

Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling: Implikasi Self Care dalam Peningkatan Profesionalisme

Ribut Purwaningrum*

Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A Ketingan Surakarta

*Penulis korespondensi, Surel: naning_purwaningrum@staff.uns.ac.id

Abstrak

Menjalankan tugas sebagai guru BK memerlukan keahlian khusus dalam memberikan pelayanan bagi peserta didik di sekolah. Tujuan dari pelayanan BK adalah tercapainya kemandirian peserta didik dan diperolehnya kesejahteraan peserta didik. Banyaknya tanggungjawab yang harus dilakukan oleh guru BK sebagai bentuk kinerja profesional tidak jarang membawa guru BK pada kondisi kelelahan berlebih hingga tidak mampu untuk menjalankan tugas dan kewajiban sebagai guru BK secara profesional. Menanggapi hal tersebut, perlu dilakukan upaya self care bagi guru BK untuk membantu menyeimbangkan kinerja profesional dengan kehidupan personal. Self care adalah upaya yang dibutuhkan guru BK karena pada kenyataannya, banyak guru BK yang lebih berfokus untuk memperhatikan peserta didik dibandingkan memperhatikan diri sendiri. Hasil akhir dari self care guru BK adalah tercapainya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan kondisi: a) *self acceptance*, b) *positive relation with other*, c) *environmental mastery*, d) *autonomy*, e) *purpose in life*, dan f) *personal growth*. Guru BK dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi lebih mampu untuk menjalankan tanggungjawabnya sebagai guru BK di sekolah. Artikel ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur dari berbagai sumber untuk memperoleh dukungan yang memadai terkait pernyataan-pernyataan sebelumnya.

Kata kunci: *self care*; kesejahteraan psikologis; guru BK

Pendahuluan

Guru BK adalah pengampu ahli layanan BK dalam sebuah institusi pendidikan. Sebagai pengampu ahli layanan, guru BK memiliki tugas untuk memberikan pelayanan penuh demi tercapainya kemandirian peserta didik dalam bidang pribadi-sosial, akademik, dan karier. Melengkapi pernyataan tersebut, ASCA (Dahir, 2012:187) menjelaskan bahwa menghadapi perubahan kebutuhan pasar di abad 21, para guru BK wajib memiliki keterampilan kepemimpinan, advokasi, kolaborasi, dan responsif terhadap perubahan sistem sebagai pendukung kerjanya.

Menilik apa yang tertulis pada paragraf sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan guru BK merupakan pekerjaan yang penuh tantangan. Selain berhubungan langsung dengan peserta didik sebagai subjek, guru BK juga diminta untuk aktif mengembangkan diri sehingga keempat keterampilan yang dipersyaratkan ASCA tersebut dapat terpenuhi. Apabila guru BK mampu melaksanakan tanggungjawabnya dengan baik, peserta didik diharapkan dapat memperoleh perkembangan optimalnya melalui pendidikan di institusi formal.

Di sisi lain, pekerjaan yang datang silih berganti dan menumpuk, seringkali menempatkan guru BK pada posisi kewalahan dengan pekerjaan, kelelahan yang berlebihan, ketidakmampuan untuk menunjukkan diri sebagai guru BK yang adaptif, ketidakmampuan untuk melaksanakan sepenuhnya tanggungjawab profesional, dan tersisih dalam institusi pendidikan. Apabila hal ini terjadi, maka layanan BK tidak dapat dimanfaatkan dengan baik oleh peserta didik maupun institusi pendidikan.

Mengutip dari apa yang disampaikan oleh Corey (2009:17), diri sendiri merupakan instrumen paling penting dalam pemberian layanan BK. Pada tulisannya dijelaskan bahwa

guru BK membutuhkan pengetahuan yang cukup terkait teori-teori kepribadian, teori konseling dan psikoterapi, mempelajari teknik-teknik asesmen, serta menemukan berbagai dinamika perilaku individu, namun digambarkan bahwa hal tersebut belum mencukupi untuk terwujudnya layanan BK yang memadai tanpa kompetensi diri yang mencukupi.

