

Psychological Well-Being Guru BK sebagai Professional Helper di Sekolah

Kristiana Firdausi¹, Ribut Purwaningrum²

Universitas Sebelas Maret¹, Universitas Sebelas Maret²

Email: kristianafirda.uns@gmail.com¹, naning_purwaningrum@staff.uns.ac.id²

Info Artikel

Keyword:

Psychological Well-Being

Guru BK

Professional Helper

Studi Deskriptif

Abstract

This study aimed to obtain a comprehensive depiction regarding school counselors' psychological well-being as a professional helper. The result of this study could be used as the basis for future studies to promote school counselors' psychological well-being. This study found that most respondents had not understood the concept of psychological well-being. However, they reported the majority of psychological well-being dimensions. Most of the respondents were aware of the dimensions of positive relations with others and environmental mastery. Ninety-five school counselors in this study were aware that psychological well-being is pivotal as it supports their professional performance and personal happiness. Future studies are recommended to investigate school counselors' psychological well-being further using other methods, such as case study, RnD, or mixed-method. This kind of study may indirectly improve the school counselors' understanding and competence.

Pendahuluan

Kesehatan mental saat ini lebih diperhatikan. *World Health Organization* (Grigg & Saxena, 2004) merumuskan bahwa seseorang dengan mental sehat tidak hanya ditandai dengan ketiadaan simptom-simptom psikopatologi dalam dirinya, namun juga ditampakan dengan tercapainya kondisi *well-being*. *Well-being* berarti individu menyadari dan mengembangkan potensi diri, mampu mengatasi situasi menekan, produktif, serta dapat berkontribusi positif dalam masyarakatnya. Berangkat dari penjabaran tersebut, secara internasional perhatian terhadap kondisi kesehatan mental individu mulai berkembang dan diperluas konteksnya hingga merambah pada beragam lingkup kehidupan, salah satunya adalah lingkup pendidikan (Sanyata et al., 2019). Lingkungan sekolah menjadi *setting* pendidikan yang potensial untuk mendukung terwujudnya kondisi sehat mental bagi seluruh warga sekolah. Perwujudan sekolah sehat mental selaras dengan tujuan utama sekolah yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang ada di dalamnya (Karyani & Himam, 2016).

Program sekolah sehat mental didukung secara penuh oleh WHO (Grigg & Saxena, 2004) dengan publikasi pendekatan *whole school approach*, konsistensi perwujudan kesehatan mental di sekolah tidak hanya fokus menangani peserta didik yang mengalami gangguan mental, namun meningkatkan pula kapasitas positif

peserta didik dan seluruh personel sekolah dalam mewujudkan *psychological well-being*, disertai adanya kolaborasi dari seluruh komponen sekolah untuk menciptakan “institusi positif” yang mendukung kesehatan mental. Guru bimbingan dan konseling (BK) sebagai *professional helper* di sekolah memiliki peran kunci dalam perwujudan program tersebut.

Guru BK sebagai seorang profesional yang menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran berkewajiban menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mewujudkan optimalisasi aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier peserta didik (Curry & Milsom, 2018). Oleh karena itu, guru BK sejatinya berkontribusi sebagai *professional helper* yang menyelenggarakan layanan bantuan guna menunjang terwujudnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* peserta didik. Sebelum berkontribusi secara penuh membantu peserta didik memperoleh *psychological well-being*, guru BK sebagai *professional helper* perlu menyadari dan mengupayakan eksistensi *psychological well-being* dalam dirinya lebih dahulu. Hal ini selaras dengan pernyataan Corey (2009) bahwa guru BK adalah ‘intrumen primer’ yang harus dipahami secara utuh, dimaknai, dan ditumbuhkembangkan. Guru BK yang paham akan diri seutuhnya, memaknai peran profesional, dan bertumbuhkembang adalah indikator guru BK dengan *psychological well-being* yang baik. *Psychological well-being* yang baik menjadi modalitas guru BK menolong peserta didik secara profesional untuk meraih kesuksesan perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier (Mahomed et al., 2019).

