JURNAL NUSANTARA OF RESEARCH
2025, Vol.12, No.1, 76-84
P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249
http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor

GAMBARAN TINGKAT COMPASSION FATIGUE GURU BK DI MADIUN

Dwi Sri Rahayu[1]*, Setyorini[2], Nila Zaimatus Septiana[3], Alfin Mifathul Khairi[4]
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya[1]*, Universitas Kristen Satyawacana[2],
UIN Syeh Wasil Kediri[3], UIN Raden Mas Said Surakarta[4]
) Corresponding author, email: dwirahayu.gp@gmail.com[1], setyorini@uksw.edu[2],
nilazaima@iainkediri.ac.id[3], alfin3207@gmail.com[4]

ABSTRACT

The dynamics of compassion fatigue is when the counselor is no longer able to show compassion, care and empathy for the counselee. This is because the counselor experiences serious physical and emotional exhaustion as a result of continuous exposure to the counselor with counselees who have deep emotional pain. The purpose of this study was to describe the compassion fatigue of Middle School Guidance and Guidance Teachers in Madiun City. The research method used is a descriptive method with survey techniques. The participants in this study were all BK SMP teachers in Madiun City, totaling 69 BK teachers. The data collection tool used is the Compassion Satisfaction and Fatigue (CFT) Test scale adapted from Charles R. Figley. The data analysis technique used is categorization according to Azwar. The results of the study showed that junior high school counseling teachers in the city of Madiun experienced moderate level of compassion fatigue.

Keywords
self care, eksperiential learning, counselor's compassion fatigue

ABSTRAK

Dinamika *compassion fatigue* adalah manakala konselor tidak lagi mampu menunjukan rasa welas asih, peduli, dan empatinya kepada konseli. Hal ini dikarenakan konselor mengalami kelelahan fisik dan emosional secara serius akibat dari terpaparnya konselor dengan konseli yang memiliki kula emosional yang mendalam secara terus menerus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *compassion fatigue* Guru BK SMP di Kota Madiun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Partsisipan dalam penelitian ini adalah seluruh guru BK SMP di Kota Madiun yang berjumlah 69 guru BK. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala *Compassion Satisfaction and Fatigue* (CFT) *Test* yang diadaptasi dari Charles R. Figley. Teknik analisis data yang didgunakan adalah pengaktegorisasian menurut Azwar. Hasil penelitian menunjukan bahwa guru BK SMP di kota Madiun mengalami *compassion fatigue* tingkat sedang.

Kata Kunci
self care, belajar eksperiensial, Kelelahan empati konselor

Cara mengutip: Rahayu, D. S., Setyorini, S., Septiana, N. Z., & Khairi, A. M. (2025). Gambaran Tingkat Compassion Fatigue Guru Bk Di Madiun. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *12*(1), 76-84. https://doi.org/10.29407/nor.v12i1.19817

PENDAHULUAN

Compassion fatigue, juga dikenal sebagai stres traumatis sekunder, adalah keadaan kelelahan dan kesedihan yang dialami oleh individu yang secara teratur memberikan perawatan dan dukungan kepada orang lain yang telah mengalami trauma atau penderitaan. Ini adalah bentuk burnout yang terjadi akibat paparan yang berkepanjangan terhadap penderitaan dan trauma orang lain (Figley, 1995). *Compassion fatigue* dapat muncul dalam beberapa cara, termasuk kelelahan emosional, depersonalisasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas, hilangnya motivasi, penurunan empati, dan penurunan kemampuan untuk merespon dengan efektif terhadap kebutuhan orang lain. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis individu, dan dapat memengaruhi kualitas perawatan yang diberikan (Sangganjanavanich, 2013).

Pendapat bahwa konselor memiliki peluang untuk mengalami *compassion fatigue* adalah pendapat yang diterima secara luas oleh banyak ahli di bidang kesehatan mental dan konseling. Konselor dan profesional kesehatan mental lainnya yang secara teratur memberikan perawatan dan dukungan kepada klien yang mengalami trauma dan penderitaan dapat menjadi rentan terhadap *compassion fatigue* (Coetzee, 2010).

