



KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)

Vol. 1, No. 1, Maret 2023, Hal 92-100

E-ISSN: 2829-3045

Available online at online-journal.unja.ac.id/kopendik

LAYANAN *SELF CARE* UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GURU BK

SELF CARE SERVICES TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF BK TEACHERS

Alma Aura Febia¹.Robby Subagja².Muhammad Ilham Habibi³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi, Indonesia

almaaura@gmail.com

ABSTRAK:

Dampak yang ditimbulkan tersebut dapat memengaruhi pemberian layanan secara profesional terhadap klien dan menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesionalnya. Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengatasi dampak yang ditimbulkan dari rendahnya psychological well-being seorang professional helper. Guru ketika memiliki Kesehatan mental yang baik dapat memiliki regulasi Emosi yang baik juga, sehingga ini akan berdampak pada upayanya dalam mendampingi siswa. Kelelahan dan tekanan psikis yang berhubungan dengan stress serta Dirasakan dari hari ke hari, sehingga merasakan situasi yang melibatkan emosional tinggi, dan Berdampak pada kelelahan fisik, emosional dan mental seseorang disebut sebagai burnout. Metode Self-care merupakan tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan Mental. Dengan kata lain self-care diartikan sebagai sebuah kesadaran diri agar individu tetap Tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif sehingga meraih kebahagiaan.

Kata kunci:*Kesehatan mental,Professional Helper,Self-care,Psychological well-being*

ABSTRACT:

These impacts can affect the delivery of professional services to clients and lead to an imbalance between personal and professional life. Many efforts can be made in order to overcome the impact of low psychological well-being of a professional helper. When teachers have good mental health, they can have good emotion regulation, which will have an impact on their efforts in assisting students. Exhaustion and psychological pressure related to stress and felt from day to day, so that it feels a situation that involves high emotionality, and has an impact on a person's physical, emotional and mental exhaustion is referred to as burnout. Self-care is the act of taking care of oneself physically, emotionally, and mentally. In other words, self-care is defined as a self-awareness so that individuals keep growing and developing in a positive way so as to achieve happiness.

Keywords:*Mental Health, Professional Helper, Self-Care, Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Pekerjaan professional helper akan dihadapkan dengan berbagai tugas yang beragam dan tingkat kesulitan yang berbeda, bahkan dalam kesehariannya professional helper berusaha memberikan layanan yang optimal kepada klien yang datang kepadanya. Maka dari itu professional helper sangat penting memiliki psychological well-being yang baik dimana menurut pendapat Merryman et al. (2015) agar dapat memberikan layanan secara optimal kepada para klien, maka helper harus terlebih dahulu memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi. Professional helper menurut Nelson (2005) merupakan seseorang yang menggunakan keterampilan konseling dalam memberikan bantuan kepada kliennya. Profesi yang termasuk ke dalam professional helper diantaranya psikolog, psikiater, pekerja sosial, konselor, psychotherapist, perawat, dokter, guru, pastor, supervisor, penyedia layanan, dan pendukung komunitas. Pekerjaan yang dilakukan para helper, memiliki beban yang cukup berat. Beban pekerjaan yang dimaksud menurut Tunliu (2018) yaitu keadaan dimana individu dihadapkan dengan tanggung jawab yang harus diselesaikan pada batas waktu yang sudah ditetapkan. Dengan berbagai pekerjaan bersama kesulitan yang harus dikerjakan oleh seorang helper terkadang membawa mereka pada kondisi kelelahan yang berlebih. Professional helper yang tidak mampu mencapai psychological well-being dengan baik, dapat memberikan dampak negatif jangka panjang seperti burnout, kelelahan yang berlebihan, dan stres (Lawson, et. al., 2007).

Dampak yang ditimbulkan tersebut dapat memengaruhi pemberian layanan secara profesional terhadap klien dan menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesionalnya. Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengatasi dampak yang ditimbulkan dari rendahnya psychological well-being seorang professional helper. Hal tersebut dapat dimulai dari diri sendiri sebagai bentuk keprihatinan terhadap kinerja helper yang cukup banyak, tetapi kurang diimbangi dengan upaya untuk meningkatkan psychological wellbeing diri sendiri sebagai professional helper. Untuk memberikan pemahaman pada professional helper bahwa selain memenuhi tanggung jawabnya untuk membantu tumbuhnya kesejahteraan psikologis klien, kesejahteraan diri sendiri menjadi poin yang harus dipertimbangkan, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui self-care.

Self-care menurut Saakvitne & Pearlman (Bloomquist, et. al., 2015) menjelaskan lima domain utama dalam self-care seorang professional helper diantaranya self-care physical, psychological, emotional, spiritual dan professional. Prediktor self-care dalam meningkatkan psychological well-being pada professional helper antara lain awareness, balance, flexibility, social support, dan spirituality (Posluns & Gall, 2019). Definisi self-care sendiri menurut Barlow & Phelan (2007) didefinisikan sebagai tindakan dari kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan spiritual individu yang merupakan aspek penting dari pengalaman kerja helper. Sejalan dengan hal tersebut self-care juga didefinisikan sebagai pencegah primer yang berfokus menjaga keseimbangan melalui praktik holistik. Sedangkan Pincus (Purwaningrum, 2020) menggambarkan self-care sebagai sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh kesejahteraan diri dengan cara memperbanyak pencapaian positif dalam hidup dibanding pencapaian negatif.

Professional helper perlu memahami pentingnya self-care untuk meningkatkan psychological well-being, demi memberikan keseimbangan pada kehidupan pribadi dan profesional seorang helper. Dalam profesinya, self-care menjadi tameng bagi helper. Tanpa perlindungan diri, helper rentan mengalami risiko dari layanan yang diberikan kepada klien, sehingga helper harus menguasai self-care tersebut sebagai tameng (Faz, 2019). Selain itu, selfcare juga dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi efek buruk dari bekerja di lingkungan yang penuh tekanan dan menuntut emosional. Self-care sebagai upaya professional helper untuk menyeimbangkan usaha memperjuangkan kesejahteraan klien dengan kesejahteraan diri (Purwaningrum, 2020) perlu digali lebih dalam lagi dalam suatu kajian literature secara sistematis agar memberikan fakta yang komprehensif dan berimbang. tulisan ini sangat penting bagi bidang Bimbingan dan Konseling (BK) karena menggarisbawahi pentingnya self-care bagi professional helper dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional mereka. Beberapa alasan mengapa tulisan ini penting bagi BK adalah sebagai berikut:

1. Menjaga keseimbangan: Tulisan ini menekankan pentingnya self-care sebagai cara untuk menjaga keseimbangan antara usaha membantu klien dan menjaga kesejahteraan diri sendiri. Bekerja sebagai professional helper dapat menghadirkan tekanan dan tuntutan emosional yang tinggi, sehingga self-care menjadi penting agar helper dapat tetap sehat secara fisik, emosional, dan mental.
2. Mencegah risiko burnout: Burnout adalah kondisi fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh stres kronis yang berkepanjangan. Tulisan ini menekankan bahwa tanpa self-care, helper berisiko mengalami burnout. Dengan merawat diri sendiri secara teratur, helper dapat mencegah terjadinya burnout dan menjaga kualitas pelayanan yang diberikan kepada klien.
3. Menjadi tameng: Self-care berfungsi sebagai tameng bagi helper. Dengan memperhatikan kebutuhan diri sendiri dan melakukan aktivitas yang meningkatkan psychological well-being, helper dapat memperkuat ketahanan mereka terhadap risiko yang terkait dengan pekerjaan mereka. Ini memungkinkan mereka untuk tetap efektif dalam membantu klien dan menghindari penurunan kualitas pelayanan akibat kelelahan atau kejenuhan.
4. Membangun kompetensi profesional: Sebagai professional helper, memahami dan menguasai self-care merupakan bagian dari kompetensi profesional yang penting. Dengan mempraktikkan self-care secara teratur, helper dapat menunjukkan komitmen mereka terhadap kesejahteraan klien dan diri sendiri. Hal ini juga dapat memberikan contoh yang baik bagi klien dalam mengelola kesejahteraan pribadi mereka.
5. Memperkuat literatur dan penelitian: Tulisan ini mendorong kajian literatur yang lebih mendalam tentang self-care dalam konteks profesional helper. Dengan melakukan penelitian yang sistematis dan komprehensif, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana self-care dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja helper. Hal ini dapat menghasilkan pengetahuan yang lebih kaya dan berimbang dalam bidang BK.

Secara keseluruhan, tulisan ini memberikan pemahaman yang penting tentang pentingnya self-care bagi professional helper dalam bidang BK. Dalam konteks yang penuh tekanan dan tuntutan emosional, self-care menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan baik bagi helper maupun klien yang mereka layani.

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang baik ditunjukkan melalui kemampuan seseorang dalam mengelola kognisi dan emosinya dengan baik¹. Menurut WHO, Kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri Dan lingkungan sekitarnya, sehingga ia dapat merasa senang, Bahagia, hidup dengan lapang, Memiliki prilaku sosial yang baik dan mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan Hidup (Rozali et al., 2021). Kesehatan mental juga dijelaskan sebagai kondisi psikologis seseorang Yang ditandai dengan kemampuan penyesuaian diri dan memiliki problem solving yang baik(Hanurawan, 2012). Guru ketika memiliki Kesehatan mental yang baik dapat memiliki regulasi Emosi yang baik juga, sehingga ini akan berdampak pada upayanya dalam mendampingi siswa(Mayasari et al., 2022). Self-care adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang terhadap Dirinya sendiri dengan tujuan untuk mempertahankan hidup, kesehatan, serta kesejahteraannya(Nina & Pranajaya, 2020). Self-care tentunya dilakukan dengan kesadaran seseorang terhadap Kondisi yang dialaminya sehingga dengan sadar pula dapat mencegah atau mengatasi masalah Yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spiritualnya (Nina & Pranajaya, 2020).

Sebanyak 59,9% guru mengalami stress sedang dan 5% mengalami stress berat selama masa Pembelajaran dari rumah (Fathonah & Renhoran, 2021). Guru BK atau konselor yang bertugas Untuk Menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan bimbingan dan konseling bagi siswa Memiliki tantangan tersendiri khususnya selama pandemi, guru BK dapat mengalami burnoutDengan gejala kelelahan fisik dan psikis, emosi yang tidak stabil, serta rendahnya penghargaan Terhadap diri sendiri (Yandri & Juliawati, 2017). Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya Mengenai helping profession seperti pekerja sosial, perawat, psikiater, konselor, guru adalah Profesi yang memiliki resiko tinggi mengalami burnout (Nurmayanti & Margono, 2017; Rosidah, 2013). Survei yang dilakukan dalam pengabdian ini kepada para guru BK menyebutkan bahwa 9-10 orang mengalami gangguan kecemasan hingga stress setelah banyak menyelesaikan kaskasus konseli mereka.

Kelelahan dan tekanan psikis yang berhubungan dengan stress serta Dirasakan dari hari ke hari, sehingga merasakan situasi yang melibatkan emosional tinggi, dan Berdampak pada kelelahan fisik, emosional dan mental seseorang disebut sebagai burnout(Nurmayanti & Margono, 2017). Burnout sering terjadi pada kelompok professional yang dalam Pekerjaannya dituntut untuk berhadapan dengan tuntutan dan interaksi terus menerus dengan Orang-orang yang memiliki kebutuhan fisik dan emosional (Rahman, 2007; Shanafelt et al., 2012). Pada tahapan ini tim

pengabdian fokus untuk mengurangi kelelahan psikis yang dialami oleh Guru BK/Konselor melalui metode Self-Care.

Metode Self-care merupakan tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan Mental. Dengan kata lain self-care diartikan sebagai sebuah kesadaran diri agar individu tetap Tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif sehingga meraih kebahagiaan. Self-care Bermanfaat bagi Guru BK/Konselor agar mencegah timbulnya stress dan menjadi lebih rileks, lebih Damai, menjaga suasana hati agar tidak bosan menjalankan aktivitas, menjadi lebih percaya diri Dalam mengambil keputusan, memberikan waktu untuk diri sendiri menikmati waktu yang Berkualitas sehingga dapat lebih productif kedepannya.

Cara yang bisa dipraktekkan yaitu self-care melalui Butterfly Hug (Adriyansyah & Rahayu, 2018; Artigas & Jarero, 2014; Chinlumprasert, 2021; Girianto Et al., 2021; Jarero & Artigas, 2016). Berikut adalah tahapan Butterfly Hug:

Tim pengabdian meminta peserta duduk dengan rileks sambil menarik nafas. meminta peserta untuk meletakkan untuk meletakkan satu tangan kanan di dada, tarik nafas dengan rileks dan tersenyum. usaplah dada secara perlahan sambil mengatakan untuk diriku, aku menyesal, maafkan aku, terima kasih, aku menyayangi diriku. lakukan hal yang sama dengan tangan kiri secara bergantian dan ucapkan hal yang sama seperti di atas. gerakan selanjutnya adalah posisikan tangan menyilang dan letakan ujung jari masing-masing tangan berada di lengan atas atau bahu dengan posisi nyaman mungkin. pejamkan kedua mata sambil mengatur nafas dan tenangkan diri. lakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. katakan kata-kata positif (self-talk) pada diri sendiri. ucapkan terima kasih dan katakan bahwa Anda mencintai tubuh dan jiwa raga anda, maafkan diri anda. peluk tubuh anda dengan erat dan peluk jiwa anda. katakan bahwa “saya adalah orang yang hebat dan telah Berjuang menghadapi saat-saat yang sulit. saya layak dan berhak untuk bahagia”. katakan berulang kali sampai anda merasa lebih rileks dan tersenyumlah untuk memberikan hadiah kecil pada diri anda sendiri.

Cara berikutnya yaitu bisa juga dengan menggunakan Metode permainan kelompok yang dilakukan untuk membuat Guru BK/Konselor merasa lebih bersemangat dan berbahagia. kebahagiaan merupakan suatu proses didalam diri seseorang berupa emosi, keadaan, kegiatan positif yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang (Rini, 2021; Setyowati et al., 2019). Penelitian ini memiliki kaitan dengan proses self-care yang terjadi melalui penggunaan metode permainan kelompok yang dapat membuat Guru BK/Konselor merasa lebih bersemangat dan berbahagia. Self-care merujuk pada upaya individu untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka sendiri. Dalam konteks ini, kebahagiaan dianggap sebagai aspek penting dari kesejahteraan mental seseorang.

Dalam penelitian ini, melalui penggunaan metode permainan kelompok, Guru BK/Konselor dapat merasakan kegembiraan dan kebahagiaan. Mereka terlibat dalam kegiatan

positif yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan kesehatan mental. Misalnya, melalui interaksi sosial yang positif, kolaborasi, dan kesenangan yang terkait dengan permainan kelompok, Guru BK/Konselor dapat merasa lebih terhubung dengan orang lain, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati mereka.

Dalam konteks self-care, kegiatan yang memberikan kebahagiaan dan kegembiraan dapat berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Ketika seseorang merasa bahagia, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, dan energi yang lebih tinggi untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, melalui metode permainan kelompok yang menyenangkan, Guru BK/Konselor dapat menciptakan momen kebahagiaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri.

Selain itu, kegiatan permainan kelompok juga dapat menjadi bentuk self-care dalam hal mengurangi beban kerja dan memberikan waktu untuk bersantai dan bersenang-senang. Dalam peran Guru BK/Konselor yang sering kali membutuhkan interaksi dengan banyak individu dan menangani masalah emosional yang kompleks, penting bagi mereka untuk memiliki waktu untuk mereshop pikiran dan merawat diri sendiri. Melalui permainan kelompok yang menyenangkan, mereka dapat melepaskan tekanan dan mendapatkan kebahagiaan serta kesegaran mental yang diperlukan untuk menjalankan tugas mereka dengan lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan kelompok dapat berperan dalam proses self-care Guru BK/Konselor. Melalui kebahagiaan dan kegembiraan yang dihasilkan dari permainan kelompok, mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mereka sendiri, serta menjaga keseimbangan emosional dalam menjalankan tugas-tugas profesional mereka.

Permainan berasal dari kata “main” yang dapat diartikan sebagai kegiatan menyenangkan yang dilakukan menggunakan atau tanpa media. Permainan dapat menjadi sarana yang efektif dan efisien dengan tujuan mendidik dan menghibur. Serta mempelajari keterampilan baru dan memberikan dampak positif (Nihayati & Agustriasih, 2021). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa melalui Permainan dapat meningkatkan kebahagiaan mulai dari kanak-kanak hingga dewasa (Nafi'udin, 2017; Ruhayat, 2021; Setyowati et al., 2019).

