkk (Dorociak, Rupert, Bryant, dkk., 2017), telah menghasilkan data yang menunjukkan bahwa guru BK/Konselor yang lebih muda dan kurang berpengalaman pada tahap awal karir mereka mungkin tidak memperoleh keahlian dalam keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi.

Guru BK wilayah sekolah Jakarta Pusat memiliki rerata tertinggi 126.30 dengan rincian 20 (100%) guru BK berada pada kategori tinggi. Sedangkan wilayah sekolah Jakarta Utara memiliki rerata terendah dengan 120.61 dengan rincian 26 (92.86%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 2 (7.14%) guru BK berada pada kategori sedang. Kemudian diikuti wilayah sekolah Jakarta Timur memiliki rerata 125.09, dengan rincian 54 (93.10%) berada pada kategori tinggi dan 4 (6.90%) guru BK berada pada kategori sedang. Wilayah sekolah Jakarta Barat memiliki rerata 123.20 dengan rincian 32 (91.43%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 3 (8.57%) guru BK berada pada kategori sedang. Wilayah sekolah Jakarta Selatan memiliki rerata 121.15, dengan rincian 52 (96.30%) guru BK berada pada kategori tinggi dan 2 (3.70%) guru BK berada pada kategori sedang.

Guru BK di Jakarta Pusat memiliki *self-care* yang paling tinggi daripada wilayah lain karena berdasarkan Badan Pusat Statistik DKI Jakarta (2020), bahwa jumlah peserta didik SMA Negeri di Jakarta Pusat, merupakan jumlah paling sedikit dari ke-empat wilayah lainnya yaitu 8.812. Sehingga perbandingan guru BK dengan peserta didik yaitu 1 : 220, hal ini berimplikasi kepada beban kerja guru BK di wilayah Jakarta Pusat lebih sedikit dibandingkan guru BK di kota madya yang lain.

Guru BK Jakarta Pusat memiliki kesempatan lebih banyak untuk mendapatkan pengembangan profesi melalui MGBK yang bekerja sama dengan kampus (Nursanti dkk., 2019; Akmal dkk., 2018). Hal ini menunjukkan peran aktif MGBK Jakarta Pusat dalam meningkatkan pengetahuan profesional guru BK.

Karakteristik	Indikator	Rerata	Kategori <i>Self-Care</i>	f	%
Jenis Kelamin	Pr	123.5	Tinggi	15	93.98
			Sedang	10	6.02
			Rendah	-	-
	Lk	121.1	Tinggi	28	96.55
			Sedang	1	3.45
			Rendah	-	-
Latar belakang pendidikan	S1 BK	122.45	Tinggi	13	93.53
			Sedang	9	6.47
			Rendah	-	-
	S1 Non BK	122.59	Tinggi	21	95.45
			Sedang	1	4.55
			Rendah	-	-
S2 BK	128.00	Tinggi	9	90	
		Sedang	1	10	
		Rendah	-	-	
S2 Non BK	125.58	Tinggi	24	100	
		Sedang	-	-	
		Rendah	-	-	
Lama Bekerja	< 1 Tahun	121.75	Tinggi	8	100
			Sedang	-	-
			Rendah	-	-
	1 – 5 Tahun	123.34	Tinggi	77	92.77
			Sedang	6	7.23
			Rendah	-	-
5 – 10 Tahun	124.34	Tinggi	34	97.14	
		Sedang	1	2.86	
		Rendah	-	-	
>10	124.	Tinggi	65	94.20	
		Rendah	-	-	

Wilayah Sekolah	Tahun	64	Sedang Rendah	4	5.80
	Jakarta Utara	120.	Tinggi Sedang Rendah	26	92.86
	Jakarta Timur	61	Sedang Rendah	2	7.14
	Jakarta Pusat	125.	Tinggi Sedang Rendah	54	93.10
	Jakarta Selatan	126.	Tinggi Sedang Rendah	4	6.90
	Jakarta Barat	09	Sedang Rendah	-	-
	Jakarta Pusat	30	Tinggi Sedang Rendah	20	100
	Jakarta Selatan	121.	Tinggi Sedang Rendah	52	96.30
	Jakarta Barat	15	Sedang Rendah	2	3.70
	Jakarta Barat	20	Tinggi Sedang Rendah	32	91.43
			3	8.57	
			-	-	

Tabel 3. Tingkat *Self-Care* Berdasarkan Karakteristik Sampel

Pada faktor Pengembangan Profesional memiliki mean tertinggi 6.20, standar deviasi 0.56, dan median 6.20. Kemudian diikuti oleh faktor Strategi Kognitif dengan mean 6.10, standar deviasi 0.61, dan median 6.00. Faktor Dukungan Profesional dengan mean 5.90, standar deviasi 0.62, dan median 6.00. Faktor Keseimbangan Hidup memiliki mean 5.80, standar deviasi 0.90, dan median 6.00. faktor Keseimbangan Harian memiliki mean terendah dengan 5.10, standar deviasi 1.20, dan median 5.33.

