

Gambaran Psychological Well-Being pada Guru BK SMK Negeri 7 Surakarta

Nova Putri Dewi*, Sri Ernawati, Faqih Purnomosidi

Program Studi Psikologi, Universitas Sahid, Jl. Adisucipto No. 154, Jajar, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, 57144. Indonesia

*Corresponding Author: dewinovaputri@gmail.com

Article History

Received : January 12th, 2026

Revised : January 20th, 2026

Accepted : February 14th, 2026

Abstract: Kesejahteraan Psikologis (psychological well-being) merupakan kondisi yang mencerminkan fungsi psikologis positif individu dan berperan penting dalam menunjang kinerja serta stabilitas emosional guru Bimbingan dan Konseling (BK). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis guru BK di SMK Negeri 7 Surakarta berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap enam guru BK aktif yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai dengan penerimaan diri yang positif, hubungan sosial yang harmonis, kemandirian dalam pengambilan keputusan, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja, tujuan hidup yang jelas, serta semangat untuk terus berkembang. Kondisi tersebut mendukung efektivitas layanan konseling dan menciptakan suasana kerja yang sehat di sekolah. Oleh karena itu, dukungan institusi dan kesempatan pengembangan profesional perlu terus ditingkatkan guna mempertahankan kesejahteraan psikologis guru BK secara berkelanjutan.

Keywords: guru BK, kesejahteraan psikologis, layanan konseling.

PENDAHULUAN

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan, terutama di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Selain menjadi fasilitator dalam penyelesaian masalah akademik, guru BK juga berperan besar dalam mendukung kesehatan mental dan psikologis siswa. Mereka menjadi tempat bertanya, mencari solusi, serta memberikan bimbingan tentang kehidupan dan perkembangan pribadi. Tidak hanya itu, guru BK juga harus memiliki kemampuan untuk mengelola kesejahteraan psikologis mereka sendiri agar dapat menjalankan tugasnya dengan optimal. Oleh karena itu, memahami kondisi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada guru BK menjadi hal yang sangat relevan dan penting untuk dibahas. *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi di mana seseorang merasa hidupnya bermakna, mampu menerima diri sendiri, menjalin hubungan yang positif, bersikap mandiri, mampu mengelola lingkungannya, dan terus berkembang sebagai individu (Carol D. Ryff, 1989).

Psychological well-being tidak hanya mencakup perasaan bahagia, tetapi juga sejauh mana individu merasa puas dengan kehidupan mereka, mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, serta memiliki hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Melalui konteks guru BK, kesejahteraan psikologis ini memainkan peran penting, mengingat profesi mereka yang mengharuskan mereka untuk selalu berada dalam kondisi mental yang sehat dan stabil agar bisa memberikan bimbingan yang efektif kepada para siswa.

Guru BK di SMK Negeri 7 Surakarta, seperti halnya di banyak sekolah lainnya, sering kali dihadapkan pada tantangan yang tidak hanya datang dari tuntutan pekerjaan, tetapi juga dari kondisi psikologis mereka sendiri. Tekanan untuk memberikan solusi atas masalah yang dihadapi siswa, melibatkan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, adalah beberapa aspek yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini perlu diperhatikan, mengingat dampaknya bisa jauh lebih besar, tidak hanya pada kinerja mereka, tetapi juga pada hubungan mereka

dengan siswa dan kolega di sekolah. Menurut Ryff (1989), terdapat beberapa aspek dalam *psychological well-being* yang perlu diperhatikan, antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan. Semua dimensi ini saling terkait dan membentuk gambaran kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Bagi guru BK, pemahaman tentang dimensi-dimensi ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan dalam menjalankan tugas mereka. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Wati (2024) menyebutkan bahwa guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan, menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan kerja, dan mempertahankan kondisi emosional yang stabil.

Melalui penelitian ini, penulis ingin menggali lebih dalam tentang gambaran kesejahteraan psikologis pada Guru BK di SMK Negeri 7 Surakarta. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh guru BK dan memahami faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang pentingnya memperhatikan kesejahteraan psikologis para tenaga pendidik, khususnya guru BK, untuk meningkatkan kualitas kerja mereka dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam dunia pendidikan, khususnya dalam mendukung profesi guru BK. Diharapkan, hasil

dari penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis tenaga pengajar, sehingga mereka dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan optimal. Melalui upaya ini, diharapkan lingkungan pendidikan yang sehat dapat tercipta, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) guru Bimbingan dan Konseling (BK). Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alami (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 sampai 25 Juli 2025 di SMK Negeri 7 Surakarta. Populasi penelitian adalah seluruh guru BK aktif di SMK Negeri 7 Surakarta. Sampel penelitian terdiri atas guru BK yang bersedia diwawancarai dan memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan melalui teknik purposive sampling (Lenaini, 2021).

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Merupakan guru BK aktif di SMK Negeri 7 Surakarta
- 2) Memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di sekolah tersebut.

Berikut ini adalah 6 profil informan utama yang telah bersedia di wawancarai beserta keterangan lainnya:

Tabel 1. Profil Informan

No.	Nama	Jeniskelamin	Umur	Masa kerja
1.	NH	Perempuan	46 Tahun	3 Tahun
2.	IN	Perempuan	31 Tahun	8 Tahun
3.	AY	Perempuan	35 Tahun	3 Tahun
4.	DU	Laki-laki	39 Tahun	14 Tahun
5.	A	Perempuan	30 Tahun	6 Tahun
6.	R	Laki-laki	31 Tahun	3 Tahun

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan penyusunan pedoman wawancara dan perizinan, tahap pengumpulan data, serta tahap analisis dan penarikan kesimpulan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai teknik utama, serta observasi non-partisipan dan dokumentasi sebagai data pendukung. Analisis data

menggunakan model interaktif dari Matthew B. Milles dan A. Michael Huberman (1994) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan enam orang guru BK aktif di SMK Negeri 7 Surakarta yang berasal dari latar belakang pengalaman kerja dan usia yang berbeda. Sebagian besar dari mereka memiliki kesamaan dalam dinamika peran dan tantangan yang dihadapi dan pelaksanaan tugas bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah kejuruan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mengacu pada enam aspek *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989), diperoleh data sebagai berikut:

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Keenam informan menunjukkan bahwa secara umum mereka telah memiliki kemampuan dalam menerima diri yang baik terlihat dari kejujuran mereka dalam merefleksikan diri, kesiapan mereka untuk berdamai dengan masa lalu, dan kemampuan mereka untuk menilai diri secara realistis. Para guru BK menunjukkan penerimaan diri dengan mampu melihat kelebihan dan kekurangan mereka sebagai satu kesatuan, tanpa melebih-lebihkan atau menyembunyikan. Penerimaan diri terlihat juga dari dimana mereka memproses dan melepaskan kesalahan atau kegagalan yang pernah terjadi. Para informan menunjukkan kemampuan untuk menilai kualitas dan kompetensi diri mereka berdasarkan standar pribadi yang realistis, bukan berdasarkan ekspektasi atau perbandingan yang tidak sehat.

Responden 1 (Ibu NH), mengatakan: “*Saya mampu, saya yakin mampu. Mampu bisa mengatasi anak-anak, mampu bisa mengatasi diri saya sendiri. Saya sampai hari ini ternyata saya juga bisa memberikan motivasi anak-anak. Cara saya menyikapi kegagalan yaitu belajar dari kegagalan agar bisa menjadi lebih baik lagi, kegagalan berlalu itu bisa jadi motivasi untuk menjadi baik lagi*”.

Responden 2 (Ibu IN), menyampaikan: “*Saya memandang diri saya sendiri, saya sangat bangga ya. Dengan pekerjaan saya, saya mencintai pekerjaan saya, dan saya bekerja disini itu menurut saya adalah sebuah ibadah, saya senang apabila bisa menolong siswa-siswi apabila ada masalah dapat menemukan solusi seperti itu, terus saya bangga menjadi seorang guru BK apalagi background saya adalah seorang lulusan psikologi dan menurut saya itu juga nyambung ya dengan BK. Jika saya mempunyai kesalahan, saya akan*

mencari tau dulu permasalahannya, habis itu saya instruksesi diri apa yang salah pada diri saya. Saya membenahi kalau memang pekerjaan saya salah saya akan membenahi akan mencari solusinya”.

