

Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK

Purwaka Hadi¹, Abdullah Sinring², Farida Aryani³, Suciani Latif⁴, Sinta Nurul Oktaviana Kasim⁵

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

^{4,5}Jurusan Psikologi Pendidikan & Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK Polewali Mandar. Masalahnya adalah Guru BK di Kabupaten Polewali Mandar mengalami (1) kendala dalam penyesuaian diri terhadap perubahan jadwal belajar dari rumah menjadi pembelajaran tatap muka terbatas (2) kurang memiliki keterampilan dan metode dalam menolong diri sendiri (3) sering mengalami kelelahan fisik dan mental dalam melayani siswa. Sasaran pengabdian ini adalah (1) meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam situasi sulit pada guru BK (2) Meningkatkan keterampilan guru BK dalam menolong diri sendiri melalui metode *Self Care* (3) mengatasi kelelahan fisik dan mental yang dirasakan oleh guru BK dan meningkatkan kebahagiaan. Metode yang digunakan adalah workshop, diskusi, metode bermain, dan curah pendapat. Hasil yang dicapai adalah (1) mitra mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam keadaan sulit (2) mitra mampu menolong diri sendiri melalui *self-care* (3) mitra mampu merasa Bahagia, mencintai dirinya, dan profesinya.

Kata Kunci: Self Care; Bahagia; Permainan; Guru BK; Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi fokus para ahli Kesehatan dan psikologi secara dunia selama pandemic karena menjadi penyebab krisis Kesehatan jiwa. Pandemi covid-19 membuat semua orang di belahan dunia manapun dipaksa untuk menjalani rutinitas baru. Setiap orang terancam terpapar virus covid-19, belum lagi ancaman kehilangan pekerjaan, nyawa, keluarga, kesempatan bersosialisasi karena harus menjalani isolasi dari kerumunan, hingga perekonomian yang memburuk membuat setiap orang menghadapi resiko penurunan Kesehatan mental (Rozali et al., 2021). Sebanyak 59,9% guru mengalami stress sedang dan 5% mengalami stress berat selama masa pembelajaran dari rumah (Fathonah & Renhoran, 2021). Guru BK atau konselor yang bertugas untuk Menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan bimbingan dan konseling bagi siswa memiliki tantangan tersendiri khususnya selama pandemi, guru BK dapat mengalami *burnout* dengan gejala kelelahan fisik dan psikis, emosi yang tidak stabil, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (Yandri & Juliawati, 2017). Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya mengenai *helping profession* seperti pekerja sosial, perawat, psikiater, konselor, guru adalah profesi yang memiliki resiko tinggi mengalami *burnout* (Nurmayanti & Margono, 2017; Rosidah, 2013). Survei yang dilakukan dalam pengabdian ini kepada para guru BK menyebutkan bahwa 9-10 orang mengalami gangguan kecemasan hingga stress setelah banyak menyelesaikan kasus-kasus konseli mereka. Pada dasarnya Konselor/Guru BK akan merasa senang ketika berhasil membantu dan mendampingi siswa melewati masa sulitnya, namun bukan hanya dampak positif yang dirasakan oleh konselor/guru BK melainkan dampak negative seperti burnout dan stress (Ristian et al., 2021). Hal ini disebabkan karena mereka mencurahkan banyak energi untuk membantu orang lain hingga lupa untuk menyenangkan diri sendiri (Dewi, 2021). Ketika Guru BK/Konselor memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, mengenali potensi yang dimiliki, menyelesaikan konflik yang terjadi dengan baik, bekerja secara produktif, dan bermanfaat bagi

orang sekitar maka dapat dikatakan ia memiliki Kesehatan mental yang baik sehingga dapat terhindar dari burnout (Nelma, 2019). Menurut Hurlock, individu akan berbahagia dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika dapat menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri (Hurlock, 2010).

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan bermitra dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA Kabupaten Polewali Mandar yang diketuai oleh ibu Sahriani, M.Pd. Kondisi mitra sebagai berikut mengalami (1) kendala dalam penyesuaian diri terhadap perubahan jadwal belajar dari rumah menjadi pembelajaran tatap muka terbatas (2) kurang memiliki keterampilan dan metode dalam menolong diri sendiri (3) sering mengalami kelelahan fisik dan mental dalam melayani siswa.

Kesehatan Mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang baik ditunjukkan melalui kemampuan seseorang dalam mengelola kognisi dan emosinya dengan baik¹. Menurut WHO, Kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga ia dapat merasa senang, Bahagia, hidup dengan lapang, memiliki perilaku sosial yang baik dan mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Rozali et al., 2021). Kesehatan mental juga dijelaskan sebagai kondisi psikologis seseorang yang ditandai dengan kemampuan penyesuaian diri dan memiliki *problem solving* yang baik (Hanurawan, 2012). Guru ketika memiliki Kesehatan mental yang baik dapat memiliki regulasi emosi yang baik juga, sehingga ini akan berdampak pada upayanya dalam mendampingi siswa (Mayasari et al., 2022). Self-care adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri dengan tujuan untuk mempertahankan hidup, kesehatan, serta kesejahteraannya (Nina & Pranajaya, 2020). Self-care tentunya dilakukan dengan kesadaran seseorang terhadap kondisi yang dialaminya sehingga dengan sadar pula dapat mencegah atau mengatasi masalah yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spiritualnya (Nina & Pranajaya, 2020).

Sehingga dengan melihat gambaran serta dampak permasalahan yang dialami oleh guru BK/Konselor selama masa pandemic covid-19 maka dianggap perlu layanan dukungan Kesehatan mental bagi guru BK, sehingga pengabdian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan Kesehatan mental guru BK melalui metode *self-care*. Metode Self-care dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun Guru BK/Konselor merasa Lelah secara fisik dan psikis dan tidak membutuhkan biaya yang memberatkan.

METODE YANG DIGUNAKAN

- Agar mitra mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam keadaan sulit maka metode yang digunakan adalah workshop, diskusi, dan curah pendapat
- Agar mitra mampu menolong diri sendiri melalui *self-care* maka metode yang digunakan adalah *role play* dan modelling langsung *self-care*
- Agar mitra mampu merasa Bahagia, mencintai dirinya, dan profesinya maka metode yang digunakan adalah metode pendekatan bermain dan *role play*

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Workshop Layanan Dukungan *Self-Care* bagi Guru BK untuk meningkatkan Kesehatan Mental

Tim pengabdian bekerjasama dengan mitra melaksanakan workshop dengan tema Layanan Dukungan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK di Kabupaten Polewali

Mandar. Workshop ini dilaksanakan di Aula SMKN 1 Polewali yang dihadiri oleh Guru BK se-Kabupaten Polewali Mandar mulai dari tingkat SMP, SMA, hingga SMK. Workshop ini menghadirkan tim pengabdian sebagai narasumber dan fasilitator, Ketua SMK Negeri 1 Polewali, serta ketua Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA Kab. Polewali Mandar sebagai moderator. Workshop ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam situasi sulit pada guru BK, meningkatkan keterampilan guru BK dalam menolong diri sendiri melalui metode *Self-Care*, serta mengatasi kelelahan fisik dan mental yang dirasakan oleh guru BK dan meningkatkan kebahagiaan.

Aturan terbaru mengenai pertemuan tatap muka terbatas memberikan pula warna baru dalam keseharian Guru BK/Konselor (Suryani et al., 2022). Setelah kurang lebih satu tahun memberikan layanan bimbingan dan konseling secara daring, Guru BK/Konselor memiliki kesempatan untuk memberikan layanan secara langsung meskipun masih tatap muka terbatas. Namun, adanya pertemuan tatap muka terbatas ini masih memiliki keterbatasan bagi Guru, termasuk Guru BK/Konselor yaitu menjadi mudah merasa lelah karena harus memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan dua cara yaitu luring dan daring, atau bahkan satu hari memberikan bimbingan yang sama dikelas yang berbeda, sehingga guru mengalami kesulitan dalam memaksimalkan alokasi waktunya dan dapat menambah kelelahan fisik dan mental¹².

Salah satu kelemahan dari bekerja dan melakukan pembelajaran dari rumah adalah guru dapat kehilangan motivasi dalam bekerja, karena suasana bekerja yang tidak sama dengan suasana di sekolah. Ketika kehilangan semangat dalam bekerja sebaiknya Guru harus beristirahat dan tidak memaksakan dirinya, karena ini akan mempengaruhi perasaan dan suasana hati dalam bekerja (Purwanto et al., 2020). Kelelahan dan tekanan psikis yang berhubungan dengan stress serta dirasakan dari hari ke hari, sehingga merasakan situasi yang melibatkan emosional tinggi, dan berdampak pada kelelahan fisik, emosional dan mental seseorang disebut sebagai *burnout* (Nurmayanti & Margono, 2017). Burnout sering terjadi pada kelompok profesional yang dalam pekerjaannya dituntut untuk berhadapan dengan tuntutan dan interaksi terus menerus dengan orang-orang yang memiliki kebutuhan fisik dan emosional (Rahman, 2007; Shanafelt et al., 2012). Pada tahapan ini tim pengabdian fokus untuk mengurangi kelelahan psikis yang dialami oleh Guru BK/Konselor melalui metode *Self-Care*.

