
Implikasi *Self-Care* untuk *Psychological Well-Being* Pada *Professional Helper*

Syifa Fauza, Ribut Purwaningrum, Adi Dewantoro

Prodi BK, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: fauza.syifa7@gmail.com

Artikel diterima : 10 November 2022, direvisi : 20 Desember 2022, disetujui : 25 Desember 2022

Abstract: This study aimed to (1) describe the process of selecting articles the literature on the implication of self-care on professional helpers' psychological well-being, (2) describe the role of self-care in professional helpers' psychological well-being, (3) depict the self-care for professional helpers' psychological well-being, and (4) describe the form of self-care for professional helpers' psychological well-being. This approach extends the current knowledge and provides a basis for the policy-making process and practice. The data were collected from twenty-five articles in electronic databases. The data were documented following Siddaway, Wood, and Hedges' (2018) proposed stages. The data were analyzed using the content analysis technique. Relevant articles were analyzed in-depth to extract necessary information. This study found the selection process for articles in this study was carried out through selecting duplicate articles, selecting titles and/or abstracts, and selecting the entire contents of the articles. Articles agreed that self-care might affect professional helpers' psychological well-being. Articles view self-care for professional helpers' psychological well-being as an activity to care for themselves and their profession. Articles divided self-care for professional helpers into two categories: personal self-care and professional self-care. Although studies on self-care for professional helpers' psychological well-being have been conducted, further understanding of self-care for professional helpers is still necessary. Thus, professional helper associations are recommended to conduct training and monitor self-care implementation. Future studies are recommended to obtain field evidence of self-care to maintain psychological well-being.

Keywords: self-care; psychological well-being; professional helper

Cara mengutip:

Fauza, S., Purwaningrum, R., Dewantoro, A. (2022). Implikasi Self-Care untuk Psychological Well-Being Pada Professional Helper. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 6 (2), 104-115, <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155>

PENDAHULUAN

Pekerjaan *professional helper* akan dihadapkan dengan berbagai tugas yang beragam dan tingkat kesulitan yang berbeda, bahkan dalam kesehariannya *professional helper* berusaha memberikan layanan yang optimal kepada klien yang datang kepadanya. Maka dari itu *professional helper* sangat penting memiliki *psychological well-being* yang baik dimana menurut pendapat Merryman et al. (2015) agar dapat memberikan layanan secara optimal kepada para klien, maka *helper* harus terlebih dahulu memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. *Professional helper* menurut Nelson (2005) merupakan seseorang yang menggunakan



keterampilan konseling dalam memberikan bantuan kepada kliennya. Profesi yang termasuk ke dalam *professional helper* diantaranya psikolog, psikiater, pekerja sosial, konselor, *psychotherapist*, perawat, dokter, guru, pastor, supervisor, penyedia layanan, dan pendukung komunitas. Pekerjaan yang dilakukan para *helper*, memiliki beban yang cukup berat. Beban pekerjaan yang dimaksud menurut Tunliu (2018) yaitu keadaan dimana individu dihadapkan dengan tanggung jawab yang harus diselesaikan pada batas waktu yang sudah ditetapkan. Dengan berbagai pekerjaan bersama kesulitan yang harus dikerjakan oleh seorang *helper* terkadang membawa mereka pada kondisi kelelahan yang berlebihan.

Professional helper yang tidak mampu mencapai *psychological well-being* dengan baik, dapat memberikan dampak negatif jangka panjang seperti *burnout*, kelelahan yang berlebihan, dan stres (Lawson, et. al., 2007). Dampak yang ditimbulkan tersebut dapat memengaruhi pemberian layanan secara profesional terhadap klien dan menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesionalnya. Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengatasi dampak yang ditimbulkan dari rendahnya *psychological well-being* seorang *professional helper*. Hal tersebut dapat dimulai dari diri sendiri sebagai bentuk keprihatinan terhadap kinerja *helper* yang cukup banyak, tetapi kurang diimbangi dengan upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* diri sendiri sebagai *professional helper*. Untuk memberikan pemahaman pada *professional helper* bahwa selain memenuhi tanggung jawabnya untuk membantu tumbuhnya kesejahteraan psikologis klien, kesejahteraan diri sendiri menjadi poin yang harus dipertimbangkan, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui *self-care*.