Faktor-Faktor <i>Self-Care</i>	N	Rerata	SD	Median
Dukungan Profesional	195	5.90	0.62	6.00
Pengembangan Profesional	195	6.20	0.56	6.20
Keseimbangan Hidup	195	5.80	0.90	6.00
Strategi Kognitif	195	6.10	0.61	6.00
Keseimbangan Harian	195	5.10	1.20	5.33

Tabel 4. Mean, Standar Deviasi, dan Median Faktor-Faktor *Self-Care*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan profesional pada guru BK

perempuan lebih tinggi dengan rerata 29.60 dibandingkan guru BK laki-laki memiliki rerata 27.66, lalu rerata dukungan profesional guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata tertinggi 29.90, sedangkan Strata 1 (S1) Non BK memiliki rerata terendah sebesar 19.86. Diikuti oleh Strata 2 (S2) Non-BK memiliki rerata sebesar 29.88, dan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata sebesar 29.09.

Rerata dukungan profesional guru BK berdasarkan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata tertinggi sebesar 29.77, sedangkan lama bekerja kurang dari 1 tahun memiliki rerata terendah sebesar 28.13, selanjutnya 5 – 10 tahun memiliki rerata sebesar 29.29, dan lama bekerja 1 – 5 tahun memiliki rerata sebesar sebesar 29.06. Kemudian rerata pada dukungan profesional guru BK wilayah Jakarta Pusat memiliki rerata tertinggi sebesar 30.35, sedangkan guru BK Jakarta Selatan memiliki rerata terendah sebesar 28.72. Diikuti wilayah Jakarta Timur memiliki rerata sebesar 29.60, wilayah Jakarta Utara memiliki rerata sebesar 29.50, dan wilayah Jakarta Barat memiliki rerata sebesar 29.00.

Hasil pengembangan profesional guru BK perempuan lebih tinggi dengan rerata 31.43 dibandingkan guru BK laki-laki dengan rerata 30.00. Selanjutnya rerata pengembangan profesional guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata tertinggi sebesar 32.40, sedangkan guru BK Strata 1 (S1) Non-BK memiliki rerata terendah yaitu 30.14. Diikuti Strata 2 (S2) Non-BK memiliki rerata sebesar 31.58, dan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata sebesar 31.25.

Skor rerata pengembangan profesional guru BK berdasarkan lama bekerja guru BK kurang dari 1 tahun memiliki rerata tertinggi 31.75, sedangkan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata terendah yaitu 31.25. selanjutnya lama bekerja 1 – 5 tahun memiliki rerata sebesar 31.48, dan lama bekerja 5 – 10 tahun memiliki rerata sebesar 31.33. Kemudian rerata pengembangan profesional guru BK di wilayah Jakarta Pusat memiliki rerata tertinggi 31.60, sedangkan wilayah Jakarta Utara memiliki rerata terendah 30.96. Diikuti wilayah Jakarta Timur memiliki rerata sebesar 31.45, wilayah Jakarta Barat memiliki

rerata sebesar 31.20, dan wilayah Jakarta Selatan memiliki rerata sebesar 31.00.

Rerata keseimbangan hidup guru BK perempuan lebih tinggi dengan 23.55, dibandingkan rerata guru BK laki-laki sebesar 21.55. Selanjutnya rerata keseimbangan hidup guru BK latar belakang pendidikan Strata 1 (S1) Non BK memiliki rerata tertinggi dengan 30.14, sedangkan guru BK latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) Non BK memiliki rerata terendah yaitu 22.92. Diikuti guru BK latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata sebesar 24.50, dan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata sebesar 22.98.

Rerata keseimbangan hidup guru BK berdasarkan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata tertinggi 23.42, sedangkan kurang dari 1 tahun dengan rerata terendah 21.25. Diikuti guru BK lama bekerja 5 – 10 tahun memiliki rerata sebesar 23.24, dan 1 – 5 tahun memiliki rerata sebesar 23.10. Rerata keseimbangan hidup yang dimiliki guru BK di wilayah sekolah Jakarta Pusat memiliki rerata tertinggi 24.15, sedangkan guru BK wilayah Jakarta Utara memiliki rerata terendah sebesar 22.00. Diikuti wilayah Jakarta Timur memiliki rerata sebesar 23.91, wilayah Jakarta Barat memiliki rerata sebesar 22.69, dan wilayah Jakarta Selatan memiliki rerata sebesar 22.67.