Konselor mungkin terpapar secara langsung atau tidak langsung terhadap pengalaman traumatis klien mereka, dan terkadang menangani kasus-kasus yang sangat sulit dan rumit. Konselor juga dapat merasa terbebani oleh harapan dan tuntutan dari klien dan lingkungan kerja mereka, serta merasa kurang terpenuhi secara emosional dan professional (Skovholt, 2016). Jika seorang konselor mengalami *compassion fatigue*, hal ini dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis mereka, serta dapat memengaruhi kualitas perawatan yang mereka berikan kepada klien (Stamm, 2010). Beberapa dampak yang mungkin terjadi jika konselor mengalami *compassion fatigue* antara lain: (1) kelelahan emosional dan fisik yang berkepanjangan, (2) hilangnya motivasi dan gairah dalam pekerjaan, (3) depresi dan kecemasan, (4) gangguan tidur dan makan, (5) ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab dengan efektif, (6) penurunan empati dan kemampuan untuk merespon dengan baik terhadap kebutuhan klien, (7) kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan positif dengan klien, (8) risiko meningkat untuk kesalahan dan kecelakaan dalam praktek konseling (Jenkins, 2002).

Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk mengenali tanda-tanda awal *compassion fatigue* dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi dan mencegahnya (Adams, 2006). Jika seorang konselor merasa bahwa mereka telah mengalami *compassion fatigue*, mereka harus mencari dukungan profesional dan sumber daya yang tepat untuk membantu mereka mengatasi hal ini dan memulihkan keseimbangan emosional dan psikologis.

Untuk mencegah atau mengatasi compassion fatigue, konselor harus menjaga keseimbangan antara memberikan perawatan kepada klien dan merawat diri sendiri, seperti dengan berolahraga secara teratur, mengelola stres dengan efektif, berpartisipasi dalam kegiatan yang menenangkan dan menyenangkan, dan mungkin mencari dukungan dari rekan dan keluarga (Figley, 1995).

Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar sekolah di Indonesia memiliki jumlah guru BK yang kurang proporsional, dimana proporsi itu adalah berkisar 1 guru BK berbanding 101 siswa s.d 306 siswa (Bahri, 2020). Konselor sekolah menghadapi berbagai tuntutan yang menantang yang berujung pada stress, kelelahan empati, kelelahan emosional, ketidakstabilan dan selanjutnya menyebabkan konselor berhenti dari pekerjaan (Mullen, 2017). Tercatat 53,7% konselor mengalami *compassion fatigue* ditandai dengan rendahnya kemampuan mengelola stress, mengalami persitiwa klinis yang sulit, memilliki konseli yang lebih klinis permasalahannya, mengandalkan agama sebagai strategi penanggulangan, serta mencari dukungan untuk mengelola stress (LeRoy, 2008). Tercatat pula Guru BK di DKI Jakarta mengalamai *compassion fatigue* pada tahap sedang (Ristian, 2021). Konselor di barat menghadapi masalah seperti karier dan konflik pribadi yang mengakibatkan stres, kejenuhan, dan keletihan welas asih/*compassion fatigue* (Smith, 2018). Pada tahap ini konselor akan mengalami beberapa gejala yang mengindikasikan mereka mengalami compassion fatigue dintaranya adalah perasaan sedih, cemas, depresi, mimpi buruk, sulit tidur, pusing, gangguan aktivitas sehari-hari, obsesiv, menarik diri dari lingkungan (Hoffman, 2007). *Compassion fatigue* dapat menghambat empati dan menyebabkan ketegangan yang ekstrem (Lee, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat compassion fatigue yang dialami oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Madiun. Tujuan ini didasarkan pada keprihatinan terhadap fenomena kelelahan emosional dan empatik yang kerap dialami guru BK akibat paparan berkelanjutan terhadap permasalahan psikososial konseli. Dengan mengidentifikasi tingkat compassion fatigue yang dialami, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan awal bagi pengembangan program preventif dan intervensi yang tepat untuk menjaga kesejahteraan emosional guru BK serta meningkatkan efektivitas layanan konseling di sekolah.