Self-care menurut Saakvitne & Pearlman (Bloomquist, et. al., 2015) menjelaskan lima domain utama dalam *self-care* seorang *professional helper* diantaranya *self-care physical, psychological, emotional, spiritual dan professional*. Prediktor *self-care* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada *professional helper* antara lain *awareness, balance, flexibility, social support, dan spirituality* (Posluns & Gall, 2019). Definisi *self-care* sendiri menurut Barlow & Phelan (2007) didefinisikan sebagai tindakan dari kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan spiritual individu yang merupakan aspek penting dari pengalaman kerja *helper*. Sejalan dengan hal tersebut *self-care* juga didefinisikan sebagai pencegah primer yang berfokus menjaga keseimbangan melalui praktik holistik. Sedangkan Pincus (Purwaningrum, 2020) menggambarkan *self-care* sebagai sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh kesejahteraan diri dengan cara memperbanyak pencapaian positif dalam hidup dibanding pencapaian negatif.

Wawancara yang dilakukan kepada tiga orang guru BK di SMA pada tanggal 30 September 2022 mendapatkan hasil bahwa pekerjaan seorang guru BK tidaklah mudah. Selain memberikan layanan, baik konseling maupun bimbingan kepada siswa yang datang kepada mereka, guru BK juga memiliki pekerjaan lain yang berkaitan dengan lingkup sekolah, seperti mengurus

administrasi pada setiap layanan yang diberikan kepada siswa, menghimpun data-data terkait siswa, dan memberikan pembinaan kepada siswa akan kegiatan-kegiatan di luar jam sekolah. Hasil dari wawancara yang dilakukan juga memberikan pernyataan bahwa ketika beban pekerjaan yang dimiliki guru BK sedang banyak dan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, terkadang menyebabkan guru BK merasakan dampak negatif pada diri mereka seperti kelelahan dan stres terkait pekerjaan. Hal tersebut dijelaskan oleh ketiga narasumber bahwa dampak negatif itu mempengaruhi kondisi diri saat melakukan pekerjaan sepanjang hari. Ketika berbicara mengenai pentingnya *self-care* diterapkan dalam kehidupan seorang guru BK, ketiga narasumber menyatakan bahwa *self-care* ini sangat penting karena ketika seorang guru BK sehat secara fisik, mental, dan mampu menyelesaikan masalah pekerjaannya hal tersebut dapat memberikan manfaat positif pada diri guru BK, siswa yang diberi layanan, dan proses bimbingan dan konseling.