Strategi kognitif pada guru BK perempuan memiliki rerata 14.42 lebih tinggi dibandingkan guru BK laki-laki dengan rerata 23.10. Rerata strategi kognitif guru BK latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata tertinggi 25.40, sedangkan guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 1 (S1) Non BK memiliki rerata terendah 23.77. Diikuti guru BK latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) Non-BK memiliki rerata sebesar 24.75, dan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata sebesar 24.12.

Rerata strategi kognitif guru BK lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata tertinggi 24.30, sedangkan lama bekerja kurang dari 1 tahun memiliki rerata terendah sebesar 24.00. Diikuti lama bekerja 1 – 5 tahun memiliki rerata sebesar 24.31, dan 5 – 10 tahun memiliki rerata sebesar 24.21. Rerata strategi kognitif guru BK di wilayah sekolah Jakarta Pusat memiliki rerata tertinggi 25.25, sedangkan guru BK di wilayah sekolah Jakarta

Selatan dengan rerata terendah yaitu 23.74. Diikuti wilayah Jakarta Timur memiliki rerata sebesar 24.47, wilayah Jakarta Barat memiliki rerata sebesar 24.17, dan wilayah Jakarta Utara memiliki rerata sebesar 23.96.

Keseimbangan harian pada guru BK perempuan memiliki rerata 15.34 lebih tinggi dibandingkan guru BK laki-laki dengan rerata sebesar 14.97. Rerata keseimbangan harian guru BK latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) Non BK memiliki rerata tertinggi 16.46, sedangkan guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 1 (S1) BK memiliki rerata terendah 15.02. Diikuti latar belakang pendidikan Strata 2 (S2) BK memiliki rerata sebesar 15.80, dan Strata 1 (S1) Non-BK memiliki rerata sebesar 15.41.

Rerata keseimbangan harian guru BK lama bekerja kurang dari 1 tahun memiliki rerata tertinggi 16.63, sedangkan guru BK dengan lama bekerja 1 – 5 tahun memiliki rerata terendah 15.19. Diikuti lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata 15.90, dan 5 – 10 tahun memiliki rerata 15.96. Rerata keseimbangan harian guru BK di wilayah sekolah Jakarta Barat memiliki rerata tertinggi 16.14, sedangkan guru BK di wilayah sekolah Jakarta Utara memiliki rerata terendah 14.18. Diikuti guru BK wilayah Jakarta Timur memiliki rerata sebesar 15.66, wilayah Jakarta Selatan memiliki rerata sebesar 15.02, dan wilayah Jakarta Pusat memiliki rerata sebesar 14.95.

Berdasarkan data tersebut, hal ini menggambarkan bahwa guru BK dapat menumbuhkan hubungan saling mendukung dengan rekan kerja, mampu mencari peluang untuk pertumbuhan profesional dan keterlibatan dalam kegiatan profesional yang menyenangkan, mampu membina hubungan dan kegiatan di luar pekerjaan, dapat memantau stres dan reaksi di tempat kerja, dan mampu mengelola tuntutan serta menyusun hari kerja. skor *self-care* tinggi pada lima faktor *self-care*, menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih rendah, stres yang rendah, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. (Rupert & Dorociak, 2019)

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru BK sadar akan peran *self-care* untuk mencegah dampak negatif sebagai

helping profession, sehingga meningkatkan kesejahteraan pribadi dan profesional. Menurut Hricova & Lovasova (Hricova & Lovasova, 2019), *self-care* juga berfungsi untuk menghilangkan dampak negatif dari konsekuensi menjadi *helping profession* atau fenomena negatif di tempat kerja. Hricova & Lovasova juga menyatakan bahwa, guru BK perlu melakukan *self-care*, karena merekalah yang seharusnya tidak hanya berada dalam kondisi fisik yang sehat, tetapi juga berada

dalam kesejahteraan mental agar dapat bekerja secara efektif. Dalam Pendahuluan Bagian C dari Kode Etik Asosiasi Konselor Amerika (ACA, 2014) disebutkan, “Guru BK/Konselor terlibat dalam kegiatan *self-care* untuk mempertahankan dan mempromosikan kesejahteraan emosional, fisik, mental, dan spiritual mereka sendiri untuk memenuhi tanggung jawab profesional mereka”.