Hal tersebut sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan nomor 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, yang menjelaskan bahwa salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru BK adalah kompetensi kepribadian. Kompetensi kepribadian merupakan salah satu kompetensi yang mesti ditumbuhkembangkan dalam diri guru BK yang dapat menunjang keberhasilan ketiga kompetensi lainnya, yaitu kompetensi paedagogik, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Berdasarkan paparan tersebut, kondisi diri merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh para guru BK sebelum memberikan layanan profesional kepada subjek yang membutuhkan layanan, misalnya peserta didik, orangtua siswa, rekan sejawat, dan lembaga luar sasaran kerjasama BK.

Artikel ini ditulis sebagai salah satu bentuk keprihatinan terhadap kinerja guru BK yang cukup banyak di sekolah, namun kurang diimbangi dengan upaya guru BK untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis diri sebagai salah satu profesional di dunia pendidikan. Banyak guru BK yang lebih memilih untuk menghabiskan waktunya dengan bekerja penuh, bahkan tidak jarang membawa pekerjaan pulang kerumah. Di sisi lain, diri sendiri kurang mendapatkan perhatian. Tujuan penyusunan artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman pada guru BK bahwa selain memenuhi tanggungjawabnya untuk membantu tumbuhnya kesejahteraan psikologis siswa sebagai subjek, kesejahteraan diri sendiri menjadi poin yang harus dipertimbangkan, salah satunya melalui *self care*.

Kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari implikasi *self care* guru BK supaya bisa menjalankan tugas dan kewajiban dengan baik dalam institusi pendidikan. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seorang guru BK dapat bermuara pada pemberian layanan BK yang efektif, kreatif, menyenangkan, dan bermanfaat untuk peserta didik dan institusi tempat mengabdikan (Purwaningrum, 2019).

Metode

Artikel ini menggunakan metode studi literatur dalam penulisannya. Studi literatur yang dimaksud adalah studi literatur tentang kesejahteraan psikologis dan *self care* bagi guru BK. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan bahan kajian yang relevan, menganalisis, dan memetakan hasil kajian dalam bentuk tulisan sehingga mudah untuk dipahami pembaca. Berdasarkan taksonomi penelitian, studi literatur merupakan penelitian dasar yang dilakukan dengan mendeskripsikan dan mengevaluasi bahan bacaan yang berbeda-beda misalnya artikel jurnal akademik dan profesional, buku, maupun sumber bacaan berbasis *website* (Rowley dan Slack, 2004). Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk memberikan pengetahuan yang mencukupi bagaimana guru BK seharusnya mengembangkan kompetensi diri melalui upaya *self care* sehingga bermuara pada pemerolehan kesejahteraan psikologis. Artikel dengan metode studi literatur dapat digunakan sebagai dasar pengambilan kebijakan terkait kesejahteraan psikologis dan *self care* guru BK.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk bisa menjadi profesional yang sukses, para *helper* seharusnya mampu mengupayakan profesionalisme tanpa melupakan *self care* yang baik untuk diri sendiri (Skovholt dan Mathison, 2014: 5). Kalimat tersebut menyiratkan betapa pekerjaan guru BK sebagai salah satu *professional helper* memiliki tugas yang berat. Di satu sisi, guru BK penting untuk memperhatikan kesejahteraan peserta didik dan orang lain yang dibantu, di sisi lain tetap harus memperhatikan kesejahteraan diri sendiri sebagai *helper*.

Skovholt, Grier, dan Hanson (2001) lebih jauh mengulas bahwa ada enam upaya yang bisa dilakukan *professional helper* sebagai bentuk *self care* untuk bisa menjaga keberlangsungan diri secara personal dan profesional yaitu: (1) mengupayakan profesionalisme secara optimal, (2) menciptakan dan mengupayakan metode pengembangan individual secara aktif, (3) meningkatkan pemahaman profesional, (4) menciptakan kehangatan dan harmonisasi dalam pekerjaan, (5) minimalisasi kerugian-kerugian profesional, dan (6) berfokus pada kebutuhan diri sendiri sebagai *helper* untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan diri.