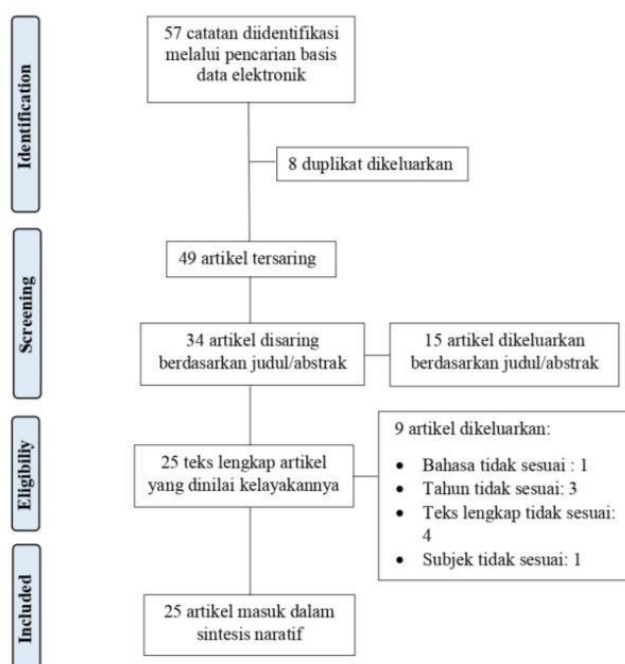
Professional helper perlu memahami pentingnya *self-care* untuk meningkatkan *psychological well-being*, demi memberikan keseimbangan pada kehidupan pribadi dan profesional seorang *helper*. Dalam profesinya, *self-care* menjadi tameng bagi *helper*. Tanpa perlindungan diri, *helper* rentan mengalami risiko dari layanan yang diberikan kepada klien, sehingga *helper* harus menguasai *self-care* tersebut sebagai tameng (Faz, 2019). Selain itu, *self-care* juga dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi efek buruk dari bekerja di lingkungan yang penuh tekanan dan menuntut emosional. *Self-care* sebagai upaya *professional helper* untuk menyeimbangkan usaha memperjuangkan kesejahteraan klien dengan kesejahteraan diri (Purwaningrum, 2020) perlu digali lebih dalam lagi dalam suatu kajian *literature* secara sistematis agar memberikan fakta yang komprehensif dan berimbang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu *systematic literature review*. Metode ini merupakan metode penelitian untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004). Sesuai dengan Perry dan Hammond (2002) yang menyatakan bahwa *systematic literature review* merupakan teknik dalam melakukan integrasi data untuk mendapatkan teori maupun konsep baru atau tingkat pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh. Adapun subjek yang dimaksud dalam penelitian ini tentunya individu dengan profesi sebagai *professional helper*. Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada tahapan *systematic literature review* oleh Siddaway, Wood & Hedges (2018) yang meliputi tahapan pelingkupan (*scoping*), perencanaan (*planning*), identifikasi (*searching*), penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan studi kualitas (*study quality*). Proses penelitian dilakukan pula dengan menggunakan kriteria PICOC (*population, intervention, comparison, outcome,*

context) sebagai kriteria *research question* (RQ) dan menggunakan kerangka diagram *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) sebagai pemberian informasi secara transparan artikel jurnal yang diikutsertakan dalam penelitian ini. Adapun analisis data yang digunakan yakni analisis isi yang merupakan teknik untuk membuat inferensi yang dapat ditiru dan sah datanya dengan memperhatikan konteksnya (Krippendorff, 2004).

Berdasarkan pencarian dari berbagai *electronic database* dan kata kunci dalam pencarian ditemukan sebanyak 57 artikel jurnal yang teridentifikasi relevan dengan *self-care* untuk *psychological well-being* pada *professional helper*. Kerangka penyeleksian artikel secara lengkap dapat dilihat pada Gambar.1.



Gambar 1. Kerangka Penyeleksian Artikel

Hasil penyaringan artikel secara keseluruhan yaitu 25 artikel yang berpotensi relevan digunakan dalam penelitian ini didasarkan atas kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi peneliti yang kemudian peneliti ekstrak informasinya secara menyeluruh untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

HASIL

Keterlibatan *Self-care* untuk *Psychological well-being* pada *Professional Helper*

Hasil analisis secara komprehensif seluruh artikel menjelaskan bahwa *self-care* memiliki keterlibatan untuk mengatasi risiko negatif dari pekerjaan dan meningkatkan potensi *personal* dan

potensi *professional* dengan tujuan utama untuk mempertahankan dan meningkatkan keadaan *psychological well-being* yang positif pada *professional helper*.

Hasil analisis dari 5 artikel menjelaskan bahwa keterlibatan *self-care* tidak hanya untuk mengatasi dampak negatif dari pekerjaan. Namun juga menyeimbangkan kehidupan *personal* dan *professional* seorang *helper*, dimana *self-care* membantu *professional helper* dalam meningkatkan potensi pribadi bersamaan dengan meningkatkan potensi profesionalnya. Selain itu, *self-care* membantu *professional helper* dalam meningkatkan kesehatan fisik dan *psychological* (Lee & Miller, 2013; Bradley, et al., 2013; Dorociak, et al., 2017; Rupert & Dorociak, 2019; Halachova & Licher, 2017).

Hasil analisis dari 3 artikel menjelaskan bahwa *self-care* dijadikan sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan *well-being* secara keseluruhan. *Self-care* membantu *professional helper* sadar akan kondisi dirinya sendiri saat keadaan diri sudah mulai kelelahan, mengalami gejala stres, dan mencari dukungan untuk diri sendiri sampai mencapai keadaan *well-being* pada seluruh aspek seperti kesehatan fisik, *psychological*, emosional dan spiritual (Friedman, 2017; Simsir, 2022; Sabo & Chin, 2020).

Hasil analisis dari 3 artikel menjelaskan bahwa keterlibatan *self-care* sebagai langkah dalam mengelola stres yang berhubungan dengan pekerjaan mampu mengurangi gejala kelelahan dan memberikan dampak yang positif terhadap *well-being* secara jangka pendek maupun jangka panjang (Maschi, et al., 2013; Richards, et al., 2010; Cuartero & Campos, 2018). Selanjutnya, hasil analisis dari 2 artikel menjelaskan bahwa terdapat keterlibatan *self-care* dalam meningkatkan beberapa *domain* pada *psychological well-being* seperti pada *domain* tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Semakin *professional helper* terlibat dalam melaksanakan *self-care* maka hal tersebut mendorong *helper* mencapai kondisi *psychological well-being* (Alonso, et al., 2020; Alonso, et al., 2019).

Gambaran *Self-care* untuk *Psychological well-being* pada *Professional Helper*

Hasil analisis secara komprehensif seluruh artikel, *self-care* digambarkan sebagai upaya *professional helper* dalam bertanggung jawab dan peduli atas dirinya sendiri untuk melangkah dalam mengembangkan sisi personal maupun profesional. *Self-care* memiliki tujuan sebagai langkah untuk mengupayakan pencapaian kondisi *psychological well-being* pada *professional helper*.

Hasil analisis dari 5 artikel dalam profesi *social workers* menggambarkan *self-care* sebagai sebuah aktivitas secara *personal* maupun *professional* agar terus berimbang. *Self-care* juga dijelaskan sebagai upaya dalam mereduksi gejala stres baik terkait pekerjaan maupun di luar lingkup pekerjaan, dengan tujuan utama penerapan *self-care* yaitu untuk meningkatkan hak atas

well-being secara keseluruhan (Lee & Miller, 2013; McGarrigle & Walsh, 2011; Cuartero & Campos, 2018; Smith, 2017; Dalphon, 2019). Hasil analisis dari 2 artikel dalam profesi guru menggambarkan *self-care* sebagai langkah yang dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan diri yang berhubungan dengan praktik pada diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan kegiatan fisik. Selain hal tersebut *self-care* dilaksanakan sebagai upaya pertumbuhan diri (Lee & Miller, 2013; Lemon, 2021).

Hasil analisis dari 5 artikel dalam profesi konselor dan *psychologist* menggambarkan *self-care* sebagai beragam strategi untuk mengoptimalkan dan meningkatkan kesadaran diri akan kesejahteraan baik secara fisik, psikologis, dan emosional (Bradley, et al., 2013; Friedman, 2017; Dorociak, et al., 2017; Smith, 2017; Dye, et al., 2019). Selanjutnya, hasil analisis 3 artikel dalam profesi *professional helper* menggambarkan *self-care* sebagai praktik dalam mempertimbangkan kebutuhan personal *helper* dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, ketahanan, dan kebahagiaan diri *professional helper* (Julie & John, 2020; Butler, et al., 2019; Halachova & Licher, 2017).

Hasil analisis 3 artikel dalam profesi *mental health professionals* menggambarkan *self-care* sebagai aktivitas untuk meningkatkan kondisi diri dengan cara yang sehat demi mereduksi risiko pekerjaan dan meningkatkan *psychological well-being* (Posluns & Gall, 2019; Richards, et al., 2010; Eaves, et al., 2020). Berikutnya, hasil analisis 1 artikel dalam profesi *nurses* dan dokter menggambarkan *self-care* sebagai tindakan tanggung jawab diri sendiri untuk merawat diri dengan tujuan meningkatkan *well-being* secara keseluruhan sebagai usaha untuk memberikan layanan berkualitas kepada klien (Mills, et al., 2018).

