

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perawatan Diri (*Self-Care*) merupakan salah satu elemen penting bagi kehidupan seorang individu. Idealnya seorang individu memiliki *self-care* yang baik sehingga dapat membantunya dalam kehidupan sehari-hari. Dorociak, dkk (2017) mendefinisikan *self-care* sebagai suatu proses multidimensi dan multiaspek dalam suatu keterlibatan yang bertujuan menunjukkan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan dengan melibatkan kegiatan sehari-hari dalam kehidupan pribadi dan profesional. Menurut Humprey dalam Lewis & King (2019) sebagai seorang profesional, teknik dan strategi dalam *self-care* merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki dalam praktik keseharian dalam mengurangi risiko terjadinya *secondary traumatic stress & burnout*.

Salah satu tenaga profesional yang rentan akan risiko mengalami stres dan kejenuhan (*burnout*) dalam lingkungan kerja adalah guru BK/ Konselor. Berdasarkan Permendikbud (2013) Guru Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu tenaga kerja pendidik yang mempunyai tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling yang didalamnya terdapat kegiatan penyusunan rencana pelayanan, melaksanakan pelayanan, mengevaluasi hasil dan proses dalam pelayanan, serta melakukan perbaikan dan tindak lanjut. Dalam melaksanakan berbagai tugas dan tanggung jawab tersebut maka terdapat beberapa rintangan yang harus dihadapi.

Gunduz dalam Susanti, dkk (2018) menyatakan bahwa profesi sebagai seorang guru Bimbingan dan Konseling merupakan suatu profesi yang rentan terhadap kejenuhan (*burnout*) dalam lingkungan kerja, hal ini dikarenakan seorang guru BK dalam pekerjaannya secara terus menerus menghadapi berbagai macam emosi sehingga terciptanya emosionalitas yang tinggi serta merasakan berbagai

penderitaan atau pengalaman trauma yang dimiliki oleh klien atau peserta didik namun harus tetap mempertahankan sikap profesionalitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Medrum, King, dan Spooner menunjukkan bahwa 27% tenaga ahli profesional yang bekerja dengan individu yang mengalami trauma berpotensi mengalami tekanan stres yang luar biasa sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang dimiliki (Amir dkk., 2014).

Selain itu berdasarkan Permendikbud No. 111 tahun 2014 menyatakan bahwa Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dilakukan oleh Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dengan rasio satu Konselor atau guru BK melayani 150 orang konseli atau peserta didik (Permendikbud, 2014). Hal tersebut menjadikan beban yang dimiliki oleh guru BK cukup berat karena memiliki tanggung jawab yang besar dan berdasar pada realita yang ada dilapangan masih sering ditemukan beberapa sekolah yang kekurangan guru Bimbingan dan Konseling sehingga 1 orang guru BK dapat melayani lebih dari 150 orang peserta didik. Hal tersebut akhirnya berpotensi menimbulkan stres dan kejenuhan dalam lingkungan kerja sehingga tidak dapat bekerja secara maksimal.

Segala tantangan dan permasalahan yang dimiliki seorang guru BK seperti problematika yang ada dilapangan, tanggung jawab yang besar, stress, kejenuhan (*burnout*), konflik emosional, hingga *secondary traumatic stress* yang dirasakan dapat menyebabkan seorang guru BK mengalami apa yang disebut sebagai kelelahan welas asih (*compassion fatigue*). Figley mendefinisikan *compassion-fatigue* sebagai suatu keadaan lelah dan disfungsi biologis, psikologis, dan sosial sebagai hasil dari paparan berbagai macam stres, dan dikonseptualisasikan sebagai respon terhadap tuntutan emosional dalam mendengarkan dan menyaksikan sebuah kisah-kisah penderitaan yang diceritakan oleh klien (Figley, 1995).

Stamm (2010) mengkonseptualisasikan suatu hal yang disebut sebagai *Professional Quality of Life* yang didalamnya terdapat

*compassion fatigue* sebagai aspek negatif dan *compassion satisfaction* sebagai aspek positif. Hasil penelitian yang dilakukan Udipi, dkk dalam Lee, dkk (2015) kepada 222 orang konselor, mereka menemukan bahwa terdapat persentase yang cukup tinggi yaitu 83% konselor berada pada risiko sedang hingga tinggi untuk mengalami *compassion fatigue*. Dampak dari *compassion fatigue* yang dirasakan oleh seorang konselor ditandai dengan penurunan kinerja, sering melakukan kesalahan dalam bekerja, hingga berpengaruh dalam kehidupan pribadi. (Raudhoh & Krisnawati, 2018).

Lain halnya dengan *compassion fatigue*, menurut Back, dkk dalam Pehlivan & Güner, (2018) *compassion satisfaction* merupakan suatu perasaan positif yang muncul saat seorang individu yang bekerja sebagai seorang tenaga profesional penolong seperti halnya saat guru BK/ Konselor merasa telah berhasil dalam proses memberikan bantuan penyelesaian masalah dan merasa telah membantu klien atau peserta didik. Stamm menggambarkan *compassion satisfaction* sebagai situasi dimana seorang konselor dapat merasakan kesenangan dan kepuasan tersendiri saat melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik seperti halnya merasa senang dalam membantu menyelesaikan permasalahan orang lain serta merasa positif tentang kemampuan diri dalam berkontribusi di lingkungan kerja maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas (Stamm, 2010).

Dalam memahami dan menghadapi *compassion fatigue* dan *compassion satisfaction* maka seorang guru BK sangat penting untuk memahami dan menerapkan teknik dan strategi *self-care* yang merupakan suatu aktivitas untuk merawat diri pribadi dalam rangka mengurangi stress, mengatur serta meningkatkan mental dalam diri (Nina & Pranajaya, 2020).

Menurut Bradley, Whinsenhunt, Adamson dan Kress dalam Thomas & Morris (2017) *Self-care* pada konselor didefinisikan sebagai suatu tindakan atau pengalaman dalam meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan seorang konselor yang didalamnya

termasuk kegiatan-kegiatan seperti memakan makanan yang bergizi dan seimbang, berolahraga teratur, istirahat yang cukup, serta mencari dukungan dari sesama rekan kerja. Sehingga *self-care* dapat dianggap sebagai seperangkat keterampilan yang dipikirkan untuk membantu mengelola stress dan kejenuhan (*burnout*) serta meningkatkan kesejahteraan psikososial sehari-hari (Cook-Cottone & Guyker, 2018).

Menurut Humprey dalam Lewis & King (2019) sebagai seorang profesional dalam hal ini guru BK/ Konselor, teknik dan strategi *self-care* merupakan suatu keterampilan penting yang harus diaplikasikan dalam praktik keseharian yang bertujuan mengurangi resiko mengalami *secondary traumatic stress* dan *burnout* dalam pekerjaan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharifian (2019) diperoleh bahwa keterlibatan seorang konselor dalam praktik *self-care* dapat meningkatkan *Professional Quality of Life* yang ditandai dengan peningkatan *compassion satisfaction* serta penurunan pada tingkatan *burnout* yang berkaitan dengan pekerjaan sebagai konselor dalam melayani klien.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan terhadap 5 orang guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui gambaran mengenai *Self-Care* dan *Professional Quality of Life*. Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan 5 orang guru BK yang diwawancarai memiliki hubungan yang baik antar rekan kerja dan diimbangi dengan lingkungan kerja yang positif dengan saling mendukung satu sama lain dan juga aktif mengikuti organisasi profesional guna mengembangkan wawasan dan relasi. Lalu dalam pemanfaatan waktu luang serta menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadi menunjukkan ke 5 guru BK tersebut cukup dapat menyeimbangkan dan memisahkan kehidupan pribadi dan profesional. Namun 2 dari 5 orang guru BK terkadang masih menggunakan waktu luang yang ada untuk mengerjakan tugas tambahan serta melayani peserta didik yang ingin berkonsultasi. Lalu pada kesadaran kognitif, 1 dari 5 guru BK masih sulit untuk memahami

emosi yang dimiliki namun secara keseluruhan ke 5 orang guru BK tersebut mampu menahan dan mengendalikan emosi yang dimiliki. Lalu dalam keseharian menunjukkan ke 5 orang guru BK cukup dapat memanfaatkan waktu di sela-sela keseharian dengan melakukan aktifitas ringan untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan mengenai *Professional Quality of Life* menunjukkan pada aspek *compassion satisfaction* keseluruhan Guru BK yang diwawancarai memiliki tingkat kepuasan welas asih yang baik yang ditunjukkan oleh perasaan nyaman dan menyukai pekerjaan sebagai seorang guru BK serta merasa puas dan bangga saat berhasil membantu berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Lalu pada aspek *burnout* 4 dari 5 orang guru BK cukup jarang dan hanya beberapa kali saja dalam mengalami kejenuhan (*burnout*) di lingkungan kerja yang ditandai oleh kemampuan dalam penguatan diri dan bersikap profesional ketika dihadapkan oleh berbagai beban dan tanggung jawab pekerjaan. Selanjutnya pada aspek *Secondary Traumatic Stress*, keseluruhan Guru BK yang diwawancarai sangat jarang dalam mengalami kecemasan, stres serta tekanaan saat dihadapkan pada pengalaman traumatis. Hal ini ditandai dengan tidak terganggunya guru BK terhadap pengalaman traumatis yang dimiliki peserta didik karena mampu bersikap profesional dan dapat membedakan kehidupan sebagai seorang konselor profesional dan kehidupan pribadi sehingga tidak pernah membawa segala urusan pekerjaan ke kehidupan pribadi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan maka dapat dilihat bahwa gambaran *self-care* yang dimiliki oleh Guru BK cukup baik dengan mampu menjalin kerjasama antar rekan kerja, mampu mengelola emosi dengan bersikap profesional serta mampu menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan profesional. Hal ini sejalan dengan *professional quality of life* yang dimiliki dengan menunjukkan tingkat rendah pada aspek *burnout* dan *secondary traumatic stress* serta menunjukkan tingkat *compassion satisfaction*

yang baik. Dengan begitu dapat dilihat keterhubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* pada guru BK.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada tenaga profesional yang bergerak dibidang sosial sebagai penolong menunjukkan bahwa seorang individu cenderung lebih sedikit untuk mengalami *compassion fatigue* yang didalamnya terdapat *secondary traumatic stress* dan *burnout* ketika individu tersebut memiliki perspektif yang positif mengenai *self-care* serta memiliki strategi *self-care* secara profesional, emosional, dan spiritual sehingga dapat meningkatkan *compassion satisfaction* dalam diri (Bloomquist dkk., 2015)

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Lewis & King, 2019) yang menunjukkan bahwa dengan memiliki keahlian dan strategi *self-care* yang baik maka dapat membantu individu dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional dengan mengurangi tingkat stress dan *burnout* yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, penelitian ini penting untuk dilakukan karena berdasarkan data yang diperoleh, tingkat *self-care* yang baik pada Guru BK di DKI Jakarta berkaitan dengan tingkat *professional quality of life* yang dimiliki, ditandai dengan tingkat kepuasan welas asih yang baik serta tingkat *burnout* dan *STS* yang rendah. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih jelas Hubungan antara *Self-Care* dan *Professional Quality of Life* pada Guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self-Care* pada guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta?
2. Bagaimana tingkat *Professional Quality of Life* pada guru Bimbingan dan Konseling Jakarta?

3. Bagaimana Hubungan antara *Self-Care* dan *Compassion Satisfaction* pada guru BK di DKI Jakarta?
4. Bagaimana Hubungan antara *Self-Care* dan *Burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta?
5. Bagaimana Hubungan antara *Self-care* dan *Secondary Traumatic Stress* pada guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta?

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *Self-care* dengan *Professional Quality of Life* pada guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta?

### D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-care* dan *Professional Quality of Life* pada guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta dengan melihat hubungan antara *self-care* dan aspek-aspek pada *professional quality of life*

#### 2. Manfaat Penelitian

##### a. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan memperbanyak informasi bagi mahasiswa FIP UNJ pada program studi Bimbingan dan Konseling yang membahas mengenai *Self-care* dan *Professional Quality of Life*.

##### b. Manfaat secara praktis

##### 1. Manfaat bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana dalam menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta sumber rujukan mengenai *Self-care* dan *Professional Quality of Life* pada guru Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menambah wawasan kepada guru BK dalam memahami pentingnya *Self-care* dan *Professional Quality of Life*.

3. Manfaat bagi program studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber rujukan pada program studi Bimbingan dan Konseling terutama pembahasan mengenai *Self-care* dan *Professional Quality of Life*.