Self care adalah upaya yang dibutuhkan guru BK karena pada kenyataannya, banyak guru BK yang lebih berfokus untuk memperhatikan peserta didik dibandingkan dengan memperhatikan diri sendiri (Halloran dan Linton, 2000). Guru BK dilatih untuk bisa membantu peserta didik dan pihak lain dengan baik, sayangnya banyak yang mengabaikan *self care* dan kurang mampu mengaplikasikan teknik intervensi yang diberikan pada peserta didik untuk diri sendiri.

Secara teoretis, guru BK diwajibkan untuk bekerja membantu tercapainya kesehatan mental peserta didik dan pihak lain yang membutuhkan. Meskipun demikian, kewajiban tersebut akan sulit terwujud dengan efektif apabila guru BK tidak menaruh kepedulian yang tinggi pada *self care* diri sendiri (Bradley, dkk., 2013).

Beberapa ahli mendefinisikan *self-care* dengan makna yang berbeda-beda. Carrol, Gilroy, dan Murra (1999) memaknai *self-care* sebagai keseluruhan upaya intrapersonal, dukungan interpersonal, pengembangan dan dukungan profesional, serta merujuk pada aktivitas aktivitas fisik dan rekreasional. Sedangkan Eckstein (Bradley, 2013) mendefinisikan *self care* sebagai sebuah terminologi luas yang merujuk pada beberapa aktivitas yang dilakukan dan pengalaman yang diperoleh untuk memunculkan dan meningkatkan kesejahteraan guru BK. Hal tersebut, senada dengan apa yang diungkapkan oleh Pincus (2006) yang menggambarkan *self-care* sebagai seluruh upaya yang dilakukan untuk memperoleh kesejahteraan diri, dengan cara memperbanyak pencapaian positif dalam hidup dibanding pencapaian negatif. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *self care* erat kaitannya dengan pemerolehan kesejahteraan psikologis guru BK. Bagaimana guru BK mengupayakan *self care*, seperti itu pula kesejahteraan psikologis akan dicapai.

Kesejahteraan psikologis guru BK merupakan salah satu indikator yang mampu memberikan sumbangan positif pada meningkatnya kinerja guru BK. Guru BK dengan kesejahteraan yang memadai, mampu mewujudkan kesejahteraan peserta didik (Bradley, 2013). Rogers (1961) menyebutkan pula bahwa seorang guru BK hanya mampu membantu

tumbuhkembang pribadi dan kebebasan bertanggungjawab peserta didik, apabila ia sendiri telah mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang memadai.

Richards, Campenni, dan Burke (2010) menggambarkan bahwa guru BK sebagai salah satu profesional kesehatan mental rentan terhadap gangguan kelelahan yang bersifat negatif dan mampu mempengaruhi kinerja. Dalam kehidupan nyata, guru BK senantiasa dihadapkan pada banyak hal yang menguras emosi, tenaga, dan pemikiran. Sebagai tambahan, untuk berhasil menjalankan layanan BK, guru BK diwajibkan untuk bisa menjalin hubungan baik dengan berbagai pihak di dalam maupun di luar sekolah. Untuk itulah, secara etis *self care* sangat dibutuhkan untuk membantu guru BK mengelola kesadaran dan kesejahteraan diri (Richards, Campenni, dan Burke (2010). Jika guru BK tidak bersedia belajar dan mengaplikasikan *self care*, tidak menutup kemungkinan akan muncul stress dalam kehidupan personal dan profesional yang mengarah pada kondisi *burnout* (Nelson, dkk, 2017).

Beberapa upaya dapat dilakukan oleh guru BK sebagai bentuk *self care*. Refleksi diri secara terus menerus, berbagi dengan orang-orang yang sangat dipercaya (pasangan, rekan sejawat, atasan, psikolog, atau psikiater), melakukan pembatasan sesuai aturan pada pekerjaan, praktik *mindfulness*, berlatih *self management*, relaksasi secara rutin, dan melakukan aktivitas rekreasi di luar kegiatan profesional secara bijak merupakan beberapa pilihan untuk melakukan *self care*. Guru BK bisa melakukan seluruh strategi *self care* tersebut, atau dapat memilih beberapa di antaranya yang paling mudah untuk dilakukan.

Mengulang pada paragraf sebelumnya dikatakan bahwa *self care* merupakan salah satu upaya guru BK untuk sampai pada kondisi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai status psikologis positif guru BK yang mampu berfungsi secara penuh dengan menyeimbangkan peran personal dan profesionalnya, ditandai dengan indikator: (1) menerima dan mengevaluasi diri sendiri (*self-acceptance*); (2) memiliki hubungan yang positif dan hangat dengan orang lain (*positive relation with other*); (3) menyesuaikan diri, menguasai lingkungan, mengatur kehidupan dengan seimbang (*environmental mastery*); (4) memiliki otonomi atas diri, mandiri, dan mampu membedakan diri dengan orang lain (*autonomy*); (5) mengarahkan hidup sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (*purpose in life*); dan (6) mengarahkan pengembangan potensi diri baik secara personal maupun profesional (*personal growth*), (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff, 2014; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1998; Ryff dan Singer, 2008). Jelas bahwa kesejahteraan psikologis tidak serta merta merujuk pada tingkat kebahagiaan semata, tetapi lebih dari itu, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana guru BK memiliki makna penuh dan mampu menunjukkan kinerja bermakna sebagai *professional helper*.

Jika dikaitkan dengan kegiatan keseharian guru BK di sekolah, maka kesejahteraan psikologis guru BK terwujud dalam kondisi sebagai berikut: (1) memiliki pemahaman dan penerimaan diri yang baik, bersedia mengevaluasi diri, dan menempatkan diri pada posisi yang tepat, (2) memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan baik dan harmonis dengan personel sekolah maupun orang lain dalam keseluruhan hidupnya, (3) memiliki pemahaman penuh atas lingkungan, menguasai diri ketika berada pada lingkungan tertentu, (4) menjadi pihak yang otonom dan tidak bergantung akan segala tuntutan yang mungkin muncul dari pihak eksternal, (5) memiliki tujuan dalam hidup dan mampu memetakan dengan matang secara personal maupun profesional, dan (6) mampu menemukan, memanfaatkan, dan

mengembangkan keterampilan yang dimilikinya untuk sepenuhnya mencapai perkembangan diri yang optimal, tidak saja berada dalam lingkup profesi, (Purwaningrum, 2019).

Self care membantu guru BK untuk lebih memahami diri dan mengambil jeda sejenak dari pekerjaan profesional yang pada akhirnya membawa guru BK mencapai kondisi sejahtera secara psikologis. Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, konselor akan menjadi individu yang sadar akan peran dan eksistensinya, sehingga guru BK bersedia untuk mendedikasikan diri secara optimal untuk membantu peserta didik menuju perkembangan optimal, dengan cara mengubah tantangan menjadi kesempatan untuk melakukan aktualisasi diri (Dodge, dkk., 2012).

Pembahasan

Self care merupakan aktivitas yang perlu dilakukan oleh guru BK dengan tujuan untuk membantu guru BK mengelola kompetensi pribadi sehingga diperoleh kesejahteraan psikologis yang tinggi. *Self care* menjadi upaya guru BK untuk bisa menyeimbangkan bagaimana ia memperjuangkan kesejahteraan peserta didik dan orang lain, dengan kesejahteraan diri sendiri. *Self care* membantu guru BK untuk mampu bekerja dengan profesional tanpa meninggalkan sisi personal. Muara dilakukannya *self care* adalah tercapainya kesejahteraan psikologis guru BK yang memberikan implikasi positif bagi penyelenggaraan layanan oleh guru BK.