KESIMPULAN

Kesehatan Mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang baik ditunjukkan melalui kemampuan seseorang dalam mengelola kognisi dan emosinya dengan baik. Sebanyak 59,9% guru mengalami stress sedang dan 5% mengalami stress berat selama masa Pembelajaran dari rumah. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya Mengenai helping profession seperti pekerja sosial, perawat, psikiater, konselor, guru adalah Profesi yang memiliki resiko tinggi mengalami burnout. Survei yang dilakukan dalam pengabdian ini kepada para guru BK menyebutkan bahwa 9-10 orang mengalami gangguan kecemasan hingga stress setelah banyak menyelesaikan kasus-kasus konseli mereka. Pada tahapan ini tim pengabdian fokus untuk mengurangi kelelahan psikis yang dialami oleh

Guru BK/Konselor melalui metode Self-Care. Metode Self-care merupakan tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan Mental. Cara yang bisa dipraktekkan yaitu self-care melalui Butterfly Hug : 1] hal yang sama dengan tangan kiri secara bergantian dan ucapkan hal yang sama Seperti di atas. 2] Gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan Terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. Permainan berasal dari kata «main» yang dapat diartikan sebagai kegiatan menyenangkan yang dilakukan menggunakan atau tanpa media. Permainan dapat menjadi sarana yang efektif dan efisien dengan tujuan mendidik dan menghibur Serta mempelajari keterampilan baru dan memberikan dampak positif

REFERENSI

- Adriyansyah, M., & Rahayu, D. (2018). The Influence of Hug Therapy on Children's Emotional Intelligence Improvement. *1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*, 234–237.
- Artigas, L., & Jarero, I. (2014). *The butterfly hug. Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters*, 127–130.
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H. W. (2015). Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioner. *Advances in Social Work*, 16(12), 292-311.
- Chinlumprasert, N. (2021). *The effective outcomes of EMDR on Tsunami survivors: case studies of Khao Lak, Phang-nga, Thailand*.
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 57–71.
- Faz, G. O. (2019). *Buku Saku Perawatan Diri (Self-care) bagi Konselor*. Prodi Bimbingan Konseling Islam FUAD IAIN Palangka Raya.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2016). *Instruction for the Butterfly Hug Method*.
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a culture of counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 45(1), 5-19.
- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., Anggadewi, B. E. T., & Purnomo, P. (2022). Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar Selama Mengajar Daring. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 33–41.
- Merryman, W., Martin, M., Martin, D. (2015). Relationship between Psychological Well-being

- and Perceived Wellness in Online Graduate Counselor Education Students. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*.
- Nafi'udin, M. (2017). *Mengembalikan kebahagiaan anak melalui promosi permainan tradisional: penelitian tindakan pada anak-anak di komunitas kelurahan ramah perempuan dan anak Candirenggo Singosari Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nelson-Jones, R. (2005). *Practical Counselling and Helping Skills: Text and Activities for The Lifeskills Counselling Model Fifth Edition*. Sage Publications.
- Nihayati, C. W., & Agustriasih, N. (2021). Penggunaan Permainan Untuk Meningkatkan Semangat dan Minat Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Di Sekolah. *Semnasbama*, 5, 423–438.
- Nina, N., & Pranajaya, S. A. (2020). Konsep *Self-Care* Bagi Konselor Di Masa Pandemi. *Taujihah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1).
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout pada dokter. *Journal Unair*, 32–42.
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: A literature Review on Self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, Barlow, Constance A., & Phelan, A. M. (2007). *Peer Collaboration: A Model to Support Counsellor Self-Care*. *Canadian Journal of Counselling*.
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling: Implikasi Self Care dalam Peningkatan Profesionalisme. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar*, 99-104.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Ruhiyat, R. N. (2021). Efektivitas Bimbingan Pribadi Dengan Teknik Permainan Ular Tangga Untuk Mengembangkan Kebahagiaan (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/2021). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Fauziah, M. (2019). Keefektifan Program Adventure Based Counseling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 69–74.
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., West, C. P., Sloan, J., & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18),
- Tunliu, O. E. (2018). Psychological Well-being Perawat yang Bekerja di Puskesmas Kota dan Puskesmas Desa Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara

Timur.[*Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana*]. Universitas Kristen Satya Wacana Institutional Repository.

Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada guru BK/Konselor sekolah. *Konselor*, 6(2), 61–65.