

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin berkembangnya zaman pada saat ini, menyebabkan semakin kompleksnya permasalahan yang dihadapi oleh individu, tidak terkecuali seorang guru. Dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang guru, banyaknya tuntutan dan juga tanggung jawab menyebabkan banyak pula persoalan baru yang muncul. Salah satu persoalan yang muncul berkaitan dengan diri individu di dalam menghadapi tuntutan organisasi/lembaga yang semakin tinggi dan persaingan keras di tempat kerja adalah stres. Stres yang berlebihan akan berakibat buruk terhadap kemampuan individu untuk berhubungan dengan lingkungannya secara normal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arismunandar terhadap 80.000 guru di Indonesia menunjukkan bahwa 30,27% mengalami stres kerja yang serius (tinggi dan sangat tinggi). 48,11% mengalami stres kerja sedang dan 21,62% guru mengalami stres yang kurang serius (Purba, et al, 2007).

Dalam sistem pendidikan nasional, keberadaan konselor sekolah dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Menurut

Permendikbud No. 111 Tahun 2014, konselor sekolah merupakan profesi yang berperan besar dan mempunyai kedudukan penting dalam dunia pendidikan. Konselor sekolah memikul tanggung jawab besar karena dituntut untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas.

Hamdani (dalam Saputra, 2014) mengemukakan tugas konselor sekolah antara lain: 1) merencanakan program BK, memasyarakatkan program BK, dan melaksanakan persiapan kegiatan BK, 2) mengevaluasi proses dan hasil kegiatan layanan BK dan menganalisis hasil evaluasi, dan melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi, 4) mengadministrasikan kegiatan BK, mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatan kepada kepala sekolah.

Sedangkan menurut Bimo Walgito (Saputra, 2014), mengemukakan syarat konselor sekolah antara lain: 1) seorang konselor sekolah harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, bagi dari segi teori maupun praktik, 2) didalam segi psikologis, konselor sekolah akan dapat mengambil tindakan yang bijaksana, 3) konselor sekolah harus sehat jasmani maupun psikisnya, apabila jasmani dan psikis tidak sehat, hal ini akan mengganggu tugasnya, 4) konselor sekolah harus mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaannya dan juga terhadap siswa atau individu yang dihadapinya, 5) konselor sekolah harus mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dapat diharapkan adanya kemauan didalam usaha bimbingan ke arah yang lebih baik, 6) karena bidang gerak dari konselor sekolah tidak hanya terbatas dalam lingkup sekolah, maka seorang

konselor sekolah harus bersifat supel, ramah-tamah, sopan santun dalam bersikap dan berperilaku, dan 7) konselor sekolah diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip serta kode etik Bimbingan Konseling dengan sebaik-baiknya.

Kualitas konselor sekolah meliputi semua kriteria keunggulan termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan sehingga kriteria yang dimiliki konselor sekolah tersebut akan menentukan keberhasilan (efektivitas) dalam proses Bimbingan Konseling (Fuad, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2017) menyatakan bahwa peran konselor sekolah sangat banyak, terlebih untuk internal Bimbingan Konseling sendiri ketika harus memberikan pelayanan sebanyak enam kelas, yang setiap kelasnya ada sekitar 32 siswa. Apabila dijumlahkan maka seorang konselor sekolah melayani sekitar 192 siswa. Hal ini tentunya bertentangan dengan Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 Pasal 10 Ayat (2) yang menyatakan bahwa “Penyelenggaraan Bimbingan Konseling pada SMP/MTs atau yang sederajat, SMA/MA atau yang sederajat, dan SMK/MK atau yang sederajat, dilakukan oleh konselor sekolah atau guru Bimbingan Konseling dengan rasio satu konselor sekolah atau guru Bimbingan Konseling melayani 150 orang konseli atau peserta didik.

Selain menjadi konselor sekolah yang memberikan pelayanan Bimbingan Konseling kepada siswa, ada pula tugas lain yang harus diemban yaitu menjadi pengelola beasiswa, menjadi wali kelas, dan

koordinator keputrian. Keberhasilan dalam memberikan layanan terhadap kliennya merupakan suatu kepuasan bagi seorang konselor sekolah, terlebih apabila konselor sekolah juga berhasil dalam mengerjakan tugas gandanya diluar pelayanan dalam Bimbingan Konseling. Tetapi dalam pelaksanaan tugasnya, konselor sekolah tidak selamanya berhasil, ketidakberhasilan inilah yang terkadang akan menimbulkan stres (Saputra, 2014).

Untuk menjalankan tugas tersebut tidak sedikit beban kerja yang harus diemban oleh seorang konselor sekolah yang mungkin akan menimbulkan stres sehingga mengalami kelelahan fisik, gangguan pernafasan, gangguan kulit, ketegangan otot, sakit kepala, dan gangguan tidur (Komar, 2011). Permasalahan yang berasal dari siswa, banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan dan diselesaikan oleh seorang konselor sekolah, adanya konflik peran, hubungan dengan rekan kerja, perubahan kurikulum yang cepat, serta rutinitas pekerjaan yang sama setiap harinya, merupakan faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya stres kerja. Gejala stres kerja ditandai dengan munculnya gejala tidak sabaran dalam menghadapi siswa di kelas, lekas marah, bersikap apatis, sering tidak masuk kerja (rata-rata kehadiran kurang dari 90%) dan sebagainya yang pada akhirnya dapat berdampak pada kinerja guru (Mangkunegara & Puspitasari, 2015). Dampak pada kinerja guru di sekolah misalnya tingkat ketidakhadiran konselor sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil Survey World Development Report (Usman, Akhmedi & Suryadarma, 2004) yang

menunjukkan tingkat kemangkiran guru di Indonesia sebesar 19 %. Hasil ini tergolong tinggi dibandingkan dengan beberapa negara berkembang di Asia.

Konselor sekolah memberikan layanan kepada siswa dengan tujuan agar tugas perkembangan dan tujuan pendidikan dapat berjalan dengan baik antara kognitif, afektif dan psikomotor dapat berjalan dengan seimbang. Terkadang dalam pelaksanaan tugas layanan yang diberikan konselor sekolah tidak selalu berjalan dengan sukses, banyak yang menyebabkan layanan tidak berjalan dengan sukses. Salah satunya faktor yang menyebabkan layanan tidak berjalan dengan sukses adalah faktor dari siswa. Dengan tidak suksesnya pelayanan yang diberikan tersebut dapat menimbulkan stres. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014) di SMA Negeri 5 Padang yang menunjukkan bahwa konselor sekolah mengalami stres ketika menghadapi permasalahan siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk (2018) mengenai apa yang dirasakan terkait kondisi tubuh dan emosi konselor sekolah di beberapa SMAN kota Pekanbaru diantaranya Kabupaten Kampar dan Kuansing, rata-rata konselor sekolah sering merasakan keletihan, sakit kepala, mudah marah dan tersinggung, merasa bosan dengan lingkungan sekolah, merasa tidak puas dengan pekerjaan, mengalami tekanan baik dari kepala sekolah, siswa, maupun wali murid. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa konselor sekolah sangat menyukai pekerjaan

mereka, namun jika ada peluang lain atau pensiun, maka peluang tersebut akan diambil. Siswa pada masa sekarang berbeda dengan siswa zaman dahulu. Pada masa sekarang ini banyak siswa yang berperilaku aneh, sekolah sesukanya, tidak teratur, dan tidak memiliki rasa hormat dengan guru. Konselor sekolah merasa sangat lelah karena tidak jarang masalah siswa tersebut terbawa sampai dirumah (Susanti, et al., 2018).

Banyak konselor sekolah mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun emosional. Konselor sekolah dihadapkan pada masalah-masalah emosi siswa, hal ini sering melibatkan emosional konselor sekolah yang berlebihan. Kesediaan siswa untuk mengkonsultasikan masalahnya kepada konselor sekolah, merupakan suatu kebanggaan karena bisa menjadi orang yang dipercaya oleh siswa. Di sisi lain, konselor sekolah dihadapkan pada dilema jika masalah siswa berkaitan dengan kehormatan sekolah. Misalnya pelanggaran aturan, masalahnya dengan lawan jenis dan sebagainya. Ketika siswa menyampaikan mengenai masalah dengan pacarnya, kasus berkelahi dengan temannya, dan ada juga yang menyampaikan bahwa mereka sudah melakukan hubungan badan dengan pacarnya. Sebagai konselor sekolah harus bersikap netral, namun di sisi lain ada aturan sekolah yang harus diikuti untuk mengeluarkan siswa yang melanggar kode etik (Riswani, 2018).

Kondisi yang seperti demikian bisa menyebabkan konselor sekolah mengalami tekanan secara emosional yang membuat konselor sekolah menjadi stres sehingga merasakan energi yang terkuras habis atau

kelelahan jika menangani masalah anak dalam kesehariannya. Ditambah lagi, konselor sekolah terkadang membawa permasalahan siswa ke dalam pikirannya sehingga mengalami sulit tidur. Kondisi lain yang dihadapi konselor sekolah adalah perilaku negatif siswa seperti tidak disiplin, membolos, dan merokok di lingkungan sekolah (Susanti, et al, 2018). Penanganan perilaku ini juga menjadi tugas konselor sekolah. Keberhasilan dalam menangani masalah ini merupakan suatu kebanggaan bagi seorang konselor sekolah, namun jika ketidakberhasilan terjadi maka konselor sekolah bisa saja disalahkan oleh sekolah. Hal ini akan menambah beban psikologis dalam diri seorang konselor sekolah.

Stres kerja yang dialami konselor sekolah merupakan suatu kondisi dimana konselor sekolah mengalami gangguan psikologis maupun fisik dalam menghadapi suatu permasalahan karena tuntutan kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat yang dimiliki. Hal ini berdampak pada fisik, psikis dan perilaku. Selanjutnya stres kerja yang dialami konselor sekolah juga berdampak pada pekerjaan yang dilakukan. (Sandra & Ifdil, 2015).

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya, stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Mashudi, 2014). Stres dapat dialami oleh konselor sekolah karena stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia dan sudah menjadi bagian hidup yang terkadang tidak bisa dihindari. Kesler (1990) menyatakan bahwa konselor sekolah lebih rentan

terhadap kejenuhan karena tingginya tingkat stres profesional terkait dengan berbagai tuntutan pekerjaan mereka, ambiguitas peran, konflik peran, besar jumlah siswa, dan kurangnya pengawasan. Konselor sekolah rentan mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai macam faktor, misalnya saja peran individu dalam organisasi, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan, struktur dalam iklim organisasi, dan tuntutan dari luar pekerjaan (Sandra & Ifdil, 2015).

Menurut Hartono dan Soedarmadji (2012) stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Jadi stres adalah suatu gejala yang dialami seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dan keinginan yang tidak sesuai, serta tuntutan atau beban yang bersifat non fisik sehingga dapat menyebabkan taraf kesehatan seseorang akan menurun. Dalam menjalankan tugasnya, konselor sekolah tidak hanya menangani siswa yang bermasalah. Sebagian besar waktu konselor sekolah dihabiskan untuk menyelesaikan berbagai macam persoalan siswa, baik masalah yang ringan maupun masalah yang berat. Hal ini tentu membutuhkan konsentrasi, tenaga, pikiran, serta perhatian khusus untuk dapat menyelesaikannya dengan baik.

Riggio (2003) menjelaskan bahwa stres adalah suatu reaksi fisiologis maupun psikologis terhadap kejadian-kejadian yang terjadi di lingkungan yang dirasakan mengancam. Reaksi fisiologis ini seperti meningkatnya kerja jantung, tekanan darah, dan meningkatnya keringat

yang keluar dari tubuh. Sedangkan reaksi psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan frustrasi. Barlow (2002) menyatakan bahwa kecemasan merupakan komplikasi dari beberapa emosi, dan perasaan takut adalah yang paling dominan diantara yang lain. Misalnya, dalam suatu peristiwa, seseorang merasa takut, sedih, dan marah. Hal ini dapat diartikan sebagai “cemas”. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai adanya rasa tegang, takut, khawatir serta aktifnya sistem syaraf pusat (Muarifah, 2012).

Bucklew (1980) mengelompokkan kecemasan menjadi dua yakni kecemasan pada tataran psikologis dan kecemasan pada tataran fisiologis. Konselor sekolah yang mengalami stres dan kecemasan dapat mengalami gejala baik yang berkaitan dengan psikologis maupun fisiologis. Menurut Muarifah (2012) gejala yang ditunjukkan pada tataran psikologis berupa perasaan tegang, bingung, khawatir, dan sukar berkonsentrasi. Sedangkan pada tataran fisiologis seperti susah tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin, gemetar, mual, gangguan buang air kecil, mudah lelah nafsu makan berkurang, serta pusing dan sejenisnya.

Tuntutan pekerjaan yang berat, serta kondisi lingkungan pekerjaan yang syarat dengan masalah, bisa menjadikan persoalan tersendiri bagi konselor sekolah. Di satu sisi, konselor sekolah adalah manusia biasa yang juga memiliki berbagai masalah kehidupan. Namun di sisi lain, tuntutan pekerjaan mewajibkannya untuk membantu menyelesaikan semua persoalan yang dialami oleh siswa. Konselor sekolah senantiasa dituntut

untuk memahami kondisi dan keadaan siswa dengan sepenuh hati dan perasaan di dalam menyelesaikannya, sehingga dibutuhkan adanya keterlibatan emosional antara konselor sekolah dengan siswa.

Stres dapat mengganggu kesehatan, kesejahteraan, kehidupan sosial, dan pekerjaan (Wilkinson, 2002). Stres yang dialami konselor sekolah di tempatnya bekerja akan memicu terjadinya permasalahan tertentu yang berpengaruh terhadap kinerja konselor sekolah itu sendiri. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya penanggulangan terhadap stres sehingga tidak berdampak terhadap kinerja individu tersebut. Menurut Munandar (2001) memberikan upaya-upaya mengatasi stres kerja antara lain bisa berupa meditasi, relaksasi, terapi, dan pelatihan. Stres kerja atau beban kerja konselor sekolah yang diabaikan akan dapat berkembang menjadi depresi yang berpotensi menimbulkan munculnya berbagai penyakit fisik dan menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang.

Konselor sekolah merupakan individu yang bisa mengalami stres, baik yang terjadi di luar sekolah maupun di dalam sekolah itu sendiri. Sehingga apabila mengalami stres, maka hal tersebut tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, konselor sekolah harus dapat mengelola stresnya dengan baik agar dapat berdampak positif. Ketika mengabaikan stres yang muncul, maka konsekuensinya adalah berdampak negatif terhadap konselor itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, stres tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga berdampak positif pada seseorang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Selye (dalam Nur, 2015)

yaitu stres bukanlah sekedar ketegangan syaraf, stres juga dapat memiliki konsekuensi yang positif, stres bukanlah sesuatu yang harus dihindari, dan tidak adanya stres sama sekali adalah kematian.

Ketika mengatasi stres menjadi hal yang sulit sehingga menghasilkan dampak negatif untuk kehidupan pribadi maupun profesional seseorang, tidak mengherankan stres yang dihadapi tersebut bisa berdampak negatif seperti kelelahan ataupun gangguan dalam pekerjaan sehingga menjadi topik yang penting dalam literatur profesional. Perawatan diri adalah topik yang muncul untuk mengurangi dampak negatif stres (Dorociak, 2015).

Pekerjaan profesional yang bekerja pada profesi penolong seperti konselor sekolah, sering kali bekerja dengan klien yang mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi emosional tertentu sehingga dapat menimbulkan tekanan dan stres yang harus diatasi agar tidak menimbulkan masalah baru di tempat bekerja dan juga dalam kehidupan sehari-hari. Berkenaan dengan masalah kesehatan mental yang kompleks, konselor sekolah harus menemukan cara untuk mencegah dan mengatasi dampak buruk dari bekerja di bawah tekanan (Craig & Sprang, dalam Coleman et al, 2016).

Sementara sebagian besar konselor belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya mengatasi dan mengendalikan stres yang terjadi pada dirinya, sehingga akan mempengaruhi kinerjanya di sekolah. Apabila stres yang dialami tidak diatasi secara benar, akan

memiliki dampak negatif yang tidak hanya kepada para konselor sekolah itu sendiri, tetapi juga untuk klien mereka. Selama ini konselor sekolah menganggap permasalahan yang terjadi akan terselesaikan dengan sendirinya, tidak sedikit pula yang mencoba menghindari penyebab stres yang mereka alami. Ketika hal ini dibiarkan, maka dapat mengarah ke berbagai hal negatif termasuk terganggunya kesehatan fisik dan mental dari konselor sekolah itu sendiri (Dorociak, etal, 2017).

Beberapa konselor sekolah seringkali mempromosikan untuk melakukan perawatan diri atau bisa disebut dengan *self-care* kepada klien ketika kliennya berhadapan dengan stres, namun sering kali mereka sendiri mengabaikan perawatan diri (Bradley, etal, 2013) dan bersandar pada pepatah “konselor menyembuhkan dirinya sendiri”. Menurut Bradley, Whisenhunt, Adamson dan Kress (2013), *self-care* dapat secara luas didefinisikan sebagai tindakan atau pengalaman yang meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan konselor, termasuk kegiatan seperti makan makanan yang seimbang dan bergizi, berolahraga, tidur yang cukup, dan mencari dukungan dari profesional lain.

Pincus (2006, dalam Richards, etal, 2010) mendefinisikan *self-care* sebagai sesuatu yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya. Manfaat yang ditemukan dalam *self-care* adalah mengurangi gangguan yang terjadi dalam diri konselor sekolah, meningkatkan keterampilan empati konselor, mengembangkan pemahaman tentang diri dan kemampuan mengatur diri, mampu

memperhatikan, menerima dan mengatur emosi serta pikiran konselor sekolah (Richards, etal., 2010).

Self-care juga mempunyai manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan spiritual sehingga menghasilkan individu yang lebih holistik dan seimbang (Thomas & Morris, 2017). Manfaat *self-care* untuk konselor sekolah antara lain nilai terapeutik dari proses tersebut, meningkatkan kesadaran diri, dan mengeksternalisasikan masalah.

Ada beberapa cara merawat diri yang dilakukan ketika menghadapi stres, mulai dari berolahraga, berpikiran positif, melakukan relaksasi, hingga membaca buku. Seseorang yang stres maupun depresi akan mencari cara untuk mengatasinya, salah satunya dengan membaca buku atau bisa disebut dengan biblioterapi. Biblioterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan sumber literatur (buku).

Selain upaya-upaya mengatasi stres di atas, Darus (1999) juga menjelaskan tentang bagaimana mengelola stres dengan 7 tahapan, antara lain memeriksa emosi, meredakan emosi, menunjukkan alasan stres yang dialami, menentukan jenis tindakan yang mungkin bisa dilakukan, singkirkan pikiran yang negatif, memprogram ulang pertanyaan dalam diri, dan mengoptimalisasi kekuatan kata-kata yang tidak terucapkan.

Borges (2019) mengungkapkan opini lengkap mengenai panduan *self-care* bagi seseorang. Sedangkan dalam buku *My Little Book of Self-care* (2013) menjelaskan tentang kegiatan yang bisa dilakukan dalam

rangka perawatan diri yang ditujukan kepada masyarakat pada umumnya, dan remaja pada khususnya. Kedua buku tersebut berisi panduan mengenai kegiatan perawatan diri yang bisa dilakukan oleh seseorang, namun tidak difokuskan untuk melakukan perawatan diri ketika tidak dapat mengatasi stres kerja.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan tentang pengembangan buku untuk merawat diri atau *self-care*, maka peneliti bermaksud mengembangkan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* bagi konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres. *Self-help book* untuk meningkatkan *self-care* bagi konselor sekolah merupakan buku bantu diri yang hanya terfokus untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dalam rangka meningkatkan kesejahteraan konselor sekolah saja. Sedangkan *self-help book* yang akan peneliti kembangkan lebih terfokus kepada bentuk perawatan diri secara profesional bagi konselor ketika tidak dapat mengatasi stres kerja sehingga berdampak negatif bagi diri konselor itu sendiri dan juga lingkungan di sekitarnya. *Self-help book* ini berisi berbagai kegiatan yang mudah untuk dilakukan di tempat kerja dan dapat dilakukan disela-sela aktivitas di sekolah.

Tucker-Ladd (1998) mengatakan bahwa *self-help* adalah pendekatan yang memaksimalkan peran seseorang untuk mengubah perilakunya secara mandiri tanpa bantuan terapis. Menurut Anderson (2000) tujuan *self-help* yaitu membantu dan mengarahkan individu dalam

membuat perubahan, untuk meningkatkan manajemen diri, daripada hanya pemberian informasi saja. Norcross (2000) menyebutkan bahwa *self-help* yang sering direkomendasikan oleh psikoterapis yaitu melalui *self-help book*. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Starker (1986) dalam penelitiannya, yang menemukan sebesar 88% keberhasilan *self-help book* dalam melengkapi pengobatan psikologi mereka. Dalam sebuah survei serupa yang dilakukan oleh Starker (1988), 60% psikolog menemukan bahwa *self-help book* atau buku bantu diri membantu proses terapi perubahan.

Menurut Bergsma (2008) dalam konteks psikologi, buku bantu diri atau *self-help book* adalah upaya pemecahan masalah secara mandiri tanpa pertolongan seorang profesional. Sehingga semua buku yang dapat membantu dalam tujuan praktis disebut *self-help book*. Songprakun (2010) menjelaskan bahwa tujuan *self-help book* adalah memberikan informasi, menghasilkan wawasan, merangsang diskusi, menciptakan kesadaran akan masalah orang lain, memberikan solusi untuk masalah, dan memecahkan masalah setelah menyelesaikan buku.

Self-help book ini penting dikembangkan untuk konselor sekolah, sehingga bisa dijadikan pedoman dalam melakukan *professional self-care* ketika tidak dapat mengatasi stres kerja, karena dalam buku ini akan diketahui gejala stres kerja yang dialami oleh konselor sekolah sehingga bisa menemukan aktivitas *self-care* yang dirasa tepat untuk mengatasi stres kerja yang dialami. Dengan teratasinya stres kerja yang dialami oleh

seorang konselor sekolah, diharapkan mereka dapat semaksimal mungkin menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang konselor sekolah di tempatnya bekerja.

Media berupa buku yang telah dikembangkan mengenai *self-care*, misalnya buku yang berjudul *The Self-care Prescription* (Gobin, 2019). Buku mengenai *self-care* ini berisi berbagai macam pilihan aktivitas *self-care* yang dapat dilakukan oleh pembacanya. Keterbatasan media ini adalah tidak adanya pembahasan khusus mengenai *professional self-care* yang dapat dilakukan oleh konselor sekolah ketika menghadapi stres kerja yang tidak dapat diatasi.

Buku berjudul *Leaving it at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-care* (Norcross & Guy, 2007) diperuntukkan bagi seseorang yang seringkali bekerja menghadapi klien yang mempunyai banyak permasalahan. Karena banyak berhadapan dengan masalah klien sehingga harus pandai untuk merawat dirinya agar tidak terbawa stres dengan banyaknya tuntutan serta tekanan yang dihadapinya di tempat kerja. Keterbatasan media ini adalah pembahasan *self-care* yang dijelaskan secara umum dan tidak terperinci kepada pilihan aktivitas yang berkaitan dengan *professional self-care*.

Kemudian *self-help book* yang berjudul *The Self-care Revolution* (Reading, 2017) berisi panduan detail mengenai *self-care* secara umum sehingga dapat menginspirasi pembaca melalui aktivitasnya. Keterbatasan media ini adalah tidak ada pembahasan mengenai *professional self-care*

sehingga tidak dapat memberikan gambaran kepada pembaca mengenai isu yang diangkat oleh peneliti.

Beberapa media yang dianalisis diatas merupakan *self-help book* berbahasa Inggris, sehingga apabila konselor sekolah tidak mengerti Bahasa Inggris harus menerjemahkan buku tersebut sebelum bisa menggunakannya. Tidak banyak pula konselor yang melakukan aktivitas *self-care* ketika menghadapi stres (Thomas & Morris, 2017). Barlow & Phelan (2007, dalam Thomas & Morris, 2017) dalam sebuah studi tentang kolaborasi dengan rekan kerja dan *self-care*, mengamati bahwa meskipun konselor sering mengajarkan klien mereka mengenai strategi *self-care* dan memiliki kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas *self-care* seperti bermeditasi atau berolahraga, konselor berjuang dengan fakta bahwa pengetahuan tentang *self-care* tersebut tidak siap diterjemahkan kedalam aktivitas *self-care* itu sendiri. Beberapa dari konselor sekolah beranggapan bahwa masalah atau stres yang dihadapi bisa hilang dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu.

Berdasarkan penjelasan yang sudah disampaikan diatas, peneliti bermaksud untuk mengembangkan sebuah media berupa *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* bagi konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres kerja. *Self-help book* yang dikembangkan merupakan sebuah media yang merujuk kepada beberapa buku yang sudah peneliti uraikan sebelumnya dan memiliki beberapa kesamaan, antara lain *self-help book* yang dikembangkan ini berisi beberapa aktivitas *self-care*

bagi konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres, *self-help book* memberikan semangat dan motivasi kepada para pembacanya, dan berisi aktivitas ringan yang bisa dilakukan oleh konselor sekolah dalam kehidupannya sehari-hari. Perbedaannya yaitu pengembangan *self-help book* ini fokus kepada konten materi-materi yang berhubungan dengan aspek-aspek *professional self-care* dan terdapat gambar-gambar agar pembaca tidak merasakan kejenuhan ketika membacanya.

B. Pembatasan Penelitian

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah supaya peneliti lebih terfokus dan terarah serta tidak keluar dari objek inti dalam penelitian. Peneliti membuat batasan pada ranah penelitian ini yaitu mengenai pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* bagi konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres kerja.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* pada konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres kerja?
2. Bagaimana kelayakan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* pada konselor sekolah ketika tidak dapat mengatasi stres kerja?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah merancang sebuah media berupa *self-help book* yang menarik serta dapat memberikan informasi terkait

professional self-care yang dapat dipahami oleh konselor sekolah dan juga diharapkan dapat membantu konselor sekolah untuk mengatasi stres kerja.

E. Signifikasi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bisa menjadi wacana yang menambah wawasan keilmuan dalam bidang Bimbingan Konseling, khususnya pengetahuan mengenai *professional self-care* bagi konselor sekolah.

2. Manfaat Praktis

Self-help book ini diharapkan dapat membantu konselor sekolah maupun praktisi terkait dalam meningkatkan *professional self-care* ketika tidak dapat mengatasi stres kerja.

F. Kebaruan Penelitian

Berdasarkan analisis media yang dikembangkan sebelumnya oleh Gobin (2019), yaitu *The Self-care Prescription* yang menyediakan berbagai macam pilihan aktivitas *self-care* yang dapat dilakukan oleh pembacanya. Selanjutnya media yang dikembangkan oleh Norcross & Guy (2007) yang diperuntukkan bagi seseorang yang seringkali bekerja menghadapi klien yang mempunyai banyak permasalahan. Karena banyak berhadapan dengan masalah klien sehingga harus pandai untuk merawat dirinya agar tidak terbawa stres dengan banyaknya tuntutan serta tekanan yang dihadapinya di tempat kerja. Kemudian buku bantu diri berjudul *The Self-care Revolution* (Reading, 2017) berisi panduan detail mengenai *self-care* secara umum sehingga dapat menginspirasi pembaca melalui

aktivitasnya. Keterbatasan media yang telah diuraikan diatas adalah tidak ada pembahasan mengenai *professional self-care* sehingga tidak dapat memberikan gambaran kepada pembaca mengenai isu yang diangkat oleh peneliti.

Penelitian ini memberikan pengayaan tentang media yang dapat digunakan untuk membantu konselor sekolah untuk meningkatkan *professional self-care* ketika tidak dapat mengatasi stres kerja yang bisa digunakan secara mandiri. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *self-help book* ini, yang juga dapat memberikan bantuan ketika konselor sekolah tidak bisa mengatasi stres, memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan diri sehingga konselor sekolah mendapatkan informasi mengenai *professional self-care* secara mandiri serta dapat mempraktikkan strategi yang ada dalam *self-help book* ini untuk meningkatkan *professional self-care* ketika tidak dapat mengatasi stres. Keunikan media yang akan dikembangkan oleh peneliti yaitu di dalam bukunya terdapat gambar yang menarik sesuai dengan tema yang dibahas, bahasanya mudah dipahami, dan pilihan aktivitas yang mudah dilakukan oleh konselor sekolah dalam kehidupan sehari-hari.