Bentuk *Self-care* untuk *Psychological well-being* pada *Professional Helper*

Hasil analisis secara keseluruhan artikel menjelaskan bahwa bentuk *self-care* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *personal self-care* dan *professional self-care*. *Personal self-care* digambarkan sebagai berbagai aktivitas yang dilakukan *professional helper* sebagai upaya peduli terhadap kehidupan pribadi *helper*, sedangkan *professional self-care* digambarkan sebagai berbagai aktivitas yang dilakukan *professional helper* sebagai upaya mengembangkan kompetensi pribadi secara profesional.

Hasil analisis 11 artikel menjelaskan bahwa bentuk *self-care* terbagi menjadi dua bagian, yang pertama yaitu *personal self-care*. Bentuk *self-care* ini mencakup aktivitas fisik seperti olahraga, menjaga pola hidup sehat, kualitas tidur; aktivitas psikologis seperti melakukan konsultasi dengan seorang ahli, aktivitas yang membangun *rapport* dengan orang-orang terdekat, meluangkan waktu untuk diri sendiri; dan aktivitas spiritual seperti mendekati diri kepada Tuhan. Selanjutnya, yang kedua yaitu *professional self-care*, bentuk *self-care* ini antara lain

membatasi beban kerja, mengikuti pelatihan profesional, manajemen waktu, dan membangun hubungan yang baik dengan rekan kerja (Lee & Miller, 2013; Simsir, 2022; Julie & John, 2020; Richards, et al., 2010; Smith, 2017; Dalphon, 2019; Butler, et al., 2019; Dattilio, 2015; Rupert & Dorociak, 2019; Mills, et al., 2018).

Hasil analisis 2 artikel menjelaskan bentuk *self-care* dapat dilakukan secara kreatif melalui berbagai bentuk. Aktivitas kreatif *self-care* ini dilakukan untuk menyadarkan *professional helper* untuk peduli terhadap diri sendiri di samping memedulikan orang lain (Bradley, et al., 2013; Posluns & Gall, 2019). Selanjutnya hasil analisis 3 artikel menjelaskan bentuk *self-care* dapat dilakukan melalui penerapan *mindfulness*. Dalam artikel dijelaskan bahwa *mindfulness* merupakan alat yang efektif diterapkan *professional helper* karena memiliki manfaat untuk memberikan kesadaran mengenali segala bentuk emosi, pikiran, dan kondisi fisik *professional helper*, sehingga *helper* akan mulai terlibat dalam aktivitas *self-care* (Friedman, 2017; McGarrigle & Walsh, 2011; Dye, et al., 2019).

PEMBAHASAN

Artikel mengungkapkan bahwa terdapat keterlibatan *self-care* untuk peningkatan *psychological well-being* pada seorang *professional helper*, dimana bentuk keterlibatan tersebut dijelaskan bahwa ketika seorang *professional helper* terlibat secara konsisten maka kondisi *psychological well-being* akan tercapai. Selain hal tersebut, *self-care* merupakan upaya yang efektif untuk mengurangi risiko pekerjaan dan menyeimbangkan antara kehidupan *personal* dengan kehidupan *professional*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Ryce (2018) dalam artikel yang menjelaskan bahwa *self-care* merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesehatan psikologis, dan mengurangi kelelahan sebagai pemimpin perusahaan kecil. Ungkapan tersebut juga didukung oleh pendapat Aibing & Xinying (2020) yang menunjukkan bahwa *self-care* pada konselor perguruan tinggi memiliki hubungan positif dalam peningkatan seluruh dimensi *psychological well-being*, dimana konselor perguruan tinggi dengan *self-care* yang baik membantunya untuk meraih *psychological well-being*. Hal ini menjelaskan bahwa keterlibatan *self-care* untuk *psychological well-being* tidak hanya pada profesi *professional helper* saja tetapi pada profesi lainnya pun terdapat keterlibatan.