Belum semua guru BK mengenal dan melakukan *self care* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab *self care* merupakan upaya yang penting dilakukan, maka perlu untuk mengenalkan *self care* pada guru BK dan calon guru BK sejak dini. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi kondisi psikologis negatif guru BK saat menjalankan tugas dan fungsinya. Guru BK bekerja tanpa resiko adalah sebuah ketidakmungkinan, tetapi dengan mengupayakan *self care* sebaik mungkin, resiko-resiko tersebut bisa diminimalisasi.

Mengenalkan upaya *self care* untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis guru BK bisa dilakukan mulai tahap persiapan yaitu dalam pendidikan pra jabatan. Untuk melengkapi pendidikan pra jabatan, *self care* dapat mulai dilatihkan dan dimonitoring saat pendidikan dalam jabatan. Pengenalan, latihan, dan monitoring *self care* pada guru BK dimungkinkan untuk memperoleh hasil yang optimal. Oleh sebab itu, penelitian-penelitian terkait hal tersebut perlu diagendakan di masa yang akan datang.

Simpulan

Self care dan kesejahteraan psikologis guru BK memiliki hubungan yang erat. Saat guru BK mampu mengelola kondisi diri dengan baik melalui serangkaian upaya *self care*, maka kesejahteraan psikologis guru BK akan terwujud dengan sendirinya. *Self care* membantu guru BK untuk menempatkan diri sesuai dengan porsi yang tepat, sebagai personal dan profesional. Dengan mengupayakan kesejahteraan diri tanpa mengabaikan kesejahteraan pihak yang diberi bantuan, kondisi profesional sebagai guru BK dapat dengan lebih mudah diwujudkan.

Daftar Rujukan

- Bradley, N., Whisenhunt, J., Adamson, N., Kress, V.E. 2013. Creative Approach for Promoting Counselor Self-Care. *Journal of Creativity and Mental Health* Vol. 8 Hal. 456-469.
- Carroll, L., Gilroy, P. J., & Murra, J. 1999. The Moral Imperative: Self-care for Women Psychotherapists. *Women & Therapy* Vol. 22 Hal. 133—143.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eight Edition*. Belmont CA: Thomson Higher Education.
- Dahir, C.A., Stone, C.B. 2012. *The Transformed School Counselor*. USA: Brooks/ Cole.
- Dodge, R., Dally, A. Huyton, J., Sanders, L. The Challenge to Define Wellbeing. *International Journal of Wellbeing* Vol. 2 No. 3 Hal. 222-235.
- Halloran, T.M., Linton, J.M. 2000. Stress on the Job: Self Care Resources for Counselors. *Journal of Mental Health Counseling* Vol. 22 No. 4 hal. 354.
- Nelson, J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C., Hemming, L. 2017. Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity and Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>.
- Peraturan Menteri Pendidikan nomor 17 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- Pincus, J. (2006). *Teaching self-care*. Paper dipresentasikan pada Pennsylvania Psychological Association on the Ethics Educators Conference, Hardsburg, PA. Tidak dipublikasikan.
- Purwaningrum, R. 2019. *Model Struktural Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Malang. Disertasi. Tidak diterbitkan.
- Richards, K.C., Campenni, C.E., Muse-Burke, J.L. 2010. Self-Care and Wellbeing in Mental Health Professionals: The Mediating Effects on Self-Awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling* Vol. 32 No. 3 Hal. 247-267.
- Rogers, C. 1961. *On Becoming a Person*. New York: Houghton Mifflin.
- Rowley, J., Slack, F. 2004. Conducting a Literature Review. *Management Research News* Vol. 27 No. 6 Hal. 31-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/20182342>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 719–727. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2508121>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_6
- Skovholt, T.M., Grier, T.L., Hanson, M.R. 2001. Career Counseling for Longevity: Self Care and Burnout Prevention Strategies for Counselor Resilience. *Journal of Career Development Human Science Press Inc*.
- Skovholt, T. M., Mathison, M.T. 2014. *The Resilient Practitioner Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapist, Teachers, and Health Professionals Second Edition*. London: Routledge Taylor and Francise Group.