Secara keseluruhan, responden yang menunjukkan penerimaan diri yang baik cenderung berpikir positif tentang kualitas dirinya, namun pada saat yang sama realistis tentang kelemahannya, dan menggunakan kedua hal tersebut sebagai dasar untuk terus tumbuh dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

2. Hubungan positif (*positive relation*)

Semua informan secara konsisten mencerminkan bahwa mereka memiliki kualitas interaksi sosial yang matang, ditandai dengan kedekatan emosional dan efektifitas kerja sama. Hal ini krusial untuk menyeimbangkan beban psikologis pekerjaan mereka. Informan menekankan bahwa koneksi mereka, terutama dengan rekan sesama BK, didasarkan pada rasa kepercayaan dan keintiman emosional, yang sangat mendukung stabilitas psikologis. Mampu bekerja sama dan berempati indikator tersebut tercermin dari kemampuan guru BK untuk kontribusi aktif dalam tim dan menunjukkan pemahaman mendalam terhadap perasaan orang lain, baik rekan kerja maupun siswa. Penerimaan sosial dari seluruh komunitas sekolah, kepala sekolah, guru mata pelajaran, hingga staf membuat guru BK merasa diakui keberadaannya dan dihargai kontribusinya.

Responden 1 (Ibu AY), menuturkan: “*Saya rasa hubungan saya dengan rekan sejawat itu harmonis, karena disini ketika kita bekerja salah satu kunci keberhasilan pekerjaan itu adalah keharmonisan. Kita tidak bisa bekerja sama dengan baik jika tidak harmonis. Sebenarnya kalau tantangan itu tidak ada, artinya setiap teman-teman punya karakter masing-masing, kita itu kan dari guru BK ada kemampuan untuk memahami orang lain, artinya ketika kita bisa memahami orang lain ya kita akan lebih mudah untuk menjalin relasi sehingga tidak ada tantangan yang berarti*”.

Responden 2 (Bapak D), menyatakan: “*Hubungan dengan rekan sejawat itu harus sangat baik-baik saja, saya merasa dihargai jika setiap ide, setiap kita berpendapat itu direspon, tidak harus di*

terima loh ya. Kalau setiap kita harus diterima itu berarti kita egois, tetapi kalau direspon itu berarti kita dihargai kita dianggap ada. Terus kadang kita dimintai pertimbangan untuk suatu permasalahan untuk suatu penanganan itu namanya kita dihargai”.

Konsistensi jawaban ini menunjukkan bahwa guru BK tidak hanya efektif dalam hubungan kerja, tetapi juga berhasil menciptakan jaringan emosional yang suportif, yang merupakan ciri khas dari dimensi hubungan positif dengan orang lain yang tinggi.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Jawaban responden secara konsisten bahwa mereka adalah individu yang independen dalam penilaian dan tindakan profesional. Mereka menunjukkan kemampuan untuk berpegang teguh pada prinsip Bimbingan Konseling (BK) meskipun dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sekolah, yang merupakan indikator kemandirian yang tinggi. Informan menunjukkan kepercayaan diri untuk membuat penilaian dan mengambil langkah penting dalam penanganan kasus tanpa selalu menunggu arahan atasan, terutama dalam situasi mendesak. Kemandirian terlihat jelas dari kemampuan guru BK untuk menolak tekanan yang datang dari lingkungan sekolah jika bertentangan dengan etika atau prinsip layanan BK. Informan berdasarkan tindakan dan pilihan hidup mereka pada nilai-nilai internal yang jelas, yang berfungsi sebagai kompas, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi.

Responden 1 (Ibu A), menuturkan: *“Sejauh ini ya masih ada peningkatan, karena dulu saya itu hitungannya saya masih belajar, terus karena semakin kesini saya lepas sendiri pun bisa. Saya tidak pernah mengalami tekanan dari pihak lain, tidak ada. Untuk kebebasan mengambil keputusan kita itu mainnya forum jadi mainnya itu foting, di dalam bidang saya BK ya saya sesuai aturannya saja”.*

Responden 2 (Bapak R), mengatakan: *“Saya mengambil keputusan juga berdasarkan peraturan yang ada, entah itu peraturan dari sekolah, peraturan tertulis dari dinas pendidikan juga pemerintah dan bahkan ketika mengambil keputusan saya juga melihat dari sudut pandang siswa tersebut yang bermasalah, atau mungkin ada masalah*

sampai keluar instansi kami pun juga mengambil keputusan juga tidak semena-mena dan juga berdasarkan instansi-instansi terkait kalau siswa tersebut sudah masuk ke ranah instansi yang lain. Tekanan pasti ada, entah itu dari luar sekolah atau pun dalam sekolah pro dan kontra itu pasti ada tetapi bersyukur sampai sekarang masalah itu bisa teratasi semua dan tidak ada masalah yang besar dari keputusan-keputusan itu. Ketika saya melihat, menilai siswa yang bermasalah dengan data yang ada kemudian ada beberapa stekholder membenturkan dengan alasan atau sudut pandang yang lain yang membuat keputusan saya kurang maksimal. Yang pasti saya menjaga diri, menjaga istilahnya kewibawaan di hadapan para siswa agar menghormati sebagai siswa kepada guru-gurunya supaya ketika siswa itu pun melakukan kesalahan dia ditegur atau dinasehati tidak semena-mena berani dengan guru atupun orang tua di sekolahnya”.

Jawaban ini menunjukkan bahwa guru BK memiliki kemandirian yang baik, yang ditandai dengan keberanian untuk mempertahankan standar profesional di tengah tekanan.

4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Jawaban para responden menunjukkan inisiatif untuk tidak hanya beradaptasi tetapi juga secara aktif membentuknya menjadi lebih efisien dan supportive untuk layanan BK. Mereka mampu menunjukkan kemampuan untuk mengenali dan menggunakan sumber daya (waktu, tenaga, jaringan dan materi) di sekitar mereka. Merasa memiliki kontrol terhadap situasi sekitar, kualitas ini tercermin dari keyakinan guru BK bahwa mereka mampu mengelola dan mengatasi berbagai tuntutan yang datang dari berbagai pihak, memberi mereka rasa kompetensi dan kendali atas pekerjaan mereka. Informan dalam menunjukkan kecakapan dalam mengidentifikasi dan menggunakan sumber daya di sekitar mereka (jaringan teknologi, atau dukungan internal) untuk mencapai tujuan layanan BK.

Responden 1 (Ibu AY), menyampaikan: *“Perubahan disekolah itu sering kali berdinamika ya, artinya bagaimana kita yang menyetel diri kita harus cepat menyesuaikan dengan dinamika itu.*

Jadi ada suatu kurikulum yang baru, itu akan menimbulkan dinamika, nah disitu bagaimana kita harus cepat memahami kebijakan yang baru sehingga diri kita bisa menyesuaikan sesuatu yang baru itu, jadi intinya bagaimana pun dinamika kita harus menyesuaikan. Setiap waktu saya harus bisa mengendalikan tugas saya, artinya tugas mana yang harus saya tuntaskan, tugas mana yang bisa bantu karena tadi ada prioritas jadi mana yang harus diselesaikan itu harus kita kendalikan. Bagaimana mengelolanya kita menggunakan tanggung jawab, maka sumber daya itu akan memberikan dukungan penuh juga”.

Responden 2 (Ibu IN), menyatakan: *“Untuk dinamika di sekolah kita juga harus siap, apapun perubahan di sekolah kita juga harus bisa menerima dan melaksanakan. Perubahan apapun ya, mungkin itu dari sistem manajemen, mungkin kurikulum yang baru. Untuk kendali, jika ada pekerjaan yang harus diselesaikan ya segera diselesaikan. Untuk mendukung tugas bimbingan konseling kita berkolaborasi dengan teman sejawat, dan apabila ada anak bermasalah itu juga berkolaborasi dengan wali kelas dan orang tua anak, kalau kita memang tidak mampu untuk menyelesaikan sendiri ada koordinator BK itu pasti akan membantu”.*

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan mereka untuk mengubah lingkungan, menciptakan sistem atau program baru dan mengelola tuntutan secara efektif, bukan sekedar beradaptasi pasif terhadap lingkungan yang sulit, membuktikan bahwa mereka memiliki rasa kompetensi dan efikasi yang kuat, yang merupakan komponen kunci untuk menjaga kestabilan psikologis ditengah tuntutan profesi.

5. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Keenam responden mengaitkan identitas diri dan tujuan hidup mereka dengan peran profesional mereka, yang menunjukkan bahwa pekerjaan mereka memiliki makna yang mendalam. Mereka mampu memproyeksikan diri ke masa depan dan memiliki rencana yang terarah, menunjukkan bahwa hidup mereka terstruktur berdasarkan nilai-nilai yang mereka yakini. Para responden mampu melihat kesulitan dan tantangan sebagai bagian dari tujuan yang lebih besar, sehingga mereka tidak mudah menyerah.

Responden 1 (Bapak D), mengatakan: *“Motivasi saya yaitu membuat anak-anak menjadi sukses, itu bayaran yang termahal buat saya ketika saya melihat anak-anak saya itu setelah lulus mereka menjadi orang sukses dan berhasil. Karena pekerjaan kita adalah ibadah, jadi dimana kita bekerja itu pengabdian tidak akan melakukan sebuah pekerjaan dengan merasa terbebani. Tujuan jangka panjangnya mungkin saya bisa menguasai teknik-teknik lagi dalam menangani permasalahan anak, jadi kita menguasai teknik-teknik secara cepat menangani masalah”.*

Responden 2 (Bapak R), menuturkan: *“Saya senang melihat kebaikan, menyebarkan kebaikan, senang berbuat baik walaupun terkadang saya pun ada salahnya tetapi di sisi lain saya ingin melihat siswa-siswi disekolahan saya kelak menjadi orang yang sukses orang yang baik, entah itu sebagai pegawai, pengusaha, wirausaha dan sebagainya mungkin salah satu motivasi saya itu. Saya memaknainya dalam kehidupan sehari-hari saya lebih banyak belajar juga, lebih banyak bersyukur karena begitu banyak faktor yang membuat anak-anak itu bermasalah mungkin saya lebih beruntung sebagai anak dari pada beberapa yang saya tau makanya saya mencoba selalu untuk belajar bersyukur selalu belajar menyebarkan hal-hal baik walaupun saya mulai dari hal-hal kecil”.*

Jawaban responden ini menegaskan bahwa guru BK memiliki dimensi tujuan hidup yang kuat. kejelasan tujuan ini sangat penting, karena berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang melindungi mereka dari burnout dan memberikan rasa koherensi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

6. Pertumbuhan pribadi (*Person growth*)

Jawaban responden secara keseluruhan menunjukkan antusiasme untuk menghadapi hal-hal yang baru, termasuk perubahan teknologi dan masalah siswa yang semakin kompleks, sebagai peluang untuk tumbuh. Responden mampu membandingkan diri mereka yang dulu dan yang sekarang, dan secara jujur mengakui adanya kemajuan dan perbaikan yang signifikan dalam kompetensi dan pemahaman diri. Mereka melihat profesi guru BK bukan hanya sebagai tempat

kerja, tetapi sebagai tempat pribadi untuk merealisasikan potensi terbaik mereka.

Responden 1 (Ibu NH), menyampaikan: “*Allhamdulillah banyak, contohnya saya bermanfaat untuk siswa-siswi saya. Saya menyikapi tantangan yang dihadapi harus dengan semangat. Untuk meningkatkan kapasitas diri saya mengikuti seminar, mengikuti diklat seperti itu, Itu biasanya setiap sebulan sekali itu*”.

Responden 2 (Ibu A), mengatakan: “*Perkembangan pribadi tentu ada, perkembangan emosional juga ada. Untuk menyikapi atau perubahan yang datang dengan baik, terkadang ada suatu tuntutan harus bisa ini dan itu, sebagai diri saya ya harus belajar. Dengan mengikuti seminar, autodidak, berkunjung ke panti asuhan. Saya ya harus bisa menekuni itu, karena dulu cita-cita saya itu bukan mau sebagai guru, tetapi ingin bekerja di dinas sosial*”.

Guru BK yang memiliki *personal growth* yang tinggi akan lebih tahan banting karena mereka melihat tantangan sebagai kesempatan, bukan sebagai hambatan yang menghentikan perkembangan mereka.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat dikatakan bahwa keenam informan termasuk baik. Hal ditunjukkan dengan Keenam aspek psychological well-being menurut Carol D. Ryff (1989) tampak yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif (*positive relation*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tampak tercermin dalam kehidupan profesional dan pribadi pada guru BK.

Pada aspek penerimaan diri, guru BK menunjukkan kemampuan yang kuat untuk memahami dan menerima diri mereka secara menyeluruh. Mereka mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri dengan cara yang reflektif dan realistik. Neff (2003) menjelaskan bahwa menerima diri bukan berarti membiarkan kekurangan, melainkan bersikap penuh kebaikan pada diri sendiri saat gagal, menyadari pengalaman sebagai bagian dari kemanusiaan bersama dan memarkatkan mindfulness untuk mengurangi penilaian keras terhadap diri. Selain itu, hubungan positif yang dibangun para guru

BK memperlihatkan interaksi yang positif dengan rekan sejawat maupun siswa. Mereka menjalin hubungan kerja yang saling menghargai, penuh dukungan, dan membangun kolaborasi yang sehat. Menurut Purwaningtyas (2022), hubungan yang baik merupakan salah satu faktor kunci yang menunjang kesejahteraan emosional dan efektifitas dalam praktik konseling.

Kemampuan dalam penguasaan lingkungan juga menjadi salah satu kekuatan utama. Guru BK menunjukkan adaptabilitas yang tinggi terhadap perubahan kebijakan sekolah, serta mampu mengelola sumber daya yang tersedia dengan efektif untuk mendukung layanan konseling. Hal ini sesuai dengan Schaufeli dan Bakker (2004) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki keterlibatan kerja (*work engagement*) cenderung mampu mengelola tuntutan pekerjaan secara positif dan produktif. Lebih jauh, para guru BK memaknai profesinya bukan sekedar sebagai pekerjaan, tetapi sebagai bentuk pengabdian dan tanggung jawab moral terhadap perkembangan siswa. Mereka memiliki arah dan makna hidup yang jelas dalam menjalani tugas profesionalnya. Hal ini sejalan dengan Frankl (1963) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan dan makna hidup akan lebih mampu bertahan dan menemukan kebahagiaan meskipun menghadapi tekanan hidup.

Sementara itu, dalam aspek pertumbuhan pribadi, para guru BK memperlihatkan sikap terbuka terhadap pembelajaran dan pengembangan diri. Mereka aktif mengikuti pelatihan dan kegiatan profesional untuk meningkatkan kompetensi. Sejalan dengan pandangan Maslow (1970) tentang aktualisasi diri, individu yang terus berupaya mengembangkan potensi diri menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap enam guru BK di SMK Negeri 7 Surakarta, dapat disimpulkan bahwa secara umum mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang berada dalam kategori baik. Kondisi ini berdampak positif terhadap kualitas layanan bimbingan dan konseling yang mereka berikan, serta mendukung terciptanya hubungan yang harmonis antara guru, siswa, dan lingkungan kerja di sekolah. Untuk

mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, guru BK perlu terus mengembangkan diri melalui refleksi, pelatihan, dan dukungan sosial yang positif di lingkungan kerja. Sekolah diharapkan dapat menciptakan suasana yang kondusif serta menyediakan ruang bagi guru BK untuk saling berbagi pengalaman dan penguatan emosional.

REFERENSI

- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the upward spiral that will change your life*. Crown Publishers.
- Hanson, R. (2013). *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Lenaini, I. (2021). *Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling*. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1).
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Maharani, E. A., & Wati, D. E. (2024). *Peran Psychological Well-Being dan Efikasi Diri terhadap Stres pada Guru PAUD*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1).
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2).
- Purwaningtyas (2022). *Teacher well-being & engagement: The importance of teachers' interpersonal relationships quality at school*. *Psychological Research and Intervention*, 6(1).
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- 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).
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). *Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study*. *Journal of Organizational Behavior*, 25.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Windle, G. (2011). *What is resilience? A review and concept analysis*. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2).