Karakt eristik	Indikator	Dukungan Profesional	Pengembanga n Profesional	Keseimban gan Hidup	Strategi Kognitif	Keseimbang an Harian
Jenis Kelami n	Perempuan	29.60	31.43	23.37	24.42	15.34
	Laki-laki	27.66	30.00	21.55	23.10	14.97
Latar Belaka ng Pendi kan	Strata 1 (S1) BK	29.09	31.25	22.98	24.12	15.02
	Strata 1 (S1) Non BK	29.86	30.14	30.14	23.77	15.41
	Strata 2 (S2) BK	29.90	32.40	24.50	25.40	15.80
	Strata 2 (S2) Non BK	29.88	31.58	22.92	24.75	16.46
Lama Bekerja	< 1 Tahun	28.13	31.75	21.25	24.00	16.63
	1 – 5 Tahun	29.06	31.48	23.10	24.31	15.19
	5 – 10 Tahun	29.29	31.33	23.24	24.21	15.96
	>10 Tahun	29.77	31.25	23.42	24.30	15.90
Wilaya h Sekolah	Jakarta Utara	29.50	30.96	22.00	23.96	14.18
	Jakarta Timur	29.60	31.45	23.91	24.47	15.66
	Jakarta Pusat	30.35	31.60	24.15	25.25	14.95
	Jakarta Selatan	28.72	31.00	22.67	23.74	15.02
	Jakarta Barat	29.00	31.20	22.69	24.17	16.14

Tabel 5. Rerata Faktor *Self-Care* Berdasarkan Karakteristik Sampel

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian ini hanya dilakukan pada guru BK di SMA Negeri se-DKI Jakarta, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh guru BK SMA Swasta dan SMK Negeri/Swasta di Provinsi DKI Jakarta dan juga karena pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara insidental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pada umumnya *self-care* guru BK di SMA Negeri se-DKI Jakarta berada pada kategori tinggi dengan rerata sebesar 123.14. Sebanyak 184 guru BK (94.36%) memiliki *self-care*

tinggi dan terdapat 11 guru BK (5.64%) memiliki *self-care* sedang, tidak ada satupun guru BK yang memiliki *self-care* rendah. Pengembangan Profesional memiliki rerata paling tinggi sebesar 6.20, sedangkan Keseimbangan Harian memiliki rerata terendah dengan skor 5.10. Faktor *self-care* lain, Strategi Kognitif memiliki rerata sebesar 6.10, Dukungan Profesional memiliki rerata sebesar 5.90, dan Keseimbangan Hidup memiliki rerata sebesar 5.80. Hasil ini menunjukkan bahwa guru BK mampu mencari peluang untuk pertumbuhan profesional dan keterlibatan dalam kegiatan profesional yang menyenangkan, dapat memantau stres serta reaksi di tempat kerja, mampu menumbuhkan hubungan saling mendukung dengan rekan

kerja, mampu membina hubungan dan kegiatan di luar pekerjaan, namun mereka masih membutuhkan pengembangan tentang mengelola tuntutan pekerjaan serta mengelola kegiatan sehari-hari.

Self-care guru BK perempuan memiliki rerata sebesar 123.5 lebih tinggi dibandingkan rerata guru BK laki-laki (Lk) 121.1, dengan selisih 2.4. Selisih skor ini didasarkan dari beberapa kondisi, dimana perempuan lebih mengandalkan dukungan sosial daripada laki-laki, perempuan lebih mungkin dibandingkan laki-laki untuk berkomunikasi secara emosional dan meminta bantuan.

Guru BK latar belakang pendidikan Strata 2(S2) BK memiliki rerata paling tinggi sebesar 128.00, sedangkan guru BK dengan latar belakang pendidikan 1(S1) BK memiliki rerata paling rendah sebesar 122.45. Kemudian guru BK dengan latar belakang pendidikan Strata 2(S2) Non BK memiliki rerata sebesar 125.58, dan Strata 1(S1) Non BK memiliki rerata sebesar 122.59. Kecenderungan ini didasarkan dari beberapa kondisi, dimana semakin meningkat pendidikan biasanya menghasilkan kontrol dan penghargaan atau pengakuan yang lebih besar dalam pekerjaan sehingga kepuasan kerja lebih tinggi.