Psychological well-being guru BK dinyatakan sebagai kondisi keberfungsian penuh guru BK secara positif dalam peran profesional dan pencapaian keseimbangan kehidupan personal, ditandai dengan eksistensi enam dimensi psikologis yaitu: *self-acceptance*, *environmental mastery*, *autonomy*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff, 1989; Purwaningrum et al., 2006). Berkaitan dengan dasar *psychological well-being* Ryff, guru BK yang sejahtera secara psikologis dapat menunjukkan (1) sikap menerima diri secara positif, termasuk kelebihan dan kekurangan diri, mengembangkan penerimaan positif atas pengalaman masa lalu yang baik atau buruk; (2) kemampuan manajemen lingkungan profesional maupun personalnya, dengan memanfaatkan secara efektif potensi-potensi lingkungan yang ada untuk pengembangan diri serta kompetensi profesional, kemampuan memilih atau menciptakan konteks yang lingkungan kondusif sesuai kebutuhan personal maupun profesional; (3) berpendirian kuat, memiliki prinsip, kemampuan bergerak secara independen tanpa menggantungkan orang lain, kemampuan mengevaluasi diri berdasarkan *personal standard*, dan berani memegang teguh nilai-nilai dalam diri meski berbeda dari mayoritas; (4) kehangatan dan keramahan dalam interaksi dengan sesama rekan sejawat, peserta didik, maupun pihak sekolah lainnya, kemampuan berkolaborasi, serta membangun hubungan

sosial yang penuh empati dan suportif; (5) kepemilikan tujuan hidup baik jangka panjang maupun pendek, termasuk upaya strategis untuk mewujudkan tujuan-tujuan yang ditetapkan, fleksibilitas diri dalam memetakan target-target personal maupun profesional; (6) kemampuan menemukan, memanfaatkan, dan menumbuhkembangkan potensi diri yang ada guna mencapai optimalisasi pribadi dan kompetensi profesional guru BK (Ryff & Singer, 1996; Purwaningrum et al., 2019).

Psychological well-being penting diwujudkan dalam diri guru BK, ketiadaan *psychological well-being* dalam diri guru BK dapat memperbesar kemungkinan pengalaman negatif yang beresiko dialami guru BK ketika menolong peserta didik sebagai konseli seperti: (1) mengalami *burn-out* atas rutinitas bertemu peserta didik dalam frekuensi sering, terutama jika peserta didik mengalami masalah cukup berat, misalnya trauma; (2) terjebak dan hanyut dalam masalah peserta didik, sehingga tidak dapat mengontrol emosinya; (3) merasakan kelelahan atau kelelahan emosional; dan (4) berkurangnya performa fungsi profesional guru BK (Hendricks, 2008; Shallcross, 2011; Purwaningrum, et al., 2019). Penjabaran tersebut dikuatkan dengan temuan penelitian terdahulu oleh Nur Jannah Bali Mahomed, Ku Suhaila Ku Johari (2020) bahwa profesi guru BK rentan mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelelahan yang teramat sangat setelah membantu peserta didik dengan krisis yang berat, bekerja lembur atau *overtime*, kurangnya kesempatan guru BK untuk memperhatikan diri sepenuhnya, tidak adanya dukungan penuh dari *stakeholder* di sekolah, kurangnya kemampuan adaptif terhadap tugas-tugas baru, serta demotivasi karena kurangnya apresiasi. Bahkan, ditemukan pula situasi yang sama seperti di Indonesia, beberapa guru BK harus mengerjakan beberapa tugas non BK yang dapat memicu stres kerja (Nur Jannah Bali Mahomed, Ku Suhaila Ku Johari, 2020).

Berdasarkan paparan di atas, sudah sepatutnya diupayakan agar pengalaman-pengalaman negatif tersebut dapat diminimalisasi sehingga tidak mengganggu kehidupan profesional dan personal guru BK, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah memantapkan diri untuk mewujudkan *psychological well-being* dalam diri guru BK (Purwaningrum, 2016). Urgensi perwujudan *psychological well-being* bagi guru BK jelas perlu mendapat perhatian dan tindak lanjut yang nyata saat ini demi optimalisasi peran guru BK sebagai *professional helper* di sekolah. Guru BK dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi mampu mengimplementasikan perannya secara kreatif, loyal, dan produktif sehingga peserta didik sebagai konseli yang dilayani juga merasakan adanya kepuasan dan kebahagiaan (Thomson, dalam Purwaningrum et al., 2006).

Berdasar pada kondisi di atas, penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran ilmiah yang komprehensif mengenai potret *psychological well-being* guru BK sebagai *professional helper* di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk penelitian lanjutan yang mendukung urgensi perwujudan *psychological well-*

being bagi guru BK. Penelitian-penelitian lanjutan tersebut berfungsi sebagai upaya diseminasi yang lebih luas mengenai urgensi *psychological well-being* bagi guru BK. Hal ini selaras dengan pernyataan Purwaningrum et al. (2019) bahwa penelitian yang berfokus pada peningkatan perwujudan *psychological well-being* guru BK perlu diselenggarakan agar guru BK memperoleh pemahaman yang baik dan mampu menjalankan perannya dengan maksimal, sehingga perkembangan peserta didik sebagai sasaran layanan juga berhasil optimal.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif menghasilkan pencandraan yang sistematis, komprehensif, dan faktual mengenai fenomena yang diteliti pada populasi tertentu (Tagela, 2020). Metode penelitian tersebut dipilih berdasarkan tujuan penelitian yang ingin menjawab rumusan masalah “bagaimana gambaran komprehensif kondisi *psychological well-being* guru BK sebagai *professional helper* di sekolah?” Hal ini selaras dengan karakteristik penelitian deskriptif kualitatif yang berupaya menggambarkan sifat, unsur, maupun perilaku manusia dalam fenomena tertentu pada konteks natural (Nugrahani, 2014).

Penelitian diselenggarakan dengan subjek 101 guru BK, terdiri atas 55 guru BK SMA, 35 guru BK SMK, dan 11 guru BK MA yang bertugas di wilayah Eks Karesidenan Surakarta meliputi Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Sragen, Kabupaten Klaten, Kabupaten Boyolali, dan Kota Surakarta. Secara umum, tiga kategori subjek yaitu guru BK SMA, guru BK SMK, dan guru BK MA memiliki peran yang sama sebagai *professional helper* yang membantu peserta didik mencapai kesuksesan perkembangan aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier. Namun, secara khas terdapat perbedaan yang dikaji dari tujuan prioritas masing-masing bentuk pendidikan formal tempat dimana guru BK bertugas. Guru BK SMA memiliki prioritas pada layanan BK untuk persiapan studi lanjut bagi para peserta didik, guru BK SMK memiliki porsi yang cukup banyak pada penyelenggaraan layanan BK karier terutama yang berkaitan dengan kematangan pemilihan karier peserta didik SMK, dan guru BK MA memiliki khasanah khusus dengan menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling islami sesuai dengan tujuan pendidikan di Madrasah Aliyah (MA) (Ramli et al., 2017).

Tabel 1. Data Subjek Penelitian per Kabupaten/Kota

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Subjek	Laki-laki	Perempuan
1	Kabupaten Sukoharjo	5 responden	-	5 responden
2	Kabupaten Wonogiri	3 responden	-	3 responden
3	Kabupaten Karanganyar	15 responden	4 responden	11 responden

4	Kabupaten Sragen	2 responden	-	2 responden
5	Kabupaten Klaten	10 responden	2 responden	8 responden
6	Kabupaten Boyolali	53 responden	15 responden	38 responden
7	Kota Surakarta	13 responden	3 responden	10 responden

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik survei. Survei merupakan upaya pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner untuk memperoleh data faktual mengenai variabel tertentu pada sekelompok subjek penelitian (Ardian, 2013). Data yang dikumpulkan dapat dianalisis kemudian dideskripsikan secara komprehensif (Ardian, 2013). Instrumen yang digunakan peneliti adalah kuesioner terbuka “Identifikasi *Psychological Well-Being* Guru BK”. Penggunaan instrumen kuesioner terbuka pada metode penelitian deskriptif kualitatif teknik survei sangat disarankan karena efektif menjangkau subjek yang luas dalam waktu relatif singkat, dengan hasil temuan yang dapat dideskripsikan setelahnya (Nugrahani, 2014).

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan teknik analisis interaktif menurut Miles & Huberman (Nugrahani, 2014). Pada analisis interaktif, analisis data terjadi secara berkelanjutan dimulai sejak pertama kali pengumpulan data berlangsung hingga peneliti mampu menarik simpulan akhir. Terdapat tiga tahapan dalam analisis data interaktif yakni (1) reduksi data, peneliti melakukan pemusatan tema, pembatasan masalah penelitian, serta membuat catatan penelitian yang mendukung topik penelitian; (2) penyajian data, peneliti menyajikan data hasil reduksi dengan deskripsi yang lengkap dan detail sesuai dengan tema-tema yang telah dibangun, sehingga mempermudah peneliti melakukan penyimpulan; dan (3) penarikan simpulan, peneliti melakukan interpretasi, penangkapan makna, hingga penyimpulan data yang telah disajikan secara sistematis pada proses sebelumnya, tahap ini ditutup dengan pemaparan simpulan akhir oleh peneliti. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan peneliti dengan verifikasi melalui diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) bersama dosen pembimbing penelitian serta komparasi sumber referensi yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang terkumpul dari pelaksanaan survei dengan distribusi instrumen kuesioner terbuka “Identifikasi *Psychological Well-Being* Guru BK”, peneliti memperoleh tiga temuan yang dapat dideskripsikan dan diinterpretasikan sebagai jawaban atas rumusan masalah pada penelitian ini. Tiga temuan tersebut adalah (1) pemahaman guru BK mengenai *psychological well-being*; (2) kondisi *psychological well-being* guru BK berdasarkan pada teori Ryff; (3) identifikasi urgensi perwujudan *psychological well-being* bagi guru BK.

Temuan pertama, tentang pemahaman guru BK mengenai *psychological well-being* dapat digambarkan sebagai berikut. Dari 101 responden terdapat 40 responden yang sudah memahami konsep *psychological well-being*, hal tersebut diperoleh pada mata kuliah saat studi, seminar, dan diskusi dengan rekan sesama guru BK. Terdapat 61 responden yang belum memahami konsep *psychological well-being*, dimana 43 responden menyatakan keinginan untuk mempelajari lebih dalam tentang *psychological well-being* ini. Peneliti merasa perlu menyoroti pemahaman guru BK akan *psychological well-being*. Sebuah pemahaman akan menghantarkan individu, dalam hal ini guru BK pada pemikiran yang ‘mengakar’ dan perilaku tindak lanjut pada lajur yang benar yaitu mewujudkan *psychological well-being* (Perkins, dalam Wiske, 1997). Berdasarkan pada temuan dari hasil survei tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai *psychological well-being* bagi guru BK perlu ditingkatkan.

Salah satu upaya peningkatan yang dapat dilakukan adalah melalui diseminasi publikasi, sehingga hasil penelitian dapat dibaca oleh para guru BK. Para akademisi bidang BK sudah mempublikasikan beberapa penelitian *psychological well-being* guru BK yang bertujuan mendeskripsikan dan memperdalam wawasan mengenai *psychological well-being* guru BK, seperti penelitian terdahulu oleh Purwaningrum, et al. (2019) dengan metode fenomenologi. Pada studi tersebut terungkap bahwa *psychological well-being* guru BK merupakan kondisi keberfungsian penuh guru BK pada peran profesional maupun personalnya. Guru BK dengan *psychological well-being* yang baik, mampu menemukan kebermaknaan dan kebahagiaan di tengah kesibukan menjalankan kewajiban-kewajibannya (Purwaningrum, et al., 2019). Pemaknaan yang lain juga diungkapkan bahwa *psychological well-being* guru BK tercapai jika guru BK mampu menuntaskan kewajiban profesional selaras dengan upaya menjaga stabilitas psikologis diri, kesehatan fisik, dan pengembangan potensi diri (Purwaningrum, et al., 2019).

Lebih lanjut lagi, peneliti juga menemukan ungkapan menarik dari salah satu responden dengan inisial MA bahwa “*Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, dapat menciptakan hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mampu mengatasi tekanan sosial, serta selalu merealisasikan potensi dirinya secara *continue*.” Ungkapan tersebut sesuai dengan dasar teori Ryff mengenai *psychological well-being*. *Psychological well-being* dikonsepsikan sebagai kondisi kehidupan individu yang mampu mewujudkan pencapaian penuh enam dimensi utama psikologis yang terdiri atas: a) *self-acceptance* (penerimaan diri), b) *autonomy* (kemandirian), c) *positive relations with others* (relasi positif dengan sesama), d) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), e) *purpose in life* (tujuan hidup), serta f) *personal growth* (pertumbuhan pribadi) (Ryff, 1989).

Temuan kedua, tentang kondisi *psychological well-being* guru BK berdasarkan pada teori Ryff. Teori Ryff mengenai *psychological well-being* berakar dari konsep

eudaimonia. *Eudaimonia* diungkapkan oleh filsuf Yunani Aristoteles sebagai pemenuhan dan perwujudan *daimon* atau sifat mendasar dalam diri individu melalui proses *self-actualization* (Purwaningrum, 2016). Konsep *eudaimonia* ini berbeda dengan konsep *hedonic* yang berpijak pada kepuasan hidup dan pemenuhan kenikmatan optimal saja, *eudaimonia* memberikan ruang pula bagi individu untuk *becoming a person*, mencapai kesejahteraan dengan mewujudkan *fully functioning*, sehingga kebahagiaan yang dirasakan bukanlah semu semata (Purwaningrum, 2016). Berpijak pada konsep *eudaimonia* tersebut, Ryff mengembangkan teori *psychological well-being*. *Psychological well-being* ini berkaitan erat dengan apa yang dirasakan oleh seseorang mengenai aktivitas dalam kesehariannya, serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). Teori *psychological well-being* Ryff lebih lanjut dikembangkan oleh beliau dengan menurunkan dimensi-dimensi psikologis sebagai indikator kondisi *psychological well-being* individu yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, serta *personal growth*.

Data hasil penelitian pada temuan kedua dapat digambarkan sebagai berikut. Pertama, dari 101 responden terdapat 95 responden telah memiliki dimensi *self-acceptance* dengan kondisi mereka mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, berupaya menerima kondisi diri dengan penuh kesabaran dan berusaha untuk menjadi lebih baik, serta mampu menerima pengalaman-pengalaman positif maupun negatif yang terjadi selama berkarier sebagai guru BK di sekolah tertentu. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Jung (Ryff & Singer, 2008) *self-acceptance* sebagai proses dalam aktualisasi diri yang lebih 'kaya' daripada sebuah harga diri, dan melibatkan proses *self-evaluation* secara berkelanjutan, kesadaran yang baik, termasuk penerimaan akan kelebihan serta kekurangan diri.

Kedua, dari 101 responden terdapat 76 responden sudah memiliki dimensi *autonomy*. Terdapat 25 responden lainnya masih merasa belum optimal, dengan kondisi masih kerap bingung dalam memutuskan prinsip terutama dalam bekerja serta memiliki paradigma bahwa *autonomy* yang terlalu kuat justru membuat kesan bahwa kita menutup diri. Dimensi *autonomy* dicapai oleh individu yang menunjukkan bahwa dirinya tidak merasa harus selalu terikat dengan tren masyarakat, ketakutan kolektif, dan nilai-nilai tertentu yang diyakini bersama (Ryff, 1989). Satre (Ryff & Singer, 2008) menyatakan bahwa lebih baik seseorang mandiri dan kukuh dalam pendiriannya, tanpa terpengaruh dengan orang lain, hidup dengan dirinya yang sesungguhnya daripada 'menghidupi' *bad faith* masyarakat. Seperti temuan pada dimensi ini, 76 responden telah memiliki dimensi *autonomy*, sebagai guru BK mereka mampu menunjukkan sikap independen, dapat menghadapi secara positif tekanan

sosial yang muncul, berperilaku dengan mantap dan terkontrol, serta bisa mengevaluasi dirinya dengan *personal standards*.

Ketiga, dari 101 responden terdapat 100 responden telah memiliki dimensi *positive relations with others*, dengan kondisi berdasarkan pengalaman mereka mampu menjalin kolaborasi dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah bersama orang tua dan guru-guru lainnya. Lima puluh persen dari 100 responden tersebut mengutarakan bahwa menjalin hubungan yang ramah dan baik dengan warga sekolah lain sangatlah penting, program layanan BK sebagai bagian dari program sekolah dapat sukses jika terdapat sinergi dan dukungan dari pemimpin di sekolah, guru mapel, serta orang tua peserta didik. Selaras dengan pengertian dari dimensi *positive relations with others* sendiri yang merupakan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat dengan sesama, mau terlibat dalam interaksi sosial suportif, serta mampu menciptakan hubungan interpersonal positif seperti kolaborasi (Ryff, 1989). Diperkuat dengan perspektif kultural yang menegaskan bahwa salah satu cara untuk bertahan hidup adalah membangun relasi yang baik dengan sesama, menjaga keharmonisan, dan hubungan universal (Ryff & Singer, 2008). Eksistensi sebagai guru BK dengan program BK yang sukses guna membantu perkembangan peserta didik dapat berjalan efektif ketika guru BK membuka diri berkolaborasi dengan personel sekolah lainnya.

Keempat, dari 101 responden terdapat 95 responden telah memiliki dimensi *environmental mastery*, dengan kondisi mampu mengimplementasikannya baik di sekolah maupun di lingkungan luar sekolah. Dimensi *environmental mastery* menggambarkan kemampuan guru BK mengontrol lingkungan dan beradaptasi dengan lingkungannya meski berada pada kondisi yang penuh tantangan (Purwaningrum, et al., 2019). Seseorang dengan *environmental mastery* yang baik akan lebih fleksibel terhadap perubahan, beradaptasi dengan melakukan kegiatan fisik maupun mental yang kreatif, serta menggunakan kesempatan dan sumber daya lingkungan yang tersedia dengan bijak (Ryff, 1989). Ramadhani et al., (2016) menambahkan bahwa guru BK yang memiliki *environmental mastery* tinggi akan mengontrol dan mengendalikan situasi-situasi lingkungan yang rumit secara efektif.

Kelima, dari 101 responden terdapat 95 responden menyatakan telah memetakan tujuan hidup mereka baik jangka panjang maupun jangka pendek, tujuan hidup ini diperlukan sebagai motivasi diri dalam berkarya. *Purpose in life* menjadi penting bagi guru BK sebagai pribadi dan profesional memaknai kehidupan. Pencapaian prinsip bahwa hidup seseorang bermakna akan terdukung dengan adanya kesadaran bahwa ia memiliki tujuan, intensi, dan *self-direction* untuk mencapai target (Ryff, 1989). Menurut Ryff & Singer (1996) dimensi *purpose in life* ini secara eksistensial sudah mewujudkan dengan baik dalam diri individu jika ia memiliki gambaran yang jelas tentang target dan tujuan hidup baik jangka panjang maupun

pendek, menyadari secara penuh bahwa hidupnya bermakna dan patut untuk dimaknai, serta secara objektif memiliki rencana realistis atas targetnya. Purwaningrum et al. (2019) menambahkan berdasarkan hasil *deep interview* pada lima guru BK di wilayah Jawa Tengah, dimensi *purpose in life* mendorong guru BK melakukan *self-evaluation* serta *self-reflection* berkelanjutan, terutama ketika tujuan-tujuan tertentu tidak tercapai dengan baik, hal ini menjadi langkah untuk mencapai *self-actualization* yang sejalan pula dengan konsep *psychological well-being* Ryff.

Keenam, dari 101 responden terdapat 97 responden memiliki dimensi *personal growth*, dengan kondisi secara personal maupun profesional responden telah berupaya untuk meningkatkan kompetensi diri melalui studi lanjut, seminar, pelatihan, dan membiasakan diri dengan aktivitas positif lainnya untuk tumbuh kembang personal. Mereka percaya apa yang dicapai dalam upaya tersebut menjadi wujud tanggung jawab profesional sebagai guru BK dan mendukung optimalisasi layanan BK yang dituntut mengikuti perkembangan zaman dengan problematika peserta didik makin kompleks. Secara konseptual, *personal growth* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertumbuh dan berkembang secara berkelanjutan agar menjadi pribadi yang utuh (Ryff, 1989). Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati (2016) menyatakan pula bahwa pribadi yang bertumbuh senantiasa memperkaya diri dengan wawasan serta keterampilan sehingga terjadi perubahan positif dalam dirinya. Selaras dengan pernyataan tersebut, Rogers menjelaskan bahwa individu yang bertumbuh akan terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru dan berdampak pada proses dalam *becoming a fully functional person* secara positif (Ryff & Singer, 2008).

Berdasarkan beberapa kondisi yang dipaparkan tentang temuan kedua di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada masing-masing dimensi nampak mayoritas responden telah memiliki dimensi-dimensi *psychological well-being* dalam dirinya. Di samping itu, data hasil penelitian mengungkap pula bahwa dari 101 responden terdapat 95 responden menyatakan dimensi *positive relations with others* dan *environmental mastery* adalah dimensi yang paling disadari "ada" dalam diri mereka.

Temuan ketiga, tentang identifikasi urgensi perwujudan *psychological well-being* bagi guru BK. Dari 101 responden terdapat 95 responden yang menyadari pentingnya *psychological well-being* bagi guru BK. Terdapat 96 responden menyatakan penting untuk mengusahakan keenam dimensi *psychological well-being*. Untuk memperkuat data tersebut, peneliti melakukan wawancara semi terstruktur dengan dua narasumber yang merupakan guru BK SMA dan MA di wilayah Karesidenan Surakarta. Narasumber pertama berpendapat, "Ketika seorang guru BK bisa sejahtera secara psikologis, atau mencapai kondisi *psychological well-being*, sesuai istilah yang Anda pakai, maka ia semakin pandai dalam bersikap, menjadi *problem solver* yang

handal, terhindar dari beragam penyakit psikis, lebih tenang ketika menghadapi sesuatu, pikirannya jernih, sabar, mampu bersyukur, bisa membuat konseli nyaman, dan tidak aneh-aneh.” Sementara itu, narasumber kedua menyebutkan, “Sangat penting bagi guru BK memiliki *psychological well-being* dalam dirinya, hal tersebut akan menjadi tameng yang baik untuk menjalankan peran profesional dan mampu menjadi amunisi kita untuk tetap sehat secara mental meski sudah memberikan cukup banyak layanan bagi peserta didik dengan beragam tingkat masalah yang ringan, sedang, sampai berat.”

Pemaparan kedua narasumber di atas selaras dengan pernyataan Purwaningrum (2016) yang menjelaskan bahwa peran sebagai guru BK membutuhkan kesiapan yang sungguh dan tidak selalu mudah untuk diimplementasikan, membantu peserta didik untuk berkembang dan sejahtera memerlukan modalitas yang kuat dalam diri guru BK, maka *psychological well-being* menjadi penting diwujudkan oleh guru BK sebagai bentuk upaya menjadi *professional helper* yang kompeten dan ‘utuh’ di sekolah. Berdasarkan penjabaran tersebut dapat ditegaskan bahwa kondisi *psychological wellbeing* guru BK sangat penting dan berkontribusi terhadap efektivitas performa guru BK.

Simpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru BK mengenai *psychological well-being* masih perlu ditingkatkan. Secara komprehensif dapat dipaparkan bahwa mayoritas responden telah memiliki dimensi-dimensi *psychological well-being* dalam diri mereka. Kemudian, hampir seluruh responden telah menyadari *psychological well-being* dengan enam dimensi psikologis di dalamnya penting untuk diupayakan eksis dalam diri guru BK sebagai *professional helper* di sekolah, karena hal tersebut menjadi modalitas yang kuat guru BK untuk menyelenggarakan layanan BK bagi peserta didik secara optimal dengan tetap mencapai kebermaknaan serta kebahagiaan kehidupan personal.

Peneliti menyampaikan pula rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menyelenggarakan penelitian lanjutan yang secara khusus mengangkat topik *psychological well-being* guru BK dengan mengimplementasikan metode lain seperti studi kasus, *research and development*, penelitian korelasi, dan *mixed method* sehingga mendukung diseminasi *psychological well-being* guru BK di Indonesia yang secara tidak langsung akan meningkatkan kompetensi personal maupun profesional guru BK Indonesia. Bagi Lembaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan (LPTK) dapat memberikan perhatian pada terwujudnya *psychological well-being* sebagai salah satu luaran proses pembelajaran yang harus dimiliki oleh mahasiswa BK sebagai calon guru BK. Kebijakan, kurikulum, dan proses pendidikan dapat mulai

mengintegrasikan untuk mengenalkan serta melatihkan usaha mewujudkan dimensi-dimensi *psychological well-being* guru BK.

Daftar Pustaka

- Ardian, M. (2013). Sikap Masyarakat Surabaya Terhadap Program Acara "Pesbukers" di ANTV. *Jurnal E-Komunikasi*, 1(1), 1-11.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Thomson Book/ Cole.
- Curry, J. R., & Milsom, A. (2018). ASCA Ethical Standards for School Counselors. *Career and College Readiness Counseling in P-12 Schools*. <https://doi.org/10.1891/9780826136152.ap04>
- Grigg, M., & Saxena, S. (2004). Promoting mental health nursing research in low and middle income countries. *International Nursing Review*, 51(4), 194-195. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x>
- Hendricks, C.B. (2008). Introduction: Who Are We? The Role of Ethics in Shaping Counselor Identity, *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16 (3), 258-260. <https://doi.org/10.1177%2F1066480708317725>
- Karyani, U., & Himam, F. (2016). Merancang Perubahan di Sekolah untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1782>
- Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K., & Mahmud, M. I. (2019). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Guidance and Counselling Teachers in Schools. *Creative Education*, 10(12), 3028-3040. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1012227>
- Nugrahani, (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sukoharjo: LPPM Universitas Bantara.
- Nur Jannah Bali Mahomed, Ku Suhaila Ku Johari, M. I. M. (2020). "Psychological Well Being of Mothers of School Counselors. *International Journal of Psychological Rehabilitation*, 24(June).
- Purwaningrum, R. (2016). Urgensi Psychological Well-Being bagi Konselor Sekolah. *S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 19-20.
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., Degeng, I. N. S., & Triyono. (2019). A structural model of mindfulness, religiosity, goal setting, social support, self-concept and school counsellor psychological well-being. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 12-29.
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., & Nyoman Sudana Degeng, I. (2006). *European Journal of Education Studies School Counselor's Psychological Well-Being: A Phenomenological Study*. 80-99. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2691173>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well- Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.

- Ramli, M., et al. (2017). *Esensi Bimbingan dan Konseling pada Satuan Jalur, Jenis, dan Jenjang Pendidikan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6) 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sanyata, S., Izzaty, R. E., & Gunawan, N. E. (2019). Exploring the Concept of School Mental Health Based on the Prosper Model. *KnE Social Sciences*, 1-13. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i17.4644>
- Shallcross, L. (2011). *Taking Care of Yourself as a Counselor*. *Counseling Today*, 30.
- Tagela, U. (2020). Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Dasar dalam Menerapkan Manajemen Berbasis Sekolah pada Sekolah Dasar Negeri / Swasta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(2), 129-135.
- Wiske, M.S. (Ed). (1997). *Teaching for Understanding*. California: Jossey-Bass.