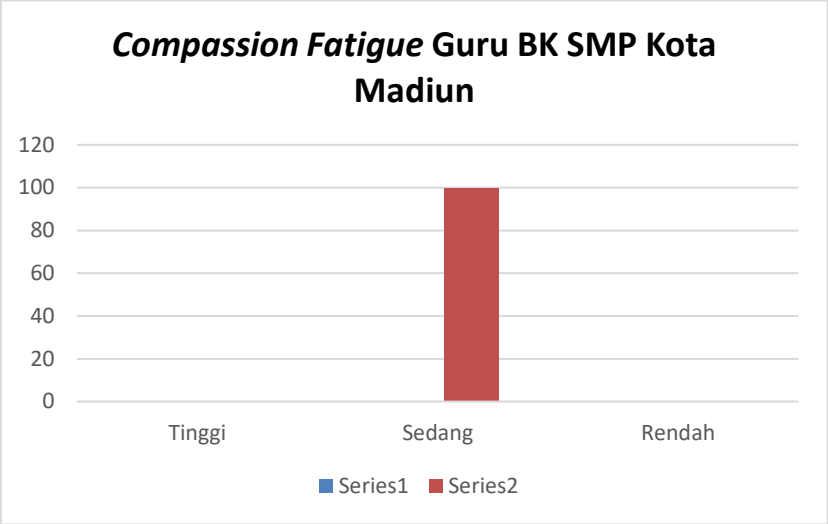
METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Rumusan masalah deskriptif suatu rumusan yang berkenaan dengan pernyataan terhadap nilai variable mandiri (Sugiyono, 2019). Penelitian ini tidak ingin membandingkan atau juga mencari hubungan antar variable (McMillan, 2001). Penelitian ini ingin mendapatkan gambaran/profil *compassion fatigue* guru BK di Madiun. Apakah tergolong tinggi, sedang, atau rendah. Penelitian ini melibatkan seluruh guru BK SMP di Madiun. Jumlah seluruh guru BK SMP di Kota Madiun sebanyak 69 Guru BK. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Compassion Fatigue Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan skala *Compassion Satisfaction and Fatigue* (CFT) *Test* yang diadaptasi dari Charles R. Figley (2002). Instrumen tersebut dikembangkan kembali dengan memodifikasinya berdasarkan komponen kebahasaan dan karakteristik kehidupan guru BK di Madiun. Instrumen terdiri dari 66 item. Teknik analisis yang digunakan adalah kategorisasi, yang mengikuti prosedur yang dikemukakan oleh Azwar (2013). Data yang diperoleh dapat disajikan dalam bentuk grafik untuk mempermudah interpretasi.

HASIL

Dari data yang diperoleh, ditemukan bahwa *compassion fatigue* Guru BK SMP Kota Madiun berada pada kategori sedang. Baik Guru BK yang memilki masa kerja kurang dari 5

tahun, antara 5-10 tahun, maupun yang lebih dari 10 tahun. Seperti yang digambarkan pada grafik berikut.



Gambar 1. Profil *Compassion Fatigue* Guru BK SMP Kota Madiun

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala Compassion Satisfaction and Fatigue (CFT) Test yang diadaptasi dari Charles R. Figley, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh sampel (69 guru BK di Kota Madiun) mengalami compassion fatigue pada tingkat sedang. Data ini menggambarkan bahwa para guru BK di Kota Madiun menghadapi beban emosional dan fisik yang moderat dalam pekerjaannya. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka terpapar terus-menerus pada permasalahan emosional yang dialami oleh konseli, namun tidak sampai pada tingkat kelelahan yang sangat tinggi atau sangat rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa Guru BK SMP Kota Madiun mengalami *compassion fatigue* pada tingkat sedang. Namun sesungguhnya konselor bisa mencegah hal ini terjadi. Selanjutnya konselor harus mulai mengeksplorasi dan menyelidiki gejala *compassion fatigue* secara mandiri/swadaya agar bisa menemukan solusi serta menemukan dukungan agar tidak berdampak bahaya bagi orang lain (Fahