

Self Care dan Kesehatan Mental Guru

Faisal Fahrudin

UIN Salatiga, Indonesia

Email: faisalfahrudin09@gmail.com

Abstrak

Menjadi guru adalah tanggung jawab besar yang melibatkan pengajaran dan pembentukan karakter siswa. Tanggung jawab ini sering menyebabkan stres, sehingga penting bagi guru untuk mengelola stres dengan baik, salah satunya melalui self-care untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep self-care dan kesehatan mental, serta memberikan strategi untuk menjaga kesehatan mental guru dan manfaat self-care bagi kesejahteraan mental mereka, sehingga dapat meraih kesehatan mental yang optimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* atau penelitian kepustakaan. Sumber data dalam penelitian ini meliputi buku dan jurnal yang berkaitan dengan self-care dan kesehatan mental guru. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sementara analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif.

Kata Kunci: *self-care, kesehatan mental, profesi guru*

PENDAHULUAN

Profesi guru sering kali dihadapkan pada beban kerja yang cukup berat, mengingat peran para guru yang langsung berinteraksi dengan banyak peserta didik beserta berbagai permasalahannya. Tugas seorang guru mencakup pengelolaan kelas, perancangan kegiatan pembelajaran, serta pelaksanaan proses belajar mengajar dengan beragam metode, media, dan strategi yang harus disesuaikan dengan perkembangan teknologi terkini. Semua ini dilakukan dengan harapan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Selain itu, guru juga harus mampu menangani berbagai kasus yang dihadapi oleh siswa, di mana seorang guru dituntut untuk memberikan keputusan dan solusi yang cepat dan tepat, sehingga permasalahan yang dialami oleh setiap individu siswa tidak berlarut-larut (Alfiyatun Nasroh, 2024).

Menurut Wardhani (2017) Seorang guru, sebagai pendidik dan pembimbing, diharapkan memiliki kematangan, kedewasaan, serta kesehatan fisik dan mental yang baik. Guru haruslah individu yang mampu bertanggung jawab. Tugas seorang guru adalah menanamkan nilai-nilai dan sikap positif kepada peserta didik agar mereka berkembang menjadi pribadi yang baik. Oleh karena itu, guru perlu menjadi teladan yang baik bagi anak didiknya. Jika seorang guru menunjukkan perilaku negatif, hal tersebut dapat memberikan pengaruh buruk dan berdampak negatif pada peserta didik. Beragam tanggung jawab yang harus dipikul secara bersamaan menyebabkan tingkat stres yang tinggi di kalangan guru, sehingga penting bagi mereka untuk mengelola stres tersebut dengan baik, termasuk melalui upaya menjaga kesehatan mental.

Guru di jenjang SD/MI memegang peran yang krusial dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi kecerdasan siswa pada tahap awal pendidikan. Oleh karena itu, tanggung jawab guru menjadi lebih besar karena mereka perlu memastikan bahwa tahap

awal ini dilalui dengan sebaik-baiknya, sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan kemampuan kognitif mereka (Werenfridus dkk., 2023).

Profesi guru sering kali dihadapkan pada tingkat stres yang tinggi. Vasely dkk. dalam (Issom, 2022) menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh guru dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam pekerjaan, masalah kesehatan mental, bahkan mendorong mereka untuk meninggalkan profesinya. Menurut Kyriacou, stres pada guru melibatkan berbagai emosi negatif, seperti marah, cemas, tegang, frustrasi, atau depresi, yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan. Kondisi ini juga dapat memengaruhi kualitas pengajaran mereka di kelas. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mengelola stres dan menjaga kesejahteraan pribadi (Issom, 2022).

Self-care merupakan strategi manajemen stres yang penting bagi para guru untuk menjaga kesejahteraan mereka. Dorociak dkk. menjelaskan bahwa *self-care* merupakan sebuah proses yang mencakup banyak dimensi dan aspek yang melibatkan tindakan yang disengaja guna mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional (Wahyuni dan Desinta, 2021). *Self-care* juga digambarkan sebagai sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh kesejahteraan diri dengan cara memperbanyak pencapaian positif dalam hidup dibanding pencapaian negatif (Purwaningrum, 2020).

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tentang *self-care* dan Kesehatan mental guru. Menjelaskan tentang pengertian *self-care* dan Kesehatan mental guru serta Upaya untuk mempertahankan Kesehatan mental guru dan manfaat *self-care* bagi Kesehatan mental guru. Dengan demikian, diharapkan setiap guru menjaga Kesehatan mentalnya melalui kegiatan *self-care*, sehingga dapat meraih kesehatan mental dalam dirinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research atau penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan melibatkan pengumpulan data dan informasi dari berbagai sumber di perpustakaan, seperti buku, dokumen, majalah, cerita sejarah, dan lainnya. Sumber data dalam penelitian ini meliputi buku dan jurnal yang berhubungan dengan *self-care* dan Kesehatan mental guru. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap individu berusaha menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya setiap hari, meskipun kehidupan sering kali dipenuhi tekanan dan stres. Beberapa profesi, seperti guru, pekerja sosial, dan ahli bahasa, dikenal memiliki tingkat stres yang tinggi akibat faktor-faktor yang berkaitan dengan lingkungan kerja. Selain karakteristik pribadi, guru juga menghadapi tekanan berat yang disebabkan oleh kondisi kerja yang tidak ideal, kurangnya sumber daya, beban kerja yang berlebihan, serta tantangan yang terkait dengan perilaku siswa (Suparman, 2018).

Menjadi seorang guru dengan berbagai tantangan dan tuntutan bukanlah hal yang mudah. Guru perlu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan di kelas, karena stres yang dialami guru dapat memengaruhi siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk

memiliki energi, motivasi, dan kebahagiaan saat berinteraksi dengan murid, meskipun menghadapi berbagai dinamika dan kekhawatiran dalam dunia pendidikan. Pada kondisi ini, diperlukan perhatian khusus untuk mengurangi kelelahan psikologis, seperti stres, melalui penerapan metode perawatan diri atau *self-care*.

Pengertian *Self-Care*

Menurut Saakvitne dan Pearlman dalam (Bloomquist dkk., 2015), *self-care* mencakup lima domain utama bagi seorang profesional pendukung, yaitu *self-care* fisik, psikologis, emosional, spiritual, dan profesional. Faktor-faktor yang memengaruhi *self-care* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada profesional pendukung meliputi kesadaran, keseimbangan, fleksibilitas, dukungan sosial, dan spiritualitas (Posluns & Gall, 2019). Barlow dan Phelan (2007) mendefinisikan *self-care* sebagai tindakan untuk menjaga kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan spiritual individu, yang merupakan aspek penting dalam pengalaman kerja seorang pendukung profesional. Selaras dengan itu, *self-care* juga dipandang sebagai langkah pencegahan utama yang berfokus pada menjaga keseimbangan melalui praktik holistik. Sementara itu, Pincus dalam (Purwaningrum, 2020) menggambarkan *self-care* sebagai upaya untuk mencapai kesejahteraan diri dengan meningkatkan pencapaian positif dalam hidup dibandingkan dengan pencapaian negatif.

Metode *self-care*, atau perawatan diri, adalah upaya menjaga kesehatan fisik, emosional, dan mental. Dengan kata lain, *self-care* melibatkan kesadaran diri untuk memastikan bahwa seseorang dapat berkembang secara positif guna mencapai kebahagiaan (Febia dkk., 2023). *Self-care* sangat bermanfaat bagi guru, terutama dalam mencegah dan mengatasi stres yang muncul akibat perubahan kurikulum. Melalui *self-care*, guru dapat menjaga suasana hati agar tetap segar, menikmati waktu untuk diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjadi lebih produktif. Oleh karena itu, *self-care* diharapkan dapat berfungsi sebagai metode efektif dalam manajemen stres.

Salah satu cara yang dapat dipraktikkan adalah *self-care* melalui metode *Butterfly Hug* (Adriyansyah & Rahayu, 2018). Berikut ini adalah langkah-langkah melakukan *Butterfly Hug*:

Guru dapat meminta siswa untuk duduk dengan tenang dan rileks sambil menarik napas dalam-dalam. Kemudian, minta siswa meletakkan tangan kanan di dada, tarik napas dengan santai, dan tersenyum. Usap dada secara perlahan sambil mengucapkan kalimat: "Untuk diriku, aku menyesal, maafkan aku, terima kasih, aku menyayangi diriku." Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri secara bergantian dan ucapkan kalimat yang sama. Selanjutnya, posisikan tangan saling menyilang dan letakkan ujung jari masing-masing tangan di lengan atas atau bahu, dengan posisi yang nyaman. Pejamkan kedua mata, atur pernapasan, dan tenangkan diri. Lakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan menyerupai sayap kupu-kupu yang mengepak. Ucapkan kata-kata positif (*self-talk*) pada diri sendiri. Katakan terima kasih dan nyatakan bahwa Anda mencintai tubuh serta jiwa Anda, dan maafkan diri Anda. Peluk tubuh Anda dengan erat dan peluk jiwa Anda. Ucapkan, "Saya adalah orang yang hebat dan telah berjuang menghadapi masa-masa sulit. Saya layak dan berhak untuk bahagia." Ucapkan berulang kali hingga merasa lebih rileks dan tersenyumlah untuk memberi hadiah kecil pada diri Anda sendiri.

Aspek Self-Care

Self-care merupakan upaya proaktif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan melalui kegiatan yang secara klinis dan etis diperlukan. Menurut Baker dalam (Dorociak, dkk., 2017), *self-care* mencakup tiga elemen utama yang saling terkait: kesadaran diri terhadap pengalaman fisik dan psikologis seseorang, pengaturan reaksi pribadi dan profesional, serta keseimbangan hubungan antara diri sendiri, orang lain, dan komunitas yang lebih luas.

Aspek pertama, kesadaran diri, adalah kemampuan untuk memahami dan mengakui pengalaman fisik dan psikologis yang kita alami (Rahmayanty, dkk., 2021). Hal ini melibatkan pengamatan tanpa penilaian terhadap sensasi, pikiran, dan perasaan dalam tubuh kita. Dengan meningkatkan kesadaran diri, seseorang dapat mengenali tanda-tanda stres, kelelahan, atau emosi negatif yang mempengaruhi kesehatan mereka.

Aspek kedua berfokus pada kemampuan individu untuk mengelola dan merespons situasi yang menimbulkan stres atau tekanan, termasuk menggunakan strategi penanganan stres yang efektif, seperti relaksasi, pemecahan masalah, atau mencari dukungan sosial (Rahmayanty, dkk., 2021). Dalam konteks profesional, pengaturan emosi dan stres juga berarti kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali dalam situasi kerja yang menantang.

Aspek ketiga adalah kemampuan untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan berarti dengan diri sendiri, orang lain, dan komunitas, yang didasarkan pada kesadaran akan kebutuhan pribadi dan orang lain, serta keterlibatan dalam aktivitas yang meningkatkan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial dan komunitas. Keseimbangan ini membuat seseorang merasa didukung dan terhubung, yang merupakan komponen penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Definisi Kesehatan Mental

Menurut Soeharto Herdjen dalam (Wardhani, 2017), terdapat beberapa pengertian tentang kesehatan mental. Pertama, kesehatan mental dapat dipahami sebagai suatu kondisi atau keadaan mental-emosional. Kedua, kesehatan mental dapat dianggap sebagai suatu ilmu baru yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya sembari menjaga kesehatannya. Ketiga, kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai kegiatan bimbingan yang mencakup usaha pembinaan kesehatan mental, pengobatan dan pencegahan, serta rehabilitasi gangguan kesehatan mental. Keempat, kesehatan mental dapat dipahami sebagai suatu gerakan yang kini semakin berkembang dan bertujuan untuk memberi pemahaman kepada seluruh dunia bahwa masalah kesehatan mental perlu mendapat perhatian serius dari semua kalangan.

