

## Compassion Fatigue in Junior High School Guidance and Counseling Teachers: A Qualitative Study of Self-Harm Case Companions

### Compassion Fatigue pada Guru BK SMP: Studi Kualitatif pada Pendamping Kasus Self-Harm

**Santi Riksa Pratiwi<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup>Magister Psikologi,  
Universitas Semarang, Indonesia  
Email: [santiriksa07@gmail.com](mailto:santiriksa07@gmail.com)

**Margaretha Maria Shinta Pratiwi<sup>2</sup>**  
<sup>2</sup>Magister Psikologi,  
Universitas Semarang, Indonesia  
Email: [shintamaria@usm.ac.id](mailto:shintamaria@usm.ac.id)

**Mulya Virgonita Iswindari Winta<sup>3</sup>**  
<sup>3</sup>Magister Psikologi,  
Universitas Semarang, Indonesia  
Email: [yayaiswindari@usm.ac.id](mailto:yayaiswindari@usm.ac.id)

#### Correspondence:

**Santi Riksa Pratiwi**  
Magister Psikologi, Universitas Semarang  
Email: [santiriksa07@gmail.com](mailto:santiriksa07@gmail.com)

#### Abstract

This study was motivated by the prevalence of self-harm among adolescents, which requires junior high school guidance and counseling (BK) teachers to provide intensive support. Such conditions have the potential to trigger compassion fatigue in BK teachers due to their deep empathetic involvement with students experiencing emotional crises. This study aimed to explore the experiences of compassion fatigue among BK teachers who have accompanied students engaging in self-harm. A qualitative approach with a phenomenological design was employed. Three junior high school BK teachers in Central Java were selected through purposive sampling. Data were collected via in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The study identified six main themes: feelings of frustration as BK teachers, emotional memories of students' stories, increased sensitivity, anxiety, emotional exhaustion, and difficulties concentrating. These findings indicate that intense empathetic involvement may lead to significant psychological strain. Therefore, this study recommends systematic emotional support for BK teachers to prevent and manage compassion fatigue.

Keyword: compassion fatigue, counseling teachers, self-harm

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kasus self-harm pada remaja, yang menuntut guru bimbingan dan konseling (BK) tingkat SMP untuk memberikan pendampingan intensif. Kondisi ini berpotensi memunculkan compassion fatigue pada guru BK akibat keterlibatan empatik yang mendalam terhadap siswa yang mengalami krisis emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman compassion fatigue pada guru BK yang pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Informan berjumlah tiga guru BK tingkat SMP di Jawa Tengah yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian mengungkap enam tema utama: perasaan frustrasi sebagai guru BK, ingatan emosional terhadap cerita siswa, meningkatnya sensitivitas, rasa cemas, kelelahan emosional, dan kesulitan berkonsentrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan empatik yang intens dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, studi ini merekomendasikan adanya dukungan emosional yang sistematis bagi guru BK untuk mencegah dan mengelola compassion fatigue

Kata Kunci: compassion fatigue, guru BK, self-harm

Copyright (c) 2025 Santi Riksa Pratiwi, Margaretha Maria Shinta Pratiwi, Mulya Virgonita Iswindari Winta

Received 10/06/2025

Revised 09/07/2025

Accepted 18/08/2025



## LATAR BELAKANG

Fenomena self-harm atau menyakiti diri sendiri semakin sering ditemukan di kalangan remaja, termasuk siswa sekolah menengah pertama (SMP). Tindakan ini biasanya muncul sebagai bentuk pelarian dari tekanan psikologis, rasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi (Cipta Apsari, 2021). Guerreiro et al (2013) menemukan bahwa gaya koping emosional seperti 'venting' berkontribusi terhadap peningkatan perilaku self-injury pada remaja. Studi BMC Psychiatry (2025) menunjukkan bahwa gaya asuh otoriter dan kurangnya kehangatan emosional orang tua berkorelasi dengan meningkatnya koping emosional pada remaja yang melakukan non-suicidal self-injury (Wang et al., 2025) Selain itu, remaja dengan NSSI cenderung menggunakan koping emosional lebih tinggi dibanding yang tidak (Liu et al., 2024). Dalam konteks sekolah, siswa yang melakukan self-harm kerap mendapatkan perhatian khusus dari guru Bimbingan Konseling (BK), yang memiliki peran strategis dalam membantu mereka mengelola krisis emosional. Namun, pengalaman mendampingi siswa dengan perilaku tersebut tidak hanya berdampak pada siswa, tetapi juga pada kondisi emosional guru BK itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal, SY sebagai Guru BK yang pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm merasa tertekan karena dalam satu waktu terdapat 6 siswa yang melakukan self-harm (SY/18 November 2024/W1/45-47). Selain itu, AB yang juga mendampingi siswa dengan perilaku self-harm merasa ketakutan dan khawatir apabila siswa memanasifasikan perilakunya menjadi lebih ekstrem seperti bunuh diri (AB/16 November 2025/W1/21-25). ARS saat pertama kali mendengar informasi terkait siswa yang melakukan self-harm merasa panik dan gemes karena ternyata motivasi dari perilaku siswa adalah ikut-ikutan (ARS/20 November 2024/W1/61-71)

Self-harm, atau perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya intensi untuk bunuh diri, merupakan fenomena yang semakin banyak ditemukan pada kalangan remaja (Whitlock et al., 2006; Madge et al., 2008). Bentuk perilaku ini dapat berupa menyayat kulit, membenturkan kepala, atau tindakan lain yang melukai tubuh sebagai cara untuk mengekspresikan tekanan emosional yang tidak tertangani secara adaptif. Self-harm sering kali muncul sebagai respons terhadap konflik internal, pengalaman traumatis, atau kesulitan dalam mengelola emosi yang intens (Nock, 2010). Jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat, perilaku ini berpotensi berkembang menjadi pola maladaptif yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu.

Guru BK menjadi ujung tombak dalam sistem pendampingan psikososial di sekolah. Tuntutan untuk terus hadir secara emosional bagi siswa yang mengalami krisis kerap kali membuat guru BK harus menyerap emosi-emosi negatif dari siswa yang mereka dampingi. Seiring waktu, beban empati yang terus-menerus ini dapat menimbulkan kondisi psikologis yang disebut compassion fatigue. Harr (2013) meneliti langsung pada *school counselors*, menemukan bahwa tuntutan mendampingi siswa yang mengalami trauma

atau kesulitan emosional membuat konselor sekolah rentan mengalami compassion fatigue, sehingga memengaruhi profesionalitas mereka. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional akibat keterlibatan empatik secara intens terhadap individu yang mengalami penderitaan (Figley, 2002; Ray et al., 2013)

Selain itu, stigma terhadap self-harm di masyarakat sering kali membuat kasus ini ditangani secara diam-diam di lingkungan sekolah. Beberapa studi menemukan bahwa stigma sosial terhadap self-harm membuat siswa dan keluarga enggan terbuka, sehingga guru BK/konselor sekolah sering harus menangani kasus ini diam-diam, dengan tekanan besar dalam menjaga kerahasiaan. Guru BK dituntut untuk menjaga kerahasiaan, memberikan intervensi, serta berkoordinasi dengan berbagai pihak, sering kali tanpa dukungan yang memadai dari sistem sekolah itu sendiri. Hal ini menambah potensi munculnya kelelahan emosional, burnout, hingga gangguan kesejahteraan psikologis bagi guru BK

Compassion fatigue bukanlah hal baru dalam profesi-profesi pertolongan seperti tenaga kesehatan, konselor, dan pekerja sosial. Namun, dalam konteks pendidikan, khususnya pada guru BK, fenomena ini belum banyak dikaji secara mendalam, terutama di Indonesia. Guru BK yang mendampingi siswa dengan masalah serius seperti self-harm dapat mengalami tekanan emosional yang signifikan (Pratiwi et al., 2025) namun mereka seringkali tidak mendapatkan ruang untuk memproses pengalaman tersebut secara pribadi atau profesional. Ruiz-Fernández et al (2020) dalam risetnya pada guru dan staf sekolah menengah menemukan bahwa paparan terus-menerus terhadap siswa yang mengalami masalah psikososial meningkatkan risiko burnout sekaligus compassion fatigue.

Compassion fatigue adalah kondisi kelelahan emosional dan psikologis yang dialami oleh individu yang bekerja dalam bidang pertolongan atau pelayanan akibat keterpaparan berulang terhadap penderitaan orang lain (Figley Charles R, 1995; Stamm & Com, 2010). Figley Charles R (1995) menyebut kondisi ini sebagai *the cost of caring*, yang menggambarkan dampak negatif dari empati mendalam terhadap individu yang mengalami trauma atau kesulitan. Compassion fatigue sering berkembang secara perlahan dan tidak disadari, sehingga apabila tidak ditangani dapat menurunkan kesehatan mental dan efektivitas kerja profesional (Ray et al., 2013; Thompson et al., 2014). Penelitian menunjukkan bahwa compassion fatigue dapat memengaruhi berbagai profesi penolong, termasuk guru, konselor sekolah, dan pekerja sosial, yang setiap hari berinteraksi dengan individu yang mengalami krisis psikologis (Harr, 2013; Ruiz-Fernández et al., 2020).

Menurut Stamm & Com (2010), compassion fatigue mencakup dua aspek utama, yaitu secondary traumatic stress (STS) dan burnout. STS merujuk pada gejala-gejala yang mirip dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD), seperti kilas balik, mimpi buruk, hiperarousal, serta gangguan konsentrasi, yang muncul akibat keterpaparan tidak

langsung terhadap pengalaman traumatis orang lain (Figley Charles R, 1995; Stamm & Com, 2010). Sementara itu, burnout adalah bentuk kelelahan emosional kronis yang disebabkan oleh beban kerja berlebihan, ketidakpuasan kerja, serta kurangnya dukungan sosial dan penghargaan di lingkungan kerja (Maslach & Leiter, 2016). Kedua kondisi ini saling berkaitan dan dapat memperburuk satu sama lain apabila tidak ditangani dengan tepat (Ray et al., 2013).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan sebagai pendamping siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis, termasuk perilaku self-harm. Dalam konteks sekolah menengah pertama (SMP), siswa yang mengalami masa pubertas dan tekanan sosial sangat rentan terhadap perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelarian dari konflik internal dan emosional. Dalam menghadapi kasus-kasus seperti ini, guru BK tidak hanya dituntut untuk bersikap empatik, tetapi juga memberikan layanan konseling individu, pemantauan secara berkala dan tindakan referral (Melasti et al., 2022). Pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendampingi perkembangan akademik dan psikososial peserta didik mendapat perhatian serius dari pemerintah. Hal ini ditunjukkan melalui peluncuran Program Pengembangan Kompetensi BK oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen, 2025).

Keterlibatan mendalam guru BK dalam mendampingi siswa yang melakukan self-harm menempatkan mereka pada posisi yang sangat rentan terhadap beban emosional berkepanjangan. Ketika guru tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan atau tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai, risiko compassion fatigue menjadi semakin tinggi (Harr, 2013; Newell, 2010). Kelelahan emosional ini tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis guru, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal mereka dengan siswa, menurunkan motivasi kerja, serta menghambat efektivitas dalam memberikan pendampingan yang optimal (Ray et al., 2013; Thompson et al., 2014).

Penelitian tentang compassion fatigue pada guru BK penting dilakukan untuk memahami dampak psikologis dari proses pendampingan yang intens dan emosional terhadap siswa, khususnya dalam kasus self-harm (Harr, 2013; Ray et al., 2013). Pemahaman ini dapat menjadi dasar untuk merancang sistem dukungan yang lebih efektif bagi guru BK, sehingga mereka dapat menjalankan peran strategisnya secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka sendiri (Thompson et al., 2014). Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji compassion fatigue pada guru BK SMP yang pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm. Dengan menitikberatkan pada pengalaman personal dan emosional mereka, studi ini diharapkan dapat membuka wacana baru dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis para pendidik, khususnya yang terlibat dalam pendampingan psikososial intensif di lingkungan sekolah (Figley, 2002).

Remaja yang melakukan self-harm memerlukan pendekatan konseling yang intensif, penuh empati, dan

dilakukan secara berkesinambungan (Nock, 2010). Guru BK yang terlibat secara emosional dalam proses ini dapat membuat guru BK rentan mengalami distress psikologis yang berkepanjangan, terutama apabila mereka tidak memiliki strategi koping yang memadai atau dukungan yang memadai dari lingkungan kerja (Figley Charles R, 1995; Thompson et al., 2014). Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman compassion fatigue pada guru bimbingan dan konseling (BK) tingkat SMP yang pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm.

Penelitian ini memiliki keterbaruan pada fokus kajian compassion fatigue yang dialami guru Bimbingan dan Konseling (BK) di tingkat SMP dalam mendampingi siswa dengan perilaku self-harm. Selama ini, penelitian tentang compassion fatigue umumnya lebih banyak dilakukan pada profesi tenaga kesehatan, pekerja sosial, dan konselor klinis (Figley, 2002; Ray et al., 2013; Stamm & Com, 2010). Sementara itu, kajian tentang pengalaman subjektif guru BK, khususnya dalam menangani kasus self-harm pada siswa SMP, masih sangat terbatas di Indonesia (Pratiwi et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah baru terkait pemahaman dampak emosional yang dialami guru BK dalam praktik pendampingan kasus self-harm, serta menjadi dasar bagi penyusunan program pendukung yang lebih spesifik untuk menjaga kesejahteraan psikologis guru BK di sekolah.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kualitatif berfokus pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti menjadi instrumen kunci dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menggabungkan informasi (triangulasi) dan analisis data secara induktif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subyektif para guru BK dalam mendampingi siswa yang mengalami self-harm, serta dampak psikologis yang muncul terkait dengan compassion fatigue. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali dan mendeskripsikan makna dari pengalaman yang dialami oleh individu (guru BK) dalam konteks yang mendalam dan holistik.

Menurut (Moleong, 2009) peneliti akan berusaha untuk melihat dari sudut pandang narasumber untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kenyataan atau realitas. Peristiwa atau gejala yang diteliti bukan merupakan hasil rekaan dari peneliti, namun bersifat murni atau orisinal.

Sumber data penelitian yang akan digunakan dalam penelitian adalah dari narasumber primer (Guru BK). Menurut Sugiyono (2014) narasumber primer merupakan narasumber yang memberikan data langsung kepada pengumpul data, sedangkan narasumber sekunder merupakan narasumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data atau peneliti.

Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Teknik wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subyektif guru BK secara rinci.

Teknik sampling yang digunakan yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* merupakan salah satu teknik dalam pengambilan sampel sumber data melalui pertimbangan-pertimbangan tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi terkait apa yang diharapkan dalam sebuah penelitian. Pemilihan narasumber tentu saja dengan memerhatikan kriteria Guru BK, mengajar di tingkat SMP, pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm maksimal 2 tahun sebelum penelitian dilakukan, berdomisili di wilayah Jawa Tengah.

Pemilihan Guru BK sebagai narasumber dilatar belakangi karena Guru BK memiliki kewajiban untuk memperhatikan kesehatan mental peserta didik, adapun perilaku Self-Harm erat kaitannya dengan kesehatan mental peserta didik dan tidak menutup kemungkinan fenomena ini terjadi di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini melibatkan tiga (3) Guru BK di tingkat SMP Proses pemilihan diawali dengan wawancara awal untuk memastikan apakah narasumber pernah mendampingi siswa dengan perilaku self-harm.

Tabel 1. Informasi Demografi Subjek

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 2
Inisial	FAL	FF	WN
Usia	27 Tahun	30 Tahun	24 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Guru BK	Guru BK	Guru BK
Masa Kerja	1 Tahun	7,5 Tahun	3 Tahun

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik yang berfokus pada pengidentifikasian tema-tema utama yang muncul dari pengalaman guru BK yang mendampingi siswa dengan masalah self-harm

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menemukan beberapa tema terkait pengalaman *compassion fatigue* yang dirasakan selama menjadi Guru BK dan mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*. Tema tersebut diantaranya adalah sebagai berikut : Perasaan frustrasi sebagai Guru BK, teringat cerita (membekas) siswa dengan perilaku *self-harm*, merasa lebih sensitif merasa gelisah dan/atau cemas, merasa kelelahan, dan merasa sulit berkonsentrasi. Beberapa tema diantaranya hanya muncul pada satu atau dua narasumber saja, dan tidak muncul pada narasumber lain. Berikut tabel identifikasi tema berulang hasil penelitian :

Tabel 2. Identifikasi Tema Berulang

Tema	Narasumber 1 (FAL)	Narasumber 2 (FF)	Narasumber 3 (WN)
Perasaan frustrasi sebagai Guru BK	V	V	V
Teringat cerita (membekas) siswa dengan perilaku <i>self-harm</i>	V	V	V
Merasa lebih sensitif	V	-	V
Merasa gelisah dan/atau cemas	V	V	V
Merasa lelah	V	-	V
Merasa sulit berkonsentrasi	-	-	V

### Perasaan frustrasi sebagai Guru BK

Tema pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perasaan frustrasi yang dialami oleh narasumber penelitian. Faktor penyebab frustrasi tersebut cenderung beragam, mulai dari kewajiban administratif hingga upaya untuk penanganan masalah siswa, salah satunya adalah sebagai berikut :

“Anak itu kadang tertutup. Nggak mau ngomong sejujurnya. Jadi, aku tuh mau bantu gimana ya kalau dia aja nggak terbuka gitu. Kayak, kalau kadang-kadang kan ada siswa yang denial ini tuh nggak apa-apa lho, ini tuh nggak... Aku tuh nggak apa-apa lho, kalau self harm kayak gini tuh, nggak apa-apa, ini tuh hal yang normal menurut mereka, karena ya itu denial itu, dan mungkin trend juga ya, jadi kayak yo ben keren gitu” ( WN/9 Mei 2025/W1/132-137)

WN merasa frustrasi karena tidak jarang siswa yang hendak dibantu cenderung tertutup, sehingga ia memerlukan waktu dan usaha lebih agar siswa tersebut mau terbuka dan mengakui permasalahannya. Perasaan frustrasi ini ditemui oleh ketiga narasumber dengan faktor penyebab yang berbeda-beda.

### Teringat cerita (membekas) siswa dengan perilaku *self-harm*

Perilaku *self-harm* menjadi salah satu perilaku yang cenderung tidak biasa sehingga memungkinkan untuk membekas dalam ingatan Guru BK yang mendampingi siswa dengan perilaku tersebut. Ingatan tersebut muncul sebagai salah satu ingatan yang cukup emosional, seperti yang disampaikan oleh FAL berikut :

*“Jadi, sampai saat ini saya masih teringat tentang cerita dari anak tersebut. Perasaan saya ketika teringat, tentunya dari ceritanya saya cukup berempati” (FAL/2 Mei 2025/W1/31-32)*

Meskipun kejadian tersebut sudah berlalu, namun FAL masih dapat mengingat peristiwa *self-harm* yang dialami oleh peserta didik. Selain secara kognitif, ingatan tersebut memuat kenangan yang cukup emosional. Temuan ini juga muncul pada ingatan ketiga narasumber.

### Merasa lebih sensitif

Tema ketiga yang muncul pada penelitian ini adalah merasa lebih sensitif. Perasaan ini muncul dikarenakan perilaku yang dimunculkan oleh siswa cenderung di luar dugaan dengan permasalahan yang beragam. WN menyebutkan bahwa perasaan tersebut muncul karena ia membayangkan dirinya sendiri yang masih kesulitan meregulasi emosi, apalagi peserta didik yang masih muda dengan permasalahan rumit dituntut untuk mampu meregulasi emosi dengan baik. Selain itu FAL menyatakan bahwa :

*“Saya merasa lebih sensitif terhadap cerita dan pengalaman trauma dari orang lain, karena setiap saya mendengar kisah atau cerita atau pengalaman yang cukup dalam atau mungkin cukup tidak mudah diterima oleh dirinya, ini memang membuat saya lebih perasa dan lebih sensitif terhadap cerita-cerita tersebut.” (FAL/2 Mei 2025/W1/70-73)*

FAL merasa bahwa peristiwa yang dialami oleh siswa tersebut sulit untuk diterima dan ia proses. Hal tersebut membuatnya menjadi lebih perasa dan sensitif. Temuan tentang tema ini hanya ditemui pada kasus narasumber FAL dan WN, sedangkan FF mengaku tidak menjadi lebih sensitif bahkan setelah mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*.

### Merasa gelisah dan/atau cemas

Tema lain yang muncul dalam penelitian ini adalah perasaan cemas dan / atau gelisah yang dialami oleh narasumber penelitian ketika dan setelah mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*. FAL juga mengatakan bahwa ia merasa terkuras energinya dan seperti merasa lelah secara emosional serta cemas di beberapa bagian cerita siswa. Tidak jauh berbeda, FF juga merasakan hal yang sama sebagai berikut :

*“secara naluri saya juga ada terkadang mempunyai rasa cemas ketika teringat sama permasalahan siswa yang tergolong berat.” (FF/3 Mei 2025/W1/34-35)*

Ketiga narasumber merasakan hal yang sama ketika dan setelah mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*. Pengalaman tersebut cenderung bukan pengalaman yang biasa saja karena cukup melibatkan pikiran dan juga emosi bagi yang mendampinginya.

### Merasa Lelah

Tema berikutnya yang muncul adalah narasumber merasa lelah ketika proses pendampingan siswa dengan perilaku *self-harm*. FAL menyatakan bahwa ia merasakan kelelahan dan energinya cukup terkuras karena haru menjadi pendengar yang aktif dan berempati dalam durasi yang cukup lama. Perasaan lelah tersebut juga dirasakan oleh WN sebagai berikut :

*“Jadi kalau udah nyampe rumah ya kayak... Udah kayak gak punya semangat gitu, kayak... Udah diem aja sampe rumah tuh karena kecapekan atau apalah gitu. Itu sih yang kadang mempengaruhi terus mempengaruhi kesehatan mental” (WN/9 Mei 2025/W1/123-125)*

WN menyampaikan bahwa ia merasa capek hingga ketika sampai rumah ia hanya ingin diam saja dan mengumpulkan energi yang sebelumnya terkuras. Namun perasaan kelelahan secara emosional ini hanya dirasakan oleh 2 narasumber yaitu FAL dan WN. Sedangkan FF mengaku tidak merasakan kelelahan emosional tersebut.

### Merasa sulit berkonsentrasi

Tema terakhir yang muncul adalah kesulitan berkonsentrasi, WN merasa fokusnya menjadi hanya tertuju pada siswa dengan perilaku *self-harm*, sehingga ketika mendampingi siswa lain ia sulit berkonsentrasi

*“Mungkin lebih ke kalau lihat si anak itu misal hari ini ada jam ya, terus mau ngajar. Terus kalau lihat si anak itu tu jadi kayak nggak konsentrasi ke semua siswa, tapi ke satu pihak aja. Kayak dia udah sembuh nggak ya, dia masih kayak gitu nggak ya, kayak gitu. Jadinya kayak lebih nggak fokus ke ngasih layanan ke semua, tapi jadi condong ke satu anak itu.” (WN/9 Mei 2025/W1/56-59)*

Berbagai pikiran muncul dalam diri WN yang berkaitan dengan perkembangan siswa tersebut. Namun, tema tersebut hanya ditemukan pada hasil wawancara

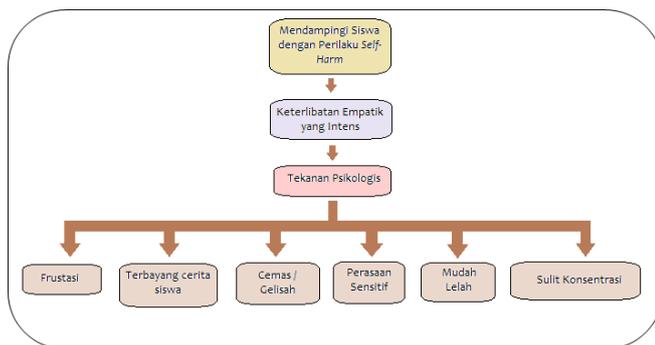
dengan WN, dan tidak ditemukan pada hasil wawancara dengan narasumber lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan 6 tema yaitu Perasaan frustrasi sebagai Guru BK, teringat cerita (membekas) siswa dengan perilaku *self-harm*, merasa lebih sensitif, merasa gelisah dan atau cemas, merasa lelah, dan merasa sulit berkonsentrasi.

Tabel 3. Temuan Hasil Penelitian

	Frustrasi	Teringat Cerita Siswa	Sensitif	Cemas dan/atau Gelisah	Mudah Lelah	Sulit Konsentrasi
Subjek 1	V	V	V	V	V	-
Subjek 2	V	V	-	V	-	-
Subjek 3	V	V	V	V	V	V

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesamaan tema dari ketiga subjek yaitu perasaan frustrasi, teringat cerita siswa yang melakukan *self-harm*, dan merasa cemas dan/atau gelisah. Sedangkan terdapat 2 tema yang hanya ditemukan pada subjek 1 dan 3 yaitu perasaan sensitive dan mudah lelah. Serta terdapat 1 tema yang berbeda dan hanya ditemukan pada subjek 3 yaitu sulit konsentrasi.



Gambar 1. Gambaran Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi enam tema utama terkait pengalaman compassion fatigue pada guru BK yang mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*: perasaan frustrasi sebagai guru BK, ingatan emosional terhadap cerita siswa, sensitivitas yang meningkat, kecemasan, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Temuan ini menguatkan teori compassion fatigue sebagaimana dijelaskan oleh (Figley, 2002) sebagai bentuk kelelahan emosional akibat keterlibatan empatik berkepanjangan dalam situasi krisis, yang dikenal sebagai *the cost of caring*. Lebih lanjut lagi, Suwanto & Fitriyadi (2019) menemukan bahwa guru BK di Kota Singkawang mengalami burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi, yang berkaitan erat dengan intensitas keterlibatan emosional mereka.

Perasaan frustrasi yang dialami oleh Guru BK tersebut bersifat komprehensif, muncul dikarenakan banyaknya tuntutan lain seperti pekerjaan administratif yang juga menjadi tanggung jawabnya. Senada dengan itu, Purwani (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa guru BK mengalami burnout memperlihatkan bahwa tekanan kerja tidak hanya datang dari pendampingan kasus siswa, tetapi juga tuntutan administratif sekolah. Habibah (2019) mencatat bahwa sekitar 35,83% guru BK/konselor di SMAN Pekanbaru mengalami burnout, yang berdampak negatif terhadap kinerja mereka. (Hasyiyati & Widayarsi, 2023) menambahkan bahwa rendahnya self-compassion berkorelasi dengan peningkatan kelelahan emosional, sementara (Yandri & Juliawati, 2017) secara umum menyoroti kecenderungan burnout akibat tuntutan emosional dan profesional yang terus-menerus pada guru BK/konselor.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Guru BK yang mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm* cenderung teringat cerita (membekas) siswa dengan perilaku *self-harm*. Marhalini & Yuliani (2024) menyoroti bahwa kedekatan emosional guru BK dengan siswa dapat mempertinggi sensitivitas mereka, sehingga memicu munculnya kilas balik emosional terhadap cerita siswa. Hal tersebut dipicu karena perilaku yang ditampilkan oleh siswa cenderung tidak biasa serta bermuatan emosi dan peristiwa yang tidak biasa. Kilas balik tersebut merupakan salah satu bentuk dari *Secondary traumatic stress (STS)* yang menjadi indikasi kelelahan emosional atau *compassion fatigue* yang dialami oleh Guru BK (Stamm & Com, 2010). Secara konsisten, literatur mengungkap bahwa profesi layanan yang terus-menerus terpapar pengalaman traumatis dapat menghasilkan intrusive memories, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi (Cieslak et al., 2013; Marshall, 2023; Oberg et al., 2023).

Tema selanjutnya yang muncul dalam penelitian ini adalah perasaan sensitif yang dialami oleh Guru BK yang mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*. Susanti & Bakhtiar (2018) melaporkan bahwa guru BK di Riau mengaku menjadi lebih perasa dan cepat letih secara emosional akibat "emotional labor" yang tinggi. Wardhani (2012) menambahkan bahwa kondisi seperti ini sering mendorong guru menjadi kurang tahan terhadap tekanan dan rentan mengalami burnout emosional. Perasaan sensitif tersebut hanya muncul pada FAL dan WN, sedangkan tidak muncul pada FF. Tidak semua peserta didik melakukan perilaku *self-harm* dikarenakan memiliki kondisi atau permasalahan hidup, akan tetapi terdapat siswa yang melakukan hal tersebut dikarenakan mengikuti trend saja (Marhalini & Yuliani, 2024)

Selain perasaan sensitive, perasaan cemas dan / atau gelisah juga muncul dan dialami oleh narasumber penelitian ketika dan setelah mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm*. Gaffar (2024) bahkan mencatat bagaimana guru BK merasa terbebani secara emosional saat melakukan konseling individu terhadap siswa dengan

self-injury, terutama ketika harus menjaga kerahasiaan kasus sambil tetap memenuhi ekspektasi sekolah dan orang tua. FAL juga mengatakan bahwa ia merasa terkuras energinya dan seperti merasa lelah secara emosional serta cemas di beberapa bagian cerita siswa. Sementara itu, Yandri & Juliawati (2017) mengamati adanya distress emosional yang muncul pada guru BK saat harus menjaga rahasia siswa dan tetap profesional, sehingga memperbesar potensi kecemasan berlebihan.

Tema berikutnya yang muncul adalah narasumber merasa mudah lelah ketika proses pendampingan siswa dengan perilaku *self-harm*. FAL menyatakan bahwa ia merasakan kelelahan dan energinya cukup terkuras karena harus menjadi pendengar yang aktif dan berempati dalam waktu lama. WN menyampaikan bahwa ia merasa capek hingga ketika sampai rumah ia hanya ingin diam saja dan mengumpulkan energi yang sebelumnya terkuras. Purwani (2016) menunjukkan bahwa guru BK SMP di Tangerang mengalami kelelahan emosional yang memengaruhi kinerja mereka. Kondisi serupa ditemukan oleh Suwanto & Fitriyadi (2019) pada guru BK di Singkawang yang merasa cepat lelah secara emosional dalam proses mendampingi siswa. Sementara itu, Aulia & Hariono (2022) menambahkan bahwa guru SLB bahkan lebih rentan mengalami fatigue baik fisik maupun psikologis akibat harus terus sabar dan hadir secara emosional untuk anak berkebutuhan khusus. Psikolog klinis ditemukan cenderung lebih rentan mengalami compassion fatigue yang berkaitan erat dengan kehadiran *support system* dan kondisi *burnout* (Fajrin & Hadi, n.d.).

Indikasi lain dari kondisi kelelahan emosional adalah minimnya sulitnya berkonsentrasi (Stamm & Com, 2010). WN merasa fokusnya menjadi hanya tertuju pada siswa dengan perilaku *self-harm*, sehingga ketika mendampingi siswa lain ia sulit berkonsentrasi. Berbagai pikiran muncul dalam diri WN yang berkaitan dengan perkembangan siswa tersebut. Namun, tema tersebut hanya ditemukan pada hasil wawancara dengan WN, dan tidak ditemukan pada hasil wawancara dengan narasumber lain. Yandri & Juliawati (2017) menemukan bahwa guru BK yang *burnout* melaporkan mudah terdistraksi saat mendampingi siswa. Purwani (2016) menambahkan bahwa menurunnya konsentrasi pada guru BK dapat mengurangi efektivitas proses bimbingan yang mereka berikan. Kurangnya dukungan struktural terbukti menjadi salah satu faktor pemicu meningkatnya risiko compassion fatigue pada tenaga pendidik, termasuk guru BK (Newell, 2010). Gejala kelelahan emosional dan penurunan konsentrasi ini konsisten dengan temuan Hochschild (1983) mengenai emotional labor, ketika profesional pertolongan perlu terus-menerus menunjukkan empati dan mengendalikan emosi, sehingga rentan mengalami kelelahan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa compassion fatigue bukan hanya fenomena yang terjadi pada tenaga kesehatan atau psikolog klinis (Figley, 2002; Stamm & Com, 2010), tetapi juga sangat relevan

dialami oleh guru BK di sekolah, terutama ketika mereka menangani kasus-kasus berat seperti *self-harm*. Karena itu, diperlukan upaya sistematis dari pihak sekolah dan pemerintah untuk memberikan pelatihan khusus, supervisi berkala, serta menyediakan ruang pemulihan emosional bagi guru BK, agar mereka dapat terus menjalankan peran pentingnya tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka sendiri (Hochschild, 1983; Newell, 2010).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK yang mendampingi siswa dengan perilaku *self-harm* berpotensi mengalami compassion fatigue yang ditandai dengan perasaan frustrasi, kelelahan emosional, meningkatnya sensitivitas terhadap cerita trauma, kecemasan, serta gangguan konsentrasi. Bentuk compassion fatigue yang dialami mencerminkan adanya tekanan psikologis yang signifikan akibat keterlibatan empatik yang intens terhadap siswa yang mengalami krisis emosional.

Faktor-faktor seperti keterbatasan dalam memperoleh dukungan emosional, beban administratif, serta stigma terhadap *self-harm* di lingkungan sekolah turut memperparah kelelahan emosional yang dialami guru BK. Meskipun tidak semua guru mengalami gejala compassion fatigue dengan intensitas yang sama, pengalaman ini bersifat nyata dan membutuhkan perhatian serius, baik dari guru itu sendiri maupun dari pihak institusi pendidikan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipasi dengan melibatkan lebih banyak guru BK dari berbagai jenjang pendidikan, seperti SMA atau SMK, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai compassion fatigue dalam konteks pendidikan. Selain itu, penelitian longitudinal juga penting untuk memantau perkembangan compassion fatigue guru BK dalam jangka panjang, sehingga dapat diketahui dinamika kondisi psikologis mereka seiring waktu. Studi intervensi yang menguji efektivitas program pelatihan regulasi emosi atau dukungan supervisi khusus bagi guru BK juga direkomendasikan untuk membantu mengurangi risiko compassion fatigue.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F., & Hariono, D. S. (2022). Hardiness personality dan burnout pada guru SLB di Kalimantan Selatan. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 47. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24053>
- Cieslak, R., Shoji, K., Luszczynska, A., Taylor, S., Rogala, A., & Benight, C. C. (2013). Secondary trauma self-efficacy: Concept and its measurement. *Psychological Assessment*, 25(3), 917–928. <https://doi.org/10.1037/a0032687>
- Cipta Apsari, N. (2021). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR

- BY ADOLESCENTS). In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Issue 2).
- Fajrin, H. R., & Hadi, C. (n.d.). GAMBARAN COMPASSION FATIGUE PADA PSIKOLOG KLINIS YANG BEKERJA DI BAWAH LIMA TAHUN.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 58, Issue 11, pp. 1433–1441). <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Figley Charles R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Gaffar, R. A. (2024). *Konseling individu guru bimbingan konseling terhadap siswa self injury di MAN 1 Kota Bandung (Skripsi)*. [Skripsi]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Guerreiro, D. F., Cruz, D., Frasilho, D., Santos, J. C., Figueira, M. L., & Sampaio, D. (2013). Association Between Deliberate Self-Harm and Coping in Adolescents: A Critical Review of the Last 10 Years' Literature. *Archives of Suicide Research*, 17(2), 91–105. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.776439>
- Habibah, S. (2019). Educational Guidance and Counseling Development Jounal Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 2(2), 66–72.
- Harr, C. (2013). *Promoting Workplace Health by Diminishing the Negative Impact of Compassion Fatigue and Increasing Compassion Satisfaction*.
- Hasyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif *Correlation between Self-Compassion and Burnout among Inclusive Elementary School Teachers*. 19(1), 29–42.
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Kemendikdasmen. (2025). *Mendikdasmen tekankan pentingnya peran guru BK sebagai pendamping dan pendorong prestasi murid*.
- Liu, L., Hu, X., Xie, H., Hu, C., Zhou, D., Zhang, J., Kong, Y., & Cheng, F. (2024). The influence of parenting styles and coping strategies on anxiety symptoms in adolescents: a comparative study of groups with and without non-suicidal self-injury behavior. *PeerJ*, 12(11). <https://doi.org/10.7717/peerj.18378>
- Madge, N., Hewitt, A., Hawton, K., Wilde, E. J. De, Corcoran, P., Fekete, S., Heeringen, K. Van, De Leo, D., & Ystgaard, M. (2008). Deliberate self-harm within an international community sample of young people: Comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49(6), 667–677. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x>
- Marhalini, R., & Yuliani, S. (2024). *Tren TikTok Barcode Korea Sebagai Sarana Imitasi Peserta Didik SMP Negeri 163 Jakarta*. 5.
- Marshall, A. (2023, April 30). *Vicarious Trauma: The Cost of Care and Compassion*. Verywellmind.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(7), 686–695. <https://doi.org/10.17977/umo65v2i72022p686-695>
- Moleong, L. J. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Newell, J. M., & M. G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods for clinicians and researchers. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 6(2), 57–68.
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 6, pp. 339–363). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Oberg, G., Carroll, A., & Macmahon, S. (2023). Compassion fatigue and secondary traumatic stress in teachers: How they contribute to burnout and how they are related to trauma-awareness. In *Frontiers in Education* (Vol. 8). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1128618>
- PRATIWI, S. R., ROSAWATI, Y. A. O., SUGIARTI, R., & SUHARIADI, F. (2025). MEKANISME COPING GURU BK DALAM MENGHADAPI SISWA DENGAN PERILAKU SELF-HARM: STUDI KUALITATIF. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 256–265.
- Purwani, R. D. (2016). *BURNOUT PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MELAKSANAKAN LAYANAN RESPONSIF (Studi Survei di SMP Negeri Kota Tangerang)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Ray, S. L., Wong, C., White, D., & Heaslip, K. (2013). Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, Work Life Conditions, and Burnout Among Frontline Mental Health Care Professionals. *Traumatology*, 19(4), 255–267. <https://doi.org/10.1177/1534765612471144>
- Ruiz-Fernández, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Cabrera-Troya, J., Carmona-Rega, M. I., & Ortega-Galán, Á. M. (2020). Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and perceived stress in healthcare professionals during the COVID-19 health

- crisis in Spain. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21–22), 4321–4330. <https://doi.org/10.1111/jocn.15469>
- Stamm, B. H., & Com, B. (2010). *The Concise ProQOL Manual*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, R., & Bakhtiar, N. (2018). *Kejenuhan di Kalangan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Provinsi Riau*. 1(2), 92–104.
- Suwanto, I., & Fitriyadi, S. (2019). Burnout Guru BK di Kota Singkawang. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 127–136. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.5186>
- Thompson, I. A., Amatea, E. S., & Thompson, E. S. (2014). Personal and Contextual Predictors of Mental Health Counselors' Compassion Fatigue and Burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 36(1), 58–77.
- Wang, B., Chen, L., Hu, C., Hu, Z., Zhang, W., Cheng, F., & Liu, L. (2025). Parenting styles and adolescent coping methods: a comparative study of non-suicidal self-injury and distinct groups. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07042-5>
- Wardhani, D. T. (2012). *BURNOUT DI KALANGAN GURU PENDIDIKAN LUAR BIASA DI KOTA BANDUNG*. <http://diskominfo.kaltimprov.go.id>
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). *Burnout pada Guru Bk/Konselor Sekolah*.