



KESEHATAN MENTAL *SELF-CARE* SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN PROFESIONALISME KONSELOR UNTUK MENCEGAH *BURNOUT*

Mutiara Sri Yuni¹, Asbi², Wan Hanis Masfufah AP³, Dhea Nurmaliza⁴

¹Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

*Penulis Korespondensi: mutiarasriyuni20@gmail.com¹, asbi@umsu.ac.id²,

wanhanisgajjaral@gmail.com³, dheanurmaliza5@gmail.com⁴

Abstract. *Burnout is a psychological syndrome commonly experienced by mental health professionals, including counselors, as a result of excessive occupational stress. Self-care refers to proactive efforts to maintain physical and mental well being and has been identified as an important protective factor for counselors. This study aims to analyze the literature related to self-care and counselor professionalism as an effort to prevent burnout. The research employed a normative qualitative approach through a literature review of classical references, scientific journals, professional guidelines, and recent case studies. The findings indicate that the systematic implementation of self-care activities, such as monthly planning, adequate rest, social support, and regular training, is associated with reduced emotional exhaustion and improved psychological well being. Organizations that support counselors are encouraged to implement policies that promote well being, including balanced workloads and supervision that emphasizes self-care practices. The practical implications of this study include the development of self-care training modules within counselor education curricula, the use of standardized assessment instruments such as the Maslach Burnout Inventory and ProQOL, and the implementation of structured self-care programs.*

Keywords: *Self-care, burnout, counselor professionalism, mental health.*

Abstrak. *Burnout adalah sindrom psikologis yang sering dialami tenaga kesehatan mental (termasuk konselor) akibat stres kerja berlebihan. Self-care atau perawatan diri adalah tindakan proaktif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental yang diidentifikasi sebagai faktor protektif penting bagi konselor. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis literatur terkait self-care dan profesionalisme konselor sebagai upaya mencegah burnout. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif normatif melalui studi pustaka terhadap literatur klasik, jurnal ilmiah, pedoman profesi, dan studi kasus terkini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan aktivitas self-care secara sistematis (misalnya agenda bulanan, istirahat cukup, dukungan sosial, dan pelatihan rutin) berkorelasi dengan penurunan kelelahan emosional dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Organisasi pendukung konselor perlu mengimplementasikan kebijakan pro-kesejahteraan, termasuk beban kerja seimbang dan supervisi yang fokus pada self-care. Implikasi praktis mencakup penyusunan modul pelatihan self-care dalam kurikulum pelatihan konselor, penggunaan skala pengukuran resmi (seperti Maslach Burnout Inventory dan ProQOL), serta penerapan program self-care terstruktur.*

Kata kunci: *self-care, burnout, konselor, profesionalisme, kesehatan mental.*

LATAR BELAKANG

Konselor sebagai tenaga profesional yang bekerja *high touch* rentan mengalami *burnout* karena beban kerja emosional dan administratif yang tinggi. Ditemukan bahwa sekitar 35,8% guru BK/konselor di Pekanbaru sudah mengalami *burnout*. Kondisi ini berdampak negatif pada kinerja dan profesionalisme konselor (Habibah, 2019). Sebagai upaya preventif, *self-care* (perawatan diri) disarankan untuk menjaga kesehatan mental konselor. Penerapan *self-care* secara proaktif yang meliputi aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual berkorelasi dengan penurunan gejala *burnout* (Posluns & Gall, 2020). Konsep *self-care* bukan sekadar pemanjangan diri, melainkan sebuah keharusan klinis dan etis bagi praktisi kesehatan mental (Rahmayanty et al., 2021).