Ciri Mental yang Sehat

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menghadapi berbagai masalah atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari, membuat keputusan yang tepat, serta mengelola emosinya dengan baik. Selain ciri-ciri tersebut, ada beberapa ciri lain yang menjadi indikator bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, yaitu:

1. Terhindar dari gangguan jiwa

Zakiah Daradjat (Wardhani, 2017) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu:

- a) *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.
 - b) *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang terkena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.
2. Dapat menyesuaikan diri
Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses untuk memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*) dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dianggap memiliki penyesuaian diri yang normal jika ia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah secara wajar, tanpa merugikan diri sendiri atau lingkungan, serta sesuai dengan norma agama.
 3. Memanfaatkan potensi diri semaksimal mungkin
Individu dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya dalam kegiatan-kegiatan positif dan konstruktif yang mendukung pengembangan kualitas diri. Pemanfaatan potensi tersebut dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas seperti belajar (baik di rumah, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, mengembangkan hobi, dan berolahraga.
 4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik menunjukkan perilaku atau respons yang positif terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, yang berdampak baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Ia memegang prinsip untuk tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan pribadi, serta tidak merugikan orang lain. Semua aktivitas yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan bersama (Whardani, 2017).

Uraian diatas, menunjukan ciri-ciri mental yang sehat, sedangkan yang tidak sehat cirinya sebagai berikut:

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi (Whardani, 2017).

Upaya untuk Mempertahankan Kesehatan Mental Guru

Berikut beberapa strategi atau tips yang akan penulis sampaikan sebagai pengingat dan langkah preventif untuk mengatasi tingginya tingkat stres di kalangan guru. Beberapa kiat yang dikumpulkan dari berbagai sumber antara lain:

1. Menanamkan niat ikhlas, dengan tujuan agar upaya yang dilakukan mendapatkan nilai dihadapan Allah, dan apabila usaha yang dilakukan tidak mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan maka akan tetap ikhlas dan tenang

2. Mensyukuri segala hal yang dimiliki, termasuk profesi sebagai seorang guru, karena tidak semua orang berkesempatan untuk menjadi seorang guru
3. Menghargai diri sendiri, seperti tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain (leisya, Dina; 2021)
4. Wallace (2007) menyebutkan cara untuk mengatasi stres adalah dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif, yang dapat dilakukan dengan pembiasaan dan pelatihan
5. Yuwono, Sasetyo (2010) Mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres, ada waktu dimana individu melakukan relaksasi seperti yoga, meditasi dan bernapas diaphragmatic
6. Mendiskusikan dengan pihak sekolah terkait beban kerja dan upaya untuk tetap menjaga kesehatan mental guru dengan memberikan beban kewajiban sesuai undang-undang yang berlaku tanpa melampaui batas
7. Menjaga fokus dan konsentrasi, untuk mengurangi beban yang ada dalam pikiran
8. Berolahraga yang teratur untuk melancarkan sirkulasi darah ke otak sehingga dapat mengurangi tekanan stres. Menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, dengan pola makan yang baik maka kinerja dalam sistem tubuh akan lebih optimal dan mengecilkan kemungkinan terjadinya stres
9. Meningkatkan mood tubuh secara sehat seperti berinteraksi dengan para murid
10. Memperbaiki pola tidur, sehingga ketika kembali ke sekolah kondisi lebih segar dan prima.
11. Mengembangkan potensi yang dimiliki, atau mencoba hal-hal baru yang belum pernah dilakukan
12. Memelihara hubungan baik dengan orang lain, baik rekan sesama guru, pegawai, peserta didik sampai pada pengelola kantin sekolah dan masyarakat yang berada disekelilingnya
13. Lakukan hal-hal yang mampu membuat bahagia
14. Merencanakan waktu untuk rekreasi dengan keluarga untuk menjadikan penyegaran dan membantu mengurangi tekanan yang berlebihan
15. Memperlakukan diri sendiri seperti memperlakukan orang-orang yang anda sayangi
16. Menemukan cara mengelola stres dari diri sendiri, seperti menulis diary, memancing, memasak masakan favorit dan lain sebagainya yang bisa menumbuhkan kebahagiaan.
17. Menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan
18. Mendiskusikan masalah gangguan kesehatan mental dengan orang-orang yang dapat memberikan saran dan dukungan, sehingga mampu mengurangi beban yang sedang dirasakan
19. Guru perlu memahami gejala dan tanda-tanda gangguan kesehatan mental dan cara mengatasinya
20. Meminta bantuan psikiater jika dirasa beban yang ditanggung tidak bisa diatasi sendiri (Nasroh, 2024).