Gambaran *self-care* untuk *psychological well-being* pada *professional helper* dideskripsikan sebagai langkah peduli terhadap diri sendiri untuk memperjuangkan kesejahteraan psikologis pribadi di samping memperjuangkan kesejahteraan psikologis orang yang dibantu. *Self-care* dijelaskan pula sebagai langkah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh *helper* baik potensi pribadi maupun *professional*. Pendapat Aibing & Xinying (2020) mendukung hasil yang telah ditemukan dalam penelitian, artikel tersebut menggambarkan *self-care* seorang konselor

perguruan tinggi tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan mental konselor, tetapi juga menghormati profesi mereka sebagai konselor. Berdasarkan berbagai profesi yang termasuk kedalam *professional helper* secara menyeluruh menggambarkan *self-care* sebagai aktivitas yang dilakukan secara *personal* dan *professional* dengan tujuan sebagai upaya pertumbuhan diri *professional helper*, upaya mengatasi dampak negatif dari pekerjaan, upaya mengoptimalkan pemberian layanan secara profesional, dan dengan tujuan utama aktivitas *self-care* yaitu pencapaian kondisi *well-being* secara keseluruhan. Bloomquist, Wood, Trainor & Kim (2015) memiliki pendapat yang sama, dalam artikel tersebut dijelaskan *self-care* merupakan aktivitas yang mengharuskan seorang individu untuk sengaja terlibat dalam praktik yang berkontribusi untuk kesehatan, mengurangi stres, dan memperjuangkan *well-being* individu dengan melakukan lima bagian: *physical, psychological, emotional, spiritual, dan professional* sebagai praktik *self-care*.

Seluruh artikel menjelaskan bahwa bentuk *self-care* ada dua bentuk yaitu *personal self-care* dan *professional self-care*. *Personal self-care* mencakup: (1) perawatan fisik. Hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi fisik dengan strategi berbentuk aktivitas fisik; (2) perawatan psikologis dan emosional yang berfokus untuk mempertahankan pandangan positif pada diri dan membicarakan tuntutan yang muncul antara diri sendiri dan lingkungan; (3) perawatan sosial yang dilakukan dengan membangun dan mempertahankan hubungan yang erat dan suportif untuk terus mendapatkan dukungan dari orang lain; dan (4) perawatan spiritual, yang berkaitan dengan menumbuhkan hubungan, iman, dan kedamaian. *Personal self-care* ini dilakukan sebagai bentuk peduli terhadap kehidupan pribadi *helper*. Kemudian, *professional self-care* mencakup ikut sertanya *helper* dalam kegiatan *professional* seperti pelatihan, lokakarya, diklat, dan kegiatan profesional lainnya. *Professional self-care* ini dilakukan sebagai bentuk mempertahankan dan meningkatkan potensi profesional seorang *helper*.

Ungkapan RA yang merupakan seorang guru SMA melalui wawancara menjelaskan hal yang serupa dengan penjelasan tersebut. Beliau menjelaskan bahwa “Bentuk *self-care* yang dilakukan pastinya manajemen waktu karena hal tersebut sangat penting, memaknai pekerjaan secara positif, terus mengevaluasi diri sendiri, dan berbagi cerita dengan orang terdekat seperti pasangan”. Bentuk *self-care* seperti yang dijelaskan di atas juga diterapkan pada individu sebagai anggota masyarakat tetapi memiliki sedikit perbedaan. Seperti yang dijelaskan oleh Sari, Maharani, Wartini, & Aulia (2022) bahwa bentuk *self-care* yang dapat dilakukan terbagi menjadi dua bagian yaitu aktivitas fisik yang meliputi makan makanan sehat, menjaga pola tidur dan olahraga, selanjutnya aktivitas mental yang meliputi fokus kepada hal yang dapat dilakukan dan dikendalikan, berfokus pada hal-hal yang dapat disyukuri saat ini, menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, melakukan hobi yang disukai, dan mendekatkan diri dengan Tuhan.

SIMPULAN

Self-care merupakan bagian penting yang tidak dapat terpisahkan dari seorang *professional helper* dalam menjalani pekerjaannya dan memiliki hubungan positif dalam meningkatkan kondisi *psychological well-being*. Hal tersebut menjelaskan bahwa perlu pengenalan maupun pelatihan *self-care*. Pemegang kebijakan memiliki peran penting untuk mengambil tindakan dalam mempromosikan pentingnya mempraktikkan *self-care* pada kehidupan *professional helper* sebagai bentuk membangun sikap peduli terhadap diri *professional helper*, menjaga keoptimalan pemberian layanan kepada klien secara profesional, dan demi mengupayakan tercapainya *psychological well-being* pada *professional helper* terkhusus guru BK sebagai salah satu *professional helper*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aibing, X., & Xinying, H. (2020). Correlative Study Between Self-Care and Psychological Well-Being of School Counselors. *Proceedings of 2020 4th International Seminar on Education, Management and Social Sciences, Atlantis Press*, 972-978. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200826.201>
- Alonso, C. B., Gonzalez, C. R., & Seco, C. J. (2020). Involvement in Self-care and Psychological Well-being of Spanish Family Caregivers of Relatives with Dementia. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), 1308-1316. <https://doi.org/10.1111/hsc.13171>
- Alonso, C. B., Gonzalez, C. R., & Seco, C. J. (2019). Physiotherapeutic Intervention to Promote Self-care: Exploratory Study on Spanish Caregivers of Patients with Dementia. *Health Promotion International*, 35(3), 500-511. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz045>
- Barlow, Constance A., & Phelan, A. M. (2007). Peer Collaboration: A Model to Support Counsellor Self-Care. *Canadian Journal of Counselling*, 41(1), 3-15. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58802/44279>
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H. W. (2015). Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioner. *Advances in Social Work*, 16(12), 292-311. <https://doi.org/10.18060/18760>
- Bradley, N., Whisenhunt, J., Adamson, N., & Kress, V. E. (2013). Creative Approaches for Promoting Counselor Self-Care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 456-469. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844656>
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain, M. K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six Domains of Self-care: Attending to The Whole Person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107-124. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483>
- Cuartero, M. E., & Campos, J. F. (2018). Self-care Behaviors and Their Relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue Levels among Social Workers. *Social Work in Health Care*, 58(3), 274-290. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Dalphon, H. (2019). Self-care Techniques for Social Workers: Achieving An Ethical Harmony between Work and Well-being. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 85-95. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1481802>
- Dattilio, F. M. (2015). The Self-care of Psychologists and Mental Health Professionals: A Review and Practitioner Guide. *Australian Psychologist*, 50(6), 393-399.
-

<https://doi.org/10.1111/ap.12157>

- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of Counseling Psychology, 64*(3), 325-334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>
- Dye, L., Burke, M. G., & Wolf, C. (2019). Teaching Mindfulness for The Self-care and Well-being of Counselors-in-Training. *Journal of Creativity in Mental Health, 15*(2), 140-153. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1642171>
- Eaves, T., Mauldin, L., Megan, C. B., & Robinson, J. L. (2020). The Professional is The Personal: A Qualitative Exploration of Self-care Practices in Clinical Infant Mental Health Practitioners. *Journal of Social Service Research, 47*(3), 269-387. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1817228>
- Faz, G. O. (2019). *Buku Saku Perawatan Diri (Self-care) bagi Konselor*. Prodi Bimbingan Konseling Islam FUAD IAIN Palangka Raya. <https://fdokumen.com/document/buku-saku-perawatan-diri-self-care-bagi-konselor.html?page=1>
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A Community-based Group Intervention to Promote Psychological Well-being in Older Adults. *Aging & Mental Health, 21*(2), 199-205. <https://doi.org/10.1080%2F13607863.2015.1093605>
- Halachova, M., & Lichner, V. (2017). Self-care Professional Helpers in Conditions of The Slovak Republic. *Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research, 7*(1), 97-99. http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/0701/papers/A_lichner.pdf
- Julie, R., & John, E. V. (2020) A Practical Guide to Self-care for Helping Professionals. *Creative Commons Attribution 2.0 Generic*. https://www.cmhnetwork.org/wp-content/uploads/2020/07/New_Practical-Guide-to-Self-Care-for-Wraparound-Professionals-1.pdf
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Keele University Technical Report TR/SE-0401*. <https://www.inf.ufsc.br/~aldo.vw/kitchenham.pdf>
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology (Second Ed.)*. Sage Publication.
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a culture of counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 45*(1), 5-19. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00022.x>
- Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A Self-care Framework for Social Worker: Building a Strong Foundation for Practice. *Families in Society, 94*(2), 96-103. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1606/1044-3894.4289>
- Lemon, N. (2021). Wellbeing in Initial Teacher Education: Using Poetic Representation to Examine Pre-service Teachers' Understanding of Their Self-care Needs. *Cultural Studies of Science Education, 16*(3), 931-950. <https://doi.org/10.1007%2Fs11422-021-10034-y>
- Maschi, T., MacMillan, T., & Viola, D. (2013). Group Drumming and Well-being: A Promising Self-care Strategy for Social Worker. *Arts & Health, 5*(2), 142-151. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.748081>
- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, Self-care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 30*(3), 212-233. <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
-

-
- Merryman, W., Martin, M., Martin, D. (2015). Relationship between Psychological Well-being and Perceived Wellness in Online Graduate Counselor Education Students. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 7 (1). <http://dx.doi.org/10.7729/71.1073>
- Nelson-Jones, R. (2005). *Practical Counselling and Helping Skills: Text and Activities for The Lifeskills Counselling Model Fifth Edition*. Sage Publications.
- Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. A. (2018). Exploring the Meaning and Practice of Self-care among Palliative Care Nurses and Doctors: A Qualitative Study. *BMC Palliative Care*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12904-018-0318-0>
- Perry, A., & Hammond, N. (2002). Systematic Reviews: The Experiences of a PhD Student. *Psychology Learning & Teaching*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.2304/plat.2002.2.1.32>
- 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>
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling: Implikasi Self Care dalam Peningkatan Profesionalisme. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar"*, 99-104. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/65/66>
- Richards, K., Campenni, C.E., Muse-Burke, J. (2010). Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264. <http://dx.doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-care, Stress, and Well-being among Practicing Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pro0000251>
- Ryce, S. (2018). *Self-care for Leaders: Cultivating Extraordinary Functioning & Psychological Well-being; A Quantitative Study Examining Burnout and Self-care Practices of Small-business Owners*. [Doctoral dissertation, Pepperdine University]. Pepperdine Digital Commons. <https://core.ac.uk/download/pdf/288854348.pdf>
- Sabo, K., & Chin, E. (2020). Self-care Needs and Practices for The Older Adult Caregiver: An Integrative Review. *Geriatric Nursing*, 42(2), 570-581. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.10.013>
- Sari, D. P., Maharani, N. E., Aini, N., Wartini, W., & Aulia, H. D. (2022). Kampanye Pelayanan Kesehatan Berbasis Komunitas Sebagai Upaya Self-Care Pencegahan Covid-19: Sebuah Edukasi Protokol Kesehatan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 12-17. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.14>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2018). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Simsir Gokalp, Z. (2022). Exploring Self-care Experiences of School Counsellors: A Qualitative Study. *School Psychology International*, 43(3), 253-270. <https://doi.org/10.1177/01430343221091201>
- Smith, K. L. (2017). Self-care Practices and The Professional Self. *Journal of Social Work in Disability & Rehabilitation*, 16(3-4), 186-203. <https://doi.org/10.1080/1536710X.2017.1372236>
-

Tunliu, O. E. (2018). Psychological Well-being Perawat yang Bekerja di Puskesmas Kota dan Puskesmas Desa Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. [Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana]. Universitas Kristen Satya Wacana Institutional Repository. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/20234>