Konselor berperan membantu klien menghadapi masalah kehidupan melalui proses konseling yang intens emosional. Tuntutan pekerjaan yang tinggi misalnya jumlah klien besar, beragam masalah, dan tugas administratif dapat menempatkan konselor pada risiko kelelahan dan *burnout*. Menurut Maslach dan Leiter (1997), *burnout* adalah sindrom psikologis dengan tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, sinisme (depersonalisasi), dan menurunnya capaian pribadi (Habibah, 2019). *Burnout* tidak hanya menyebabkan masalah individu (penyakit fisik/psikis), tetapi juga menurunkan kualitas layanan konseling (Ningrat et al., 2023). Di sisi lain, profesionalisme konselor menuntut konselor memiliki kompetensi klinis yang tinggi, etika yang teguh, dan komitmen. Dalam hal ini, kemampuan menjaga kesehatan mental sendiri merupakan bagian integral dari profesionalisme. Norcross dan Guy (2007) bahkan menegaskan bahwa praktisi kesehatan mental mempunyai kewajiban etis untuk memastikan kesejahteraannya sebelum memberikan perawatan efektif kepada klien (Rahmayanty et al., 2021).

Selain faktor beban kerja, *burnout* pada konselor juga dipengaruhi oleh keterlibatan emosional yang intens dalam proses konseling. Konselor dituntut untuk terus menunjukkan empati, mendengarkan masalah klien secara mendalam, serta menjaga stabilitas emosional dalam berbagai situasi yang kompleks. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus menerus tanpa pengelolaan diri yang baik, maka konselor berisiko mengalami *compassion fatigue* dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kurangnya *self-care* pada praktisi kesehatan mental berkaitan dengan meningkatnya stres kerja, kelelahan emosional, dan menurunnya efektivitas layanan konseling. Maka dari itu, *self-care* dipandang sebagai strategi penting untuk mempertahankan ketahanan psikologis konselor dalam menjalankan profesinya (Rokach & Boulazreg, 2022).

Penerapan *self-care* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana namun konsisten, seperti menjaga pola tidur, olahraga rutin, membangun hubungan sosial yang sehat, melakukan supervisi profesional, hingga menyediakan waktu untuk refleksi diri dan relaksasi. Norcross dan Guy menegaskan bahwa *self-care* bukan sekadar aktivitas pribadi, melainkan bagian dari tanggung jawab profesional konselor untuk menjaga kompetensi kerja dan kualitas pelayanan kepada klien. Praktik *self-care* yang baik terbukti membantu konselor meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, serta mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan profesional. Dengan demikian, kemampuan merawat diri menjadi indikator penting dalam profesionalisme konselor modern (Norcross & VandenBos, 2018).

Dalam dunia pendidikan dan pengembangan profesi, lembaga pendidikan konseling dan organisasi profesi perlu memberikan perhatian lebih terhadap budaya *self-care*. Pelatihan mengenai manajemen stres, kesehatan mental, dan strategi pencegahan *burnout* sebaiknya dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan calon konselor maupun program pengembangan profesional. Selain itu, lingkungan kerja yang suportif, supervisi yang sehat, serta pembagian beban kerja yang proporsional juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan konselor. Dukungan institusi terhadap praktik *self-care* mampu meningkatkan kualitas hidup profesional dan mencegah penurunan performa kerja pada tenaga kesehatan mental.

KAJIAN TEORITIS

***Burnout* di Kalangan Konselor**

Burnout merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kerja berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Menurut Maslach dan Leiter (1997), *burnout* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya pencapaian diri. *Burnout* sering dialami oleh profesi yang memiliki intensitas interaksi sosial dan emosional tinggi, termasuk konselor. Dalam dunia konseling, *burnout* dapat muncul akibat tuntutan pekerjaan yang kompleks, keterlibatan emosional dengan klien, serta tekanan administratif yang terus menerus (Maslach et al., 2001).

Berbagai kajian menunjukkan tingginya prevalensi *burnout* di kalangan tenaga kesehatan mental. Di SMA Pekanbaru menemukan 35,83% guru BK/konselor mengalami *burnout* (Habibah, 2019). Secara global, banyak riset melaporkan 21–67% pekerja kesehatan mental mengalami tingkat *burnout* di atas rata-rata (Thakkar, 2021). Faktor risiko mencakup beban kerja berlebih, ketidakseimbangan tugas dan sumber daya, konflik peran, jam kerja panjang, dan paparan emosional terus-menerus. Sebagai contoh, konselor sekolah dituntut membimbing ratusan siswa sekaligus tugas kurikulum guru lainnya sehingga tanpa dukungan organisasi (misalnya kepala sekolah, kebijakan pemerintah), risiko *burnout* meningkat. *Burnout* yang terjadi cenderung menurunkan keefektifan konseling, menimbulkan sikap sinis, dan bahkan membuat konselor melanggar standar profesional (Ningrat et al., 2023).

***Self-Care* dan Kesejahteraan**

Self-care didefinisikan sebagai upaya sadar perawatan diri untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan holistik (fisik, mental, sosial, spiritual) (Mamesah & Lombogia, 2023). Norcross dan Guy (2007) menyatakan bahwa *self-care* bukan kemewahan tapi keharusan klinis dan etis bagi profesional kesehatan mental. Dengan merawat diri sendiri, konselor dapat mempertahankan perisai terhadap risiko *burnout*.

Manfaat *self-care* bagi konselor dikategorikan menjadi manfaat fisik (misalnya istirahat optimal, kekebalan terjaga), mental (pengurangan kecemasan, relaksasi), psiko-spiritual (ketenangan batin, makna hidup), dan kemampuan kerja (batasan jelas, produktivitas) (Rahmayanty et al., 2021). Misalnya, menjaga pola tidur dan olahraga (manfaat fisik) telah terbukti menurunkan gejala stres. Selain itu, memberi waktu untuk rekreasi dan hubungan sosial (manfaat psiko-spiritual) membantu konselor memperoleh energi baru. Praktik *self-care* yang efektif meliputi kesadaran diri, keseimbangan kehidupan-kerja, fleksibilitas, kesehatan fisik, dukungan sosial, dan spiritualitas. Integrasi *self-care* secara sistemik dalam pelatihan dan kebijakan organisasi juga diidentifikasi penting (Posluns & Gall, 2020).

Penerapan *self-care* secara konsisten terbukti memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas layanan konseling. Wellness dan *self-care* merupakan komponen penting dalam menjaga efektivitas kerja konselor. Konselor yang memiliki tingkat *self-care* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional, mempertahankan empati terhadap klien, dan mengambil keputusan profesional secara lebih objektif (Sibarani, 2024). Selain itu, praktik *self-care* membantu konselor menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan sehingga risiko kelelahan emosional dapat diminimalkan (Myers et al., 2000).

Di sisi lain, kurangnya penerapan *self-care* dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko *burnout* pada konselor. Tenaga kesehatan mental yang tidak

memiliki strategi *self-care* yang memadai cenderung mengalami kelelahan emosional, secondary traumatic stress, dan penurunan kepuasan kerja. Maka dari itu, integrasi *self-care* dalam pendidikan dan lingkungan kerja konselor menjadi sangat penting. Lembaga pendidikan, organisasi profesi, dan institusi layanan konseling perlu menyediakan pelatihan, supervisi, serta kebijakan yang mendukung kesejahteraan konselor agar profesionalisme dan kualitas pelayanan dapat terjaga (Craig & Sprang, 2010).

Intervensi Preventif

Untuk mencegah *burnout*, intervensi harus bersifat individu dan organisasi. Pada tingkat individu, training/edukasi tentang manajemen stres dan kegiatan *self-care* proaktif dianjurkan (Rahmayanty et al., 2021). Penting pula penggunaan alat ukur (misalnya *Maslach Burnout Inventory*/Maslach & Jackson, 1981, atau *Professional Quality of Life Scale*) untuk mendeteksi dini kelelahan kerja dan memantau efektivitas intervensi. Pada tingkat organisasi, beban kerja perlu diatur, supervisi rutin diadakan, dan lingkungan kerja mendukung keseimbangan. Sebagai contoh, prinsip dalam Permendikbud No.111/2014 mensyaratkan rasio pembimbing konseling yang masuk akal (Habibah, 2019).

Selain intervensi teknis, organisasi profesi konseling juga memiliki tanggung jawab dalam membangun budaya *self-care* sebagai bagian dari profesionalisme konselor. Menjaga kesehatan mental diri sendiri merupakan kewajiban etis bagi praktisi kesehatan mental sebelum memberikan layanan kepada klien. Maka dari itu, organisasi profesi perlu memasukkan *self-care* ke dalam kode etik, pelatihan profesi, dan pengembangan kompetensi berkelanjutan. Kebijakan seperti konseling personal, supervisi psikologis, hingga pemberian cuti pemulihan dapat menjadi langkah preventif untuk melindungi konselor dari kelelahan kerja yang berkepanjangan (Norcross & VandenBos, 2018).

Penerapan intervensi preventif yang terstruktur terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas layanan konseling. Posluns dan Gall (2020) menyatakan bahwa program *self-care* yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan resiliensi, kepuasan kerja, dan kemampuan coping pada tenaga kesehatan mental. Konselor yang mendapatkan dukungan organisasi dan memiliki kebiasaan *self-care* yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan empati, menjaga stabilitas emosional, dan mengurangi risiko *burnout*. Intervensi preventif tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan konselor, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas pelayanan yang diberikan (Posluns & Gall, 2020).

Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis dalam penelitian ini didasarkan pada teori *burnout* yang dikembangkan oleh Maslach dan Leiter serta konsep *self-care* dalam profesi konseling. Menurut Maslach dan Leiter (1997), *burnout* merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kerja berkepanjangan dan ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sikap sinis terhadap pekerjaan (*depersonalization/cynicism*), serta menurunnya pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*) (Habibah, 2019). Profesi konselor termasuk pekerjaan dengan intensitas hubungan interpersonal dan keterlibatan emosional yang tinggi sehingga memiliki kerentanan besar terhadap *burnout*. Tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus menerus tanpa pengelolaan diri yang baik dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas pelayanan konseling.

Selain teori *burnout*, penelitian ini juga menggunakan konsep *caring cycle*, yang mana dalam teori tersebut konselor menjalani proses profesional yang meliputi pengenalan masalah klien, keterlibatan emosional dalam proses bantuan, serta pelepasan emosional setelah proses konseling berlangsung. Apabila konselor tidak mampu menyeimbangkan antara kepedulian terhadap klien dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri melalui *self-care*, maka dapat terjadi *counselor depletion*, yaitu kondisi kelelahan psikologis akibat terkurasnya energi emosional secara terus menerus. Maka dari itu, *self-care* dipandang sebagai strategi preventif yang penting untuk menjaga ketahanan psikologis, karier, dan efektivitas kerja konselor (Skovholt et al., 2001).

Kerangka teoritis ini juga didukung oleh perspektif etika dan profesionalisme konselor yang menempatkan kesejahteraan praktisi sebagai bagian dari kualitas layanan profesional. Konselor profesional tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik dan keterampilan konseling, tetapi juga kemampuan menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan diri. Norcross dan Guy (2007) menegaskan bahwa *self-care* merupakan tanggung jawab klinis dan etis bagi profesional kesehatan mental agar mampu memberikan layanan yang efektif dan bertanggung jawab kepada klien (Rahmayanty et al., 2021). Dengan demikian, *self-care* dalam penelitian ini diposisikan sebagai faktor protektif yang berperan dalam mencegah *burnout* sekaligus mendukung profesionalisme konselor (Rahmayanty et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan kajian pustaka (*library research*). Data diperoleh dari berbagai literatur seperti jurnal ilmiah, artikel konferensi, buku, dan sumber pedoman organisasi profesi terkait konselor, *burnout*, dan *self-care*. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan menelaah teori, prinsip-prinsip yang terkait, serta perbandingan antara teori dan praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Burnout* pada Konselor dan Dampaknya terhadap Profesionalisme**

Burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat stres kerja berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Dalam dunia konseling, *burnout* terjadi karena tingginya keterlibatan emosional konselor terhadap permasalahan klien. Konselor dituntut untuk terus menunjukkan empati, kestabilan emosi, serta kemampuan membantu individu dalam berbagai kondisi psikologis yang kompleks. Tekanan tersebut menyebabkan konselor rentan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. *Burnout* terdiri atas tiga dimensi utama yaitu emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment. Dalam dunia konseling, kelelahan emosional muncul akibat intensitas hubungan interpersonal yang tinggi dengan klien. Konselor yang mengalami *burnout* biasanya menjadi kurang fokus, mudah frustrasi, dan mengalami penurunan motivasi kerja sehingga kualitas pelayanan konseling menjadi menurun (Turner & Rankine, 2025).

Hasil penelitian Habibah (2019) menunjukkan bahwa guru BK dan konselor sekolah memiliki tingkat *burnout* yang cukup tinggi akibat tekanan pekerjaan dan tuntutan administratif. Kondisi tersebut diperparah dengan jumlah klien yang besar, kurangnya supervisi profesional, serta minimnya dukungan institusi terhadap kesehatan mental tenaga konseling. *Burnout* yang berlangsung terus menerus berpotensi mengganggu efektivitas hubungan terapeutik antara konselor dan klien.

Faktor personal (kepribadian, kecerdasan emosional) dan situasional (kebijakan sekolah, sifat kasus klien) juga dilaporkan berkontribusi terhadap stres kerja konselor. Tekanan terus-menerus dari masalah kompleks klien dapat memicu *compassion fatigue*, yang mempercepat proses *burnout*. Kekurangan sumber daya (misal jumlah konselor yang sedikit, fasilitas terbatas) semakin memperburuk situasi. Ini konsisten dengan faktor tekanan emosional dan beban kerja berlebihan adalah prediktor utama *burnout* di profesi konseling dan psikoterapi.

Selain berdampak terhadap kualitas layanan, *burnout* juga memengaruhi profesionalisme konselor. Konselor yang mengalami kelelahan emosional cenderung mengalami penurunan empati dan kesulitan mempertahankan objektivitas dalam proses konseling. Dalam kondisi tertentu, *burnout* bahkan dapat meningkatkan risiko pelanggaran kode etik profesi karena konselor tidak mampu menjalankan tugas secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental konselor merupakan bagian penting dalam kualitas pelayanan profesional (Ramadhan & Wahyuni, 2022).

Penelitian ini juga mendapati bahwa *burnout* pada konselor dipengaruhi oleh faktor individu maupun organisasi. Kurangnya pemahaman tentang gejala *burnout*, minimnya budaya *self-care*, dan rendahnya akses supervisi profesional menjadi penyebab utama meningkatnya kelelahan kerja pada tenaga konseling. Maka dari itu, diperlukan strategi preventif yang sistematis agar *burnout* dapat dicegah sejak dini (Turner & Rankine, 2025).

Self-Care sebagai Strategi Pencegahan *Burnout*

Self-care merupakan upaya sadar individu dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual, dan profesional. Dalam dunia konseling, *self-care* menjadi kebutuhan penting karena konselor bekerja dalam lingkungan yang penuh tekanan emosional. Praktik *self-care* membantu konselor menjaga stabilitas psikologis sehingga mampu memberikan pelayanan yang efektif kepada klien (Wulandari & Widiasavitri, 2025). Penerapan *self-care* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana seperti menjaga pola tidur, olahraga rutin, relaksasi, meditasi, refleksi diri, hingga membangun hubungan sosial yang sehat. Aktivitas tersebut terbukti membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konselor yang memiliki kebiasaan *self-care* cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan mempertahankan empati terhadap klien (Nina & Pranajaya, 2020).

Self-care bukan sekadar aktivitas pribadi, tetapi merupakan tanggung jawab etis dan profesional konselor. Konselor yang tidak mampu menjaga kesehatan mental dirinya akan mengalami kesulitan dalam memberikan bantuan psikologis kepada orang lain. Maka dari itu, *self-care* dipandang sebagai bagian integral dari profesionalisme konselor modern (Rahmayanty et al., 2021). Kemudian ditemukan juga bahwa praktik *self-care* secara sistematis mampu meningkatkan kepuasan kerja, resiliensi, dan kualitas hubungan terapeutik. Konselor yang secara rutin melakukan *self-care* memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang mengabaikan kesehatan mentalnya. *Self-care* juga membantu konselor mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan profesional (Turner & Rankine, 2025).

Keterlibatan aktif dalam *self-care* yang mencakup kebugaran fisik, praktik *mindfulness*, relaksasi, pemeliharaan hubungan sosial, dan spiritualitas berkorelasi dengan kesejahteraan terapeutik yang lebih tinggi. Ini sejalan dengan hasil lain yang menyatakan konselor atau terapis yang rutin melakukan aktivitas perawatan diri (misalnya olahraga, hobi, supervisi) cenderung melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Skovholt dkk. (2001) menyarankan agar konselor mengenali hadiah-hadiah dalam pekerjaan (misalnya membantu klien berhasil)

sebagai strategi kognitif yang menyokong motivasi kerja. Me-restrukturisasi kognisi dan menetapkan batasan jam kerja juga menjadi strategi kunci dalam memutus siklus stres dan mencegah *burnout*. Dengan demikian, literatur membuktikan bahwa pemberdayaan konselor melakukan *self-care* adalah faktor pelindung atau pencegah terhadap *burnout*.

Self-care pada mahasiswa dan calon konselor juga menunjukkan hasil yang serupa, yang mana *self-awareness*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial terbukti memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *self-care*. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-care* perlu dimulai sejak masa pendidikan calon konselor agar terbentuk ketahanan psikologis yang baik sebelum memasuki dunia kerja profesional (Setiyowati et al., 2025).

Dukungan Organisasi dalam Pencegahan *Burnout*

Selain faktor individu, lingkungan kerja dan dukungan organisasi memiliki pengaruh besar terhadap tingkat *burnout* pada konselor. Beban kerja yang berlebihan, jam kerja panjang, serta minimnya dukungan supervisi menjadi faktor utama meningkatnya stres kerja pada tenaga kesehatan mental. Maka dari itu, organisasi perlu menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis konselor (Ramadhan & Wahyuni, 2022). Supervisi profesional menjadi salah satu bentuk dukungan organisasi yang sangat penting. Supervisi membantu konselor mengevaluasi proses konseling, mengelola tekanan emosional, serta memperoleh dukungan psikologis dari rekan profesional lainnya. Konselor yang mendapatkan supervisi rutin cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas kerja yang lebih baik.

Selain supervisi, pembagian beban kerja yang proporsional juga berperan penting dalam mencegah *burnout*. Konselor sekolah misalnya, sering menghadapi jumlah siswa yang terlalu banyak dibandingkan kapasitas layanan yang dimiliki. Kondisi tersebut menyebabkan konselor mengalami kelelahan fisik dan emosional. Dengan pengaturan beban kerja yang seimbang, risiko *burnout* dapat dikurangi secara signifikan. Organisasi profesi juga perlu mengintegrasikan budaya *self-care* dalam program pengembangan profesional. Pelatihan manajemen stres, konseling personal, hingga program pemulihan psikologis dapat menjadi langkah preventif untuk menjaga kesehatan mental konselor. Dukungan institusi terhadap kesejahteraan tenaga konseling terbukti meningkatkan kepuasan kerja dan loyalitas profesional (Turner & Rankine, 2025).

Kemudian lingkungan kerja yang suportif memiliki hubungan positif terhadap *self-care* dan *professional quality of life* pada guru BK atau konselor. Konselor yang merasa didukung oleh organisasi cenderung memiliki motivasi kerja lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tekanan emosional dalam pekerjaannya. Dengan demikian, pencegahan *burnout* tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga institusi tempat konselor bekerja (Ramadhan & Wahyuni, 2022).

Pada dasarnya, profesionalisme konselor meliputi penguasaan teori dan praktik konseling serta sikap etis (UU 20/2003, Permendikbud 111/2014). Ditemukan juga analogi menarik, yaitu kompetensi profesional konselor ibarat senjata, sedangkan kemampuan *self-care* adalah pelindung. Keduanya harus bersinergi agar proses konseling berjalan efektif. Dalam hal ini, menguatkan *self-care* berarti menjaga profesionalisme. Sebaliknya, tanpa *self-care*, konselor dapat melanggar standar layanan (misalnya keterlambatan, penurunan empati) yang bertentangan dengan kode etik yang menuntut memberi layanan terbaik bagi klien

Implementasi *Self-Care* dalam Pengembangan Profesionalisme Konselor

Self-care perlu dipandang sebagai bagian dari pengembangan profesionalisme konselor. Konselor profesional tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik dan keterampilan konseling, tetapi juga kemampuan menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Kemampuan tersebut penting agar konselor mampu memberikan layanan yang stabil, objektif, dan empatik kepada klien. Dalam praktiknya, implementasi *self-care* dapat dilakukan melalui agenda *self-care* rutin seperti evaluasi diri, manajemen waktu, olahraga, ibadah, meditasi, serta kegiatan rekreatif yang membantu pemulihan psikologis. Aktivitas tersebut membantu konselor memperoleh energi baru dan mengurangi tekanan emosional akibat pekerjaan. *Self-care* yang dilakukan secara konsisten juga membantu meningkatkan *self-awareness* terhadap stres kerja.

Lembaga pendidikan konseling memiliki peran penting dalam menanamkan budaya *self-care* kepada mahasiswa calon konselor. Materi mengenai kesehatan mental, manajemen stres, dan *burnout prevention* perlu dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan konseling. Dengan demikian, calon konselor memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik ketika memasuki dunia kerja profesional (Setiyowati et al., 2025). Selain itu, penggunaan instrumen seperti *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Professional Quality of Life Scale* (ProQOL) juga penting untuk mendeteksi tingkat *burnout* pada konselor. Pengukuran secara berkala membantu organisasi dan konselor memahami kondisi psikologis mereka sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat dan tepat sasaran.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian, dapat dipahami bahwa *self-care* memiliki hubungan erat dengan upaya pencegahan *burnout* dan pengembangan profesionalisme konselor. Konselor yang mampu menjaga kesehatan mental dirinya akan lebih siap menjalankan tugas profesional secara optimal. Maka dari itu, penguatan budaya *self-care* perlu dilakukan secara sistematis baik pada tingkat individu, lembaga pendidikan, maupun organisasi profesi agar kualitas layanan konseling tetap terjaga.

Dalam praktik, konselor sering kali mengabaikan *self-care* karena stigma konselor menyembuhkan diri sendiri (menganggap diri tahan banting) (Rahmayanty et al., 2021). Hambatan lainnya termasuk kurangnya waktu, rasa bersalah saat menyisihkan waktu pribadi, atau tidak paham strategi yang efektif. Kurangnya dukungan institusional juga dapat menghalangi; misalnya, atasan yang tidak mendorong cuti atau istirahat rutin. Untuk mengatasi hal ini, literatur merekomendasikan edukasi budaya kerja yang menghargai keseimbangan dan memasukkan *self-care* dalam pelatihan dasar.

KESIMPULAN

Burnout merupakan masalah psikologis yang banyak dialami konselor akibat tingginya tekanan emosional, beban kerja, keterlibatan interpersonal yang intens, serta kurangnya dukungan organisasi. Kondisi *burnout* dapat menurunkan kualitas layanan konseling, mengganggu kesejahteraan psikologis konselor, serta memengaruhi profesionalisme dan kepatuhan terhadap kode etik profesi. Faktor-faktor seperti *compassion fatigue*, tuntutan administratif, keterbatasan sumber daya, dan rendahnya budaya *self-care* menjadi penyebab utama meningkatnya risiko *burnout* pada tenaga konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-care* memiliki peran penting sebagai strategi preventif dalam mencegah *burnout* pada konselor. Praktik *self-care* yang dilakukan secara konsisten, baik dalam aspek fisik, emosional, sosial, spiritual, maupun profesional, terbukti mampu membantu konselor menjaga stabilitas psikologis, meningkatkan resiliensi, serta

mempertahankan kualitas hubungan terapeutik dengan klien. Aktivitas seperti olahraga, *mindfulness*, supervisi profesional, relaksasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial terbukti berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan kelelahan emosional.

Selain upaya individu, dukungan organisasi juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan konselor. Lingkungan kerja yang suportif, supervisi berkala, pembagian beban kerja yang proporsional, serta kebijakan yang mendukung kesehatan mental tenaga konseling perlu diterapkan secara sistematis. Lembaga pendidikan dan organisasi profesi juga perlu mengintegrasikan budaya *self-care* dalam kurikulum pendidikan konselor maupun program pengembangan profesional yang berkesinambungan.

DAFTAR REFERENSI

- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). *Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout in a National Sample of Trauma Treatment Therapists*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(3), 319–339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Habibah, S. (2019). Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 2(2), 66-72. <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v2i2.8264>
- Mamesah, J. S., & Lombogia, R. A. (2023). Self-Care Bagi Konselor Yang Berada Dalam Tekanan Menggunakan Terapeutik. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 4(2), 62-73. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v4i2.1654>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(2001), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Nina, S. A. P., & Pranajaya, S. A. (2020). Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1). <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2458>
- Ningrat, M., Nadhirah, N. A., & Budiman, N. (2023). Bagaimana Dampak Burnout pada Kinerja Konselor: Ditinjau dari Kode Etik Profesi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 52-65. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9289>
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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*, 42(1), 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 125-131. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.51669>
- Ramadhan, D. H., & Wahyuni, E. (2022). Hubungan antara Self-Care dan Professional Quality of Life Pada Guru Bimbingan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 110-122. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.111.10>
- Rokach, A., & Boulazreg, S. (2022). The COVID-19 era: How therapists can diminish burnout

symptoms through self-care. *Current Psychology*, 41(8), 5660-5677.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01149-6>

- Setiyowati, A. J., Jaafar, W. M. W., Rachmawati, I., Atmoko, A., Indreswari, H., & Probowati, D. (2025). The Healer's Foundation: A Model of Self-Awareness, Self-Efficacy, and Social Support in Fostering Counselor Students' Self-Care. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258661900>
- Sibarani, R. S. (2024). Strategi Dalam Membantu Anak yang Mengalami Kesulitan Membaca di Usia Normal Pada Siswa SD. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- 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*, 27(3), 167-176. <https://doi.org/10.1177/089484530102700303>
- Thakkar, A. (2021). Burnout in mental health professionals during the COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Health, Sexuality and Culture*, 7(Spc1), 28-35. <https://ijhsc.info/index.php/ijhsc/article/view/139>
- Turner, M., & Rankine, R. (2025). Self-care in prevention of burnout amongst counselling professionals: A systematic literature review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(2), e12837. <https://doi.org/10.1002/capr.12837>
- Wulandari, I. G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). Self-care mahasiswa sarjana psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137-150. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.7215>