Manfaat *Self-Care* Bagi Kesehatan Mental Guru

Banyak penelitian yang menyoroti pentingnya perawatan diri bagi guru untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kepuasan kerja. Menurut Layton dan Collins dalam (Laksita Rahma Faiza, 2024), ada empat manfaat utama dari *self-care* yang dapat dirasakan oleh guru, yaitu:

1. Manfaat fisik yaitu perasaan lebih rileks dan tenang, mendapatkan energi baru, serta upaya untuk menyembuhkan masalah kesehatan fisik.
2. Manfaat mental mencakup pengurangan kecemasan, menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, dan fokus pada tujuan hidup di masa depan.
3. Manfaat psiko-spiritual meliputi rasa ketenangan dan kedamaian batin, rasa percaya diri, penerimaan diri dan orang lain, serta keseimbangan dalam hidup.

Meningkatkan kemampuan diri dapat memberikan dampak positif, seperti pemahaman yang lebih jelas tentang keterbatasan pribadi atau profesional, kemampuan mengatasi tekanan dan tuntutan, mencintai diri sendiri dan orang lain lebih baik, serta menjadi lebih terbuka

KESIMPULAN

Self-care atau perawatan diri adalah kesadaran untuk memastikan seseorang dapat tumbuh dan berkembang secara positif demi mencapai kebahagiaan. Konsep *self-care* sangat penting bagi guru yang sering menghadapi tingkat stres tinggi akibat tuntutan profesi mereka. Sebagai langkah proaktif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, *self-care* mencakup berbagai aspek yang menekankan pentingnya perawatan diri untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, mempertahankan profesionalisme, dan meningkatkan kepuasan kerja. *Self-care* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental guru, serta mengurangi stres dan tekanan kerja, sehingga dapat memperbaiki kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa. Oleh karena itu, sekolah dan lembaga pendidikan perlu mengembangkan program *self-care* yang terstruktur dan berkelanjutan bagi guru, termasuk pelatihan dalam teknik manajemen stres dan waktu untuk praktik *self-care*.

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.
- 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.
- Dorociak, dkk. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325-334.
- Faiza, L. R., Mumayizah, M., & Fitri, N. A. Pentingnya. (2024). Self-Care dalam Profesionalisme Guru: Strategi Manajemen Stress untuk Menghadapi Perubahan

- Kurikulum. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 7, No. 3).
- Febia, A. A., Subagja, R., & Habibi, M. I. (2023). Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 1 (1), 92-100.
- Issom, F. L. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(02), 76-83.
- Leisya, Dina (2021, November 10) e-book Mental Health. Tersedia dari PubHTML5.
- Nasroh, L. A. N. L. A. (2024). Menjaga Mental Guru Agar Tetap Waras di Tengah Gempuran Tugas: profesi guru, kesehatan mental, beban guru. *Ta'dib. Jurnal Pembaharuan Pendidikan*, 8(1).
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourself: A literature Review on Self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, Barlow, Constance A., & Phelan, A. M. (2007). *Peer Collaboration: A Model to Support Counsellor Self-Care*. *Canadian Journal of Counselling*.
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling: Implikasi Self Care dalam Peningkatan Profesionalisme. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arab Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar*, 99- 104.
- 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.
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 8(1), 7- 12.
- Wahyuni, E. & Desinta, R. (2021). Gambaran Self-Care Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 67- 78.
- Wardhani, R. D. K. (2017, May). Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 1, No. 2).
- Werenfridus, Hartoyo, A., Basith, A. (2023) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8 (2), 41- 51.
- Yuwono, Susatyo (2010, Juli) Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi.