

**HUBUNGAN ANTARA SELF-CARE DAN
PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE PADA GURU
BIMBINGAN DAN KONSELING DI DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

DARRYL HERDIANTO RAMADHAN

1106617057

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA SELF-CARE DAN PROFESSIONAL QUALITY
OF LIFE PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI DKI
JAKARTA**

(2022)

Darryl Herdianto Ramadhan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* (ProQOL) pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di DKI Jakarta. Populasi penelitian merupakan Guru BK pada jenjang SMP, SMA, dan SMK. Sampel penelitian berjumlah 185 Guru BK yang diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan alat ukur berupa skala kuisioner *professional quality of life scale* dan *professional self-care scale*. Pada variabel *self-care*, 91% Guru BK memiliki tingkat *self-care* tinggi. Pada variabel ProQOL, diperoleh kategori sedang pada *compassion satisfaction (CS)*, serta kategori rendah pada *burnout (BO)* dan *secondary traumatic stress (STS)*. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-care* dan CS, sedangkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-care* dan BO, tetapi tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-care* dan STS. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life*, melainkan hanya terdapat hubungan antara *self-care* dengan CS dan BO pada guru BK di DKI Jakarta.

Kata Kunci: Perawatan Diri, Kualitas Hidup Professional, Kepuasan Welas Asih, Kejemuhan Kerja, Stres Traumatis Sekunder

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE AND PROFESSIONAL
QUALITY OF LIFE AMONG GUIDANCE AND COUNSELING
TEACHERS IN DKI JAKARTA**

(2022)

Darryl Herdianto Ramadhan

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-care and professional quality of life among Guidance and Counseling (GC) teachers in DKI Jakarta. The population of this research is GC teachers who teach at Junior High School, High School, and Vocational School. The research sample amounted to 185 GC teachers who were obtained by using accidental sampling technique. This study uses a correlational research method with a questionnaire scale measuring instrument, namely the professional quality of life scale and the professional self-care scale. In the self-care variable, 91% of GC teachers have a high level of self-care. Then on the professional quality of life variable, the results obtained are the moderate category on compassion satisfaction (CS), and a low category on burnout (BO) and secondary traumatic stress (STS). The results of the correlation test showed that there was a significant positive relationship between self-care and CS, while there was a significant negative relationship between self-care and BO, but there was no significant relationship between self-care and STS, so it can be concluded that there is no relationship between self-care and professional quality of life, but there is only a relationship between self-care with CS and BO among GC teachers in DKI Jakarta.

Keywords: Self-care, Professional Quality of Life, Compassion Satisfaction, Burnout, Secondary Traumatic Stress

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA**UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara *Self-Care* dan *Professional Quality of Life* Pada Guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta
Nama Mahasiswa : Darryl Herdianto Ramadhan
Nomor Registrasi : 1106617057
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 31 Januari 2022

Dosen Pembimbing I

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 1973091519990032003

Dosen Pembimbing II

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons
NIP. 195905021989032002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung jawab)*		9 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil penanggung jawab)**		9 Maret 2022
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla (Ketua Penguji)***		21 Februari 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi (Anggota)****		23 Februari 2022
Dr. Ahmad Rifqy Ash S, M.Pd. (Anggota)****		23 Februari 2022

Catatan:

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

** Pembantu Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Darryl Herdianto Ramadhan

No. Registrasi : 1106617057

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan antara Self-Care dan Professional Quality of Life pada Guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2021 – Januari 2022
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab atas segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Januari 2022

Pembuat pernyataan



Darryl Herdianto Ramadhan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Darryl Herdianto Ramadhan
NIM : 1106617057
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan konseling
Alamat email : darrylherdianto2212@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Self-Care dan Professional Quality of Life Pada Guru Bimbingan dan konseling di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 11 Maret 2022

Penulis

(Darryl Herdianto . R)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Rasa puji dan syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahnya yang tak kunjung henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self Care* dan *Professional Quality of Life* Pada Guru Bimbingan Dan Konseling di DKI Jakarta”. Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya bantuan dan dukungan serta do'a yang tulus dari berbagai pihak selama proses penulisan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih terhadap berbagai pihak yang telah membantu peneliti menyusun skripsi ini.

Pertama, terimakasih sebanyak-banyaknya kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta. Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik. Dr. Murni Winarsih, M.Pd selaku Wakil Dekan II Bidang Umum dan Keuangan. Dr RA Murti Kusuma W. S.Ip, M.Si selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan.

Kedua, terimakasih sebanyak-banyaknya kepada Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku dosen pembimbing yang telah membantu peneliti dalam memberiakan waktu, motivasi, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

Ketiga, terimakasih juga kepada Dr. Happy Karlina Mario, M.Pd. Kons selaku Dosen Pembimbing akademik dan Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberi ilmu kepada peneliti sejak awal berkuliah di Universitas Negeri Jakarta. Segenap Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermnafaat

Keempat, terimakasih juga kepada kepada Mama, Adik, Juni, serta teman-teman dan sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan, motivasi serta do'a yang tulus tanpa henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian skripsi ini. Oleh karena itu peneliti berharap adanya kritik dan

saran yang berbagai pihak terkait sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan tugas akhir skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat, khususnya pada bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Terima Kasih.

Jakarta, 31 Januari 2022

Peneliti



Darryl Herdianto Ramadhan



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teoritik	9
1. Perawatan Diri (<i>Self-Care</i>).....	9
2. Kualitas Hidup Profesional (<i>Professional Quality of Life</i>).....	13
B. Hasil Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian.....	27
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
E. Populasi dan Sampel.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Hipotesis Statistik	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37

1.	Gambaran Umum Responden Penelitian	37
2.	Deskripsi Data Variabel <i>Self-Care</i>	38
3.	Deskripsi Data Variabel <i>Professional Quality of Life</i>	51
B.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan Hasil Penelitian	74
1.	Pengujian Hipotesis.....	74
2.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
3.	Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	86
A.	Kesimpulan.....	86
B.	Implikasi	87
C.	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90	
LAMPIRAN	95	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	139	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Professional Self-Care Scale</i>	30
Tabel 3.2 Rumus Kategorisas.....	31
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Professional Quality of Life Scale (ProQOL)	31
Tabel 3.4 Kriteria Kategorisasi <i>Professional Quality of Life</i>	32
Tabel 4.1 Demografi Responden	37
Tabel 4.2 Skor Mean, SD, Minimal, Maksimal Variabel <i>Self-Care</i>	38
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Self-Care</i>	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel <i>Self-Care</i> Guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta	39
Tabel 4.5 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.6 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	42
Tabel 4.7 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Tempat Mengajar.....	44
Tabel 4.8 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar.....	46
Tabel 4.9 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	48
Tabel 4.10 Gambaran <i>Self-Care</i> Berdasarkan Durasi Pemberian Layanan Konseling Individu.....	50
Tabel 4.11 Kriteria Kategorisasi <i>Professional Quality of Life</i>	52
Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi Skor <i>Compassion Satisfaction</i>	52
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Skor <i>Burnout</i>	52
Tabel 4.14 Hasil Kategorisasi Skor <i>Secondary Traumatic Stress</i>	53
Tabel 4.15 Gambaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.16 Gamabaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	58
Tabel 4.17 Gambaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Tempat Mengajar.....	62
Tabel 4.18 Gambaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar.....	65

Tabel 4.19 Gambaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	68
Tabel 4.20 Gambaran <i>ProQOL</i> Berdasarkan Durasi Layanan Konseling Individu	72
Tabel 4.21 Hasil Uji Signifikansi.....	74



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategorisasi Variabel <i>Self-Care</i>	40
Grafik 4.2 Skor Rata-rata Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Grafik 4.3 Persentase <i>Self-Care</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Grafik 4.4 Skor Rata-rata Berdasarkan Pendidikan Terakhir	42
Grafik 4.5 Tingkat dan Persentase <i>Self-Care</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	43
Grafik 4.6 Skor Rata-rata Berdasarkan Tempat Mengajar.....	43
Grafik 4.7 Tingkat dan Persentase <i>Self-Care</i> Berdasarkan Jenjang Sekolah Tempat Mengajar.....	45
Grafik 4.8 Skor Rata-rata Berdasarkan Pengalaman Mengajar	45
Grafik 4.9 Tingkat dan Persentase <i>Self-Care</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar	47
Grafik 4.10 Skor Rata-rata Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	47
Grafik 4.11 Tingkat dan Persentase <i>Self-care</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu.....	49
Grafik 4.12 Skor Rata-rata Berdasarkan Durasi Pemberian Layanan Konseling Individu Per-Minggu	49
Grafik 4.13 Tingkat dan Persentase <i>Self-Care</i> Berdasarkan Durasi Pemberian Layanan Konseling Individu.....	51
Grafik 4.14 Rata-rata Skor Per-Aspek Pada <i>ProQOL</i>	53
Grafik 4.15 Skor Rata-rata Per-Aspek Berdasarkan Jenis kelamin.....	55
Grafik 4.16 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Grafik 4.17 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Grafik 4.18 Persentase Aspek <i>Secondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Grafik 4.19 Skor Rat-rata Per-Aspek Berdasarkan Pendidikan Terakhir .	58
Grafik 4.20 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	60

Grafik 4.21 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	60
Grafik 4.22 Persentase Aspek <i>Secondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	61
Grafik 4.23 Skor Rat-Rata Per-Aspek Berdasarkan Tempat Mengajar ...	61
Grafik 4.24 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Tempat Mengajar.....	63
Grafik 4.25 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Tempat Mengajar..	63
Grafik 4.26 Persentase Aspek <i>Seondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Tempat Mengajar	64
Grafik 4.27 Skor Rata-rata Per-Aspek Berdasarkan Pengalaman Mengajar	64
Grafik 4.28 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar	66
Grafik 4.29 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar	66
Grafik 4.30 Persentase Aspek <i>Secondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Pengalaman Mengajar	67
Grafik 4.31 Skor Rat-rata Per-Aspek Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	67
Grafik 4.32 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	69
Grafik 4.33 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	70
Grafik 4.34 Persentase Aspek <i>Secondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Jumlah Kelas yang Diampu	70
Grafik 4.35 Skor Rata-rata Per-Aspek Berdasarkan Durasi Konseling	71
Grafik 4.36 Persentase Aspek <i>Compassion Satisfaction</i> Berdasarkan Durasi Konseling Individu	73
Grafik 4.37 Persentase Aspek <i>Burnout</i> Berdasarkan Durasi Konseling Individu	73
Grafik 4.38 Persentase Aspek <i>Secondary Traumatic Stress</i> Berdasarkan Durasi Konseling Individu	74

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Bepikir 25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan.....	96
Lampiran 2. Instrumen Self-Care	101
Lampiran 3. Instrumen Professional Quality of Life Scale (ProQOL)	105
Lampiran 4. Tabulasi Data Self-Care.....	109
Lampiran 5. Tabulasi Data Professional Quality of Life	127
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	138