Self-care guru BK dengan lama bekerja lebih dari 10 tahun memiliki rerata paling tinggi sebesar 124.64, sedangkan lama bekerja kurang dari 1 tahun memiliki rerata paling rendah sebesar 121.75. Diikuti lama bekerja 5 – 10 tahun memiliki rerata sebesar 124.34, dan lama bekerja 1-5 tahun memiliki rerata sebesar 123.34. Kecenderungan ini didasarkan dari beberapa kondisi, yaitu *burnout* menurun seiring bertambahnya usia, sedangkan kesejahteraan profesional meningkat. Selain itu semakin lama guru BK bekerja semakin banyak pula pengalaman kerja yang dimiliki, dibandingkan guru BK yang baru bekerja.

Guru BK dari wilayah sekolah Jakarta Pusat memiliki rerata paling tinggi sebesar 126.30, sedangkan Jakarta Utara memiliki rerata terendah sebesar 120.61. Diikuti wilayah Jakarta Timur memiliki rerata 125.09, Jakarta Selatan memiliki rerata sebesar 121.15, dan Jakarta Barat memiliki rerata sebesar 123.20. Selisih skor antar wilayah sekolah ini didasarkan dari beberapa kondisi yaitu rasio

guru BK dengan peserta didik, peran aktif organisasi profesional, beban kerja, dan dampak negatif sebagai *helping profession*.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai *self-care* pada guru BK/Konselor dengan melihat strategi-strategi meningkatkan *self-care* yang belum dibahas dalam penelitian ini. Kemudian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji *self-care* pada guru BK/Konselor di wilayah atau jenjang lain sebagai bahan perbandingan penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- ACA. (2014). 2014 ACA Code of ethics. In *American Counseling Association* (Vol. 22, Nomor 2). https://doi.org/10.5005/jp/books/10287_5
- Akmal, S. Z., Rahmatika, R., Sabiq, A., & Utami, S. P. (2018). *Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karier Bagi Siswa untuk Guru Bimbingan Konseling SMA (MGBK) di Jakarta Pusat*. 3(1), 441–447.
- Badan Pusat Statistik DKI Jakarta. (2020). Provinsi DKI Jakarta Dalam Angka 2020. *Provinsi DKI Jakarta Dalam Angka 2020*.
- Darjan, I., & Tomita, M. (2014). Helping professionals - the blessing and the burden of helping. *Second World Congress on Resilience: From Person to Society*, PG-795-798, 795–798. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2696.2084>
- Dorociak, K. E. (2015). *Development of the Personal and Professional Self-Care Scale*.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). *Development of the Professional Self-Care Scale*. 64(3), 325–334.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., & Zahniser, E. (2017). Work life, well-being, and self-care across the professional lifespan of psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(6), 429.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*,

- 58(11), 1433–1441.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Global Action On Men's Health. (2019). *Who Self-Cares Wins: A global perspective on men and self-care*.
- Graf, E. M., Sator, M., & Spranz- Fogasy, T. (2014). Discourses of Helping Professions: Concepts and contextualization. *Discourses of Helping Professions*, 252, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1157911>
- Hricova, M., & Lovasova, S. (2019). *Stress , secondary trauma and burnout-risk characteristics in helping professions a. 1*.
- Maris, R. W., Berman, A. L., & Silverman, M. M. (2000). *Comprehensive textbook of Suicidology*. NY: Guilford.
- Martin-Johnson, K.-A. (2016). Gender and Self-Care Behaviors in the Burnout of Mental Health Professionals. *ProQuest Dissertations and Theses*, 144.
- Miller, J. J., Donohue-Dioh, J., Niu, C., Glise-Owens, E., & Poklembova, Z. (2019). Examining the self-care practices of child welfare workers: A national perspective. *Children and Youth Services Review*, 240–245.
- Nursanti, A., Sadida, N., & Caninsthi, R. (2019). Cyberbullying Pencegahan Dan Penanganan Pada Guru Bimbingan Kounseling Di Jakarta Pusat. *Empowering : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(June 2020), 41.
<https://doi.org/10.32528/emp.v3i0.2399>
- O'Neill, M., Yoder Slater, G., & Batt, D. (2019). Social Work Student Self-Care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 141–152.
<https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359>
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-Care, Stress, and Well-Being Among Practicing Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*.
<https://doi.org/10.1037/pro0000251>
- Salsabila, R. T. (2020). *Gambaran Self-Compassion Guru Bimbingan dan Konseling pada Jenjang SMA Negeri Se-Dki Jakarta*.
- Susanti, R., Riswani, & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan Di Kalangan Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sman Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92.
<https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i2.6142>
- Wibowo, M. E. (2017). Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 01(02), 63–85.