Metode *Self-care* merupakan tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Dengan kata lain self-care diartikan sebagai sebuah kesadaran diri agar individu tetap tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif sehingga meraih kebahagiaan. *Self-care* bermanfaat bagi Guru BK/Konselor agar mencegah timbulnya stress dan menjadi lebih rileks, lebih damai, menjaga suasana hati agar tidak bosan menjalankan aktivitas, menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, memberikan waktu untuk diri sendiri menikmati waktu yang berkualitas sehingga dapat lebih produktif kedepannya. Tim Pengabdian menyampaikan materi mengenai self-care kepada peserta workshop, kemudian mempraktekkan self-care melalui *Butterfly Hug* (Adriyansyah & Rahayu, 2018; Artigas & Jarero, 2014; Chinlumprasert, 2021; Girianto et al., 2021; Jarero & Artigas, 2016).

Berikut adalah tahapan *Butterfly Hug*:

1. Tim Pengabdian meminta peserta duduk dengan rileks sambil menarik nafas
2. Meminta peserta untuk meletakkan satu tangan kanan di dada, Tarik nafas dengan rileks dan tersenyum

3. Usaplah dada secara perlahan sambil mengatakan untuk diriku, aku menyesal, maafkan aku, terima kasih, aku menyayangi diriku.
4. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri secara bergantian dan ucapkan hal yang sama seperti di atas.
5. Gerakan selanjutnya adalah posisikan tangan menyilang dan letakan ujung jari masing-masing tangan berada di lengan atas atau bahu dengan posisi senyaman mungkin
6. Pejamkan kedua mata sambil mengatur nafas dan tenangkan diri
7. Lakukan Gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak.
8. Katakan kata-kata positif (*self-talk*) pada diri sendiri. Ucapkan terima kasih dan katakan bahwa Anda mencintai tubuh dan jiwa raga anda, maafkan diri Anda. Peluk tubuh Anda dengan erat dan peluk jiwa Anda. Katakan bahwa “Saya adalah orang yang hebat dan telah berjuang menghadapi saat-saat yang sulit. Saya layak dan berhak untuk Bahagia”. Katakan berulang kali sampai Anda merasa lebih rileks dan tersenyumlah untuk memberikan hadiah kecil pada diri Anda sendiri.

Setelah mempraktikkan butterfly hug ini peserta merasa lebih rileks, ada yang merasa terharu bahkan sampai menangis. Mereka mengatakan bahwa baru kali ini melakukan metode memeluk diri sendiri. Hal ini adalah hal yang sederhana namun ternyata berdampak besar pada diri sendiri. Salah satu peserta mengungkapkan bahwa selama ini mereka telah bekerja keras, menggunakan tubuhnya untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pernah mengingat untuk berterima kasih, baru kali ini mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri dan akhirnya merasa lebih lega dan Bahagia. Hal ini seperti memberikan semangat baru untuk menjalani hari-hari selanjutnya.



Gambar 1. Peserta Pelatihan

Meningkatkan semangat dan kebahagiaan Guru BK melalui Permainan Kelompok

Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan metode permainan kelompok pada peserta. Metode permainan kelompok dilakukan untuk membuat Guru BK/Konselor merasa lebih bersemangat dan berbahagia. Kebahagiaan merupakan suatu proses didalam diri seseorang berupa emosi, keadaan, kegiatan positif yang mempengaruhi kualitas hidup dan Kesehatan mental seseorang (Rini, 2021; Setyowati et al., 2019). Metode permainan dengan melibatkan dinamika kelompok dipilih oleh tim pengabdian sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan serta keterampilan guru karena melibatkan interaksi sosial. Permainan berasal dari kata “main” yang

dapat diartikan sebagai kegiatan menyenangkan yang dilakukan menggunakan atau tanpa media. Permainan dapat menjadi sarana yang efektif dan efisien dengan tujuan mendidik dan menghibur serta mempelajari keterampilan baru dan memberikan dampak positif (Nihayati & Agustriasih, 2021). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa melalui permainan dapat meningkatkan kebahagiaan mulai dari kanak-kanak hingga dewasa (Nafi'udin, 2017; Ruhayat, 2021; Setyowati et al., 2019). Permainan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah tebak kata. Peserta dibagi menjadi 2 (dua) kelompok. Masing-masing kelompok menunjuk 1 (satu) orang yang akan menebak dan disebut sebagai "orang pertama" dan 1 (satu) orang lagi yang akan memberikan petunjuk sesuai dengan kata yang muncul dan disebut sebagai "orang kedua". Keduanya kemudian menempati posisi saling berhadap-hadapan. Tim pengabdian berdiri di belakang "orang pertama" dan meletakkan kata-kata yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling dan tema pengabdian ini di atas kepala "orang pertama" hingga tidak terlihat oleh "orang pertama" tetapi harus terlihat oleh "orang kedua". Kemudian masing-masing tim memiliki waktu sebanyak 2 menit untuk menebak sebanyak-banyaknya kata yang muncul. Tim yang paling menebak akan menjadi pemenang.



Gambar 2. Aktivitas Pelatihan

Setelah melakukan permainan ini peserta merasa lebih senang. Selain itu karena kata-kata yang menjadi soal dalam permainan ini adalah kata-kata yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, sehingga menstimulus ingatan-ingatan Guru BK/Konselor materi-materi yang telah disampaikan dalam workshop. Setelah melakukan permainan kelompok, tim pengabdian juga melakukan pendampingan setelah workshop selesai dengan berkerjasama dengan mitra dalam pengabdian ini yaitu Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA Kabupaten Polewali Mandar.



Gambar 3. Peserta Keseluruhan Pelatihan

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- (1) mitra mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam keadaan sulit maka metode yang digunakan adalah workshop, diskusi, dan curah pendapat
- (2) mitra mampu menolong diri sendiri melalui *self-care* maka metode yang digunakan adalah *role play* dan modelling langsung *self-care*
- (3) mitra mampu merasa Bahagia, mencintai dirinya, dan profesinya maka metode yang digunakan adalah metode pendekatan permainan kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula pada Rektor UNM atas arahan dan pembinaannya selama proses kegiatan Pengabdian berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Ketua Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA Kabupaten Polewali Mandar dan Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Polewali yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring, dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyansyah, M., & Rahayu, D. (2018). The Influence of Hug Therapy on Children's Emotional Intelligence Improvement. *1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*, 234–237.
- Artigas, L., & Jarero, I. (2014). The butterfly hug. *Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters*, 127–130.
- Chinlumprasert, N. (2021). *The effective outcomes of EMDR on Tsunami survivors: case studies of Khao Lak, Phang-nga, Thailand*.
- Dewi, H. P. (2021). Prevensi Burnout pada Pekerja Sosial Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(3), 193–204.
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 57–71.

- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (alih bahasa Istiwidayanti, dkk). *Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga*.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2016). *Instruction for the Butterfly Hug Method*.
- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., Anggadewi, B. E. T., & Purnomo, P. (2022). KESEHATAN MENTAL GURU SEKOLAH DASAR SELAMA MENGAJAR DARING. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 33–41.
- Nafi'udin, M. (2017). *Mengembalikan kebahagiaan anak melalui promosi permainan tradisional: penelitian tindakan pada anak-anak di komunitas kelurahan ramah perempuan dan anak Candirenggo Singosari Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN SDM*, 8(1), 12–27.
- Nihayati, C. W., & Agustriasih, N. (2021). PENGGUNAAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN SEMANGAT DAN MINAT DALAM PEMBELAJARAN BAHASA ARAB DI SEKOLAH. *Semnabama*, 5, 423–438.
- Nina, N., & Pranajaya, S. A. (2020). KONSEP SELF-CARE BAGI KONSELOR DI MASA PANDEMI. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1).
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout pada dokter. *Journal Unair*, 32–42.
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. (2020). Impact of work from home (WFH) on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235–6244.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Rini, P. (2021). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KEKUATAN KARAKTER DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA*. UIN Raden Intan Lampung.
- Ristian, T., Wahyuni, E., & Komalasari, G. (2021). Gambaran professional quality of life guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 102–110.
- Rosidah, A. (2013). Pengaruh Keadilan Organisasi Dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout Pada Pekerja Sosial Dinas Sosial. *Prosiding PESAT*, 5.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Ruhyat, R. N. (2021). *EFEKTIVITAS BIMBINGAN PRIBADI DENGAN TEKNIK PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENGEMBANGKAN KEBAHAGIAAN (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/2021)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Fauziah, M. (2019). Keefektifan Program Adventure Based Counseling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 69–74.
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., West, C. P., Sloan, J., & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18),

1377–1385.

Suryani, L., Tute, K. J., Nduru, M. P., & Pendy, A. (2022). Analisis Implementasi Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa New Normal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2234–2244.

Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada guru BK/Konselor sekolah. *Konselor*, 6(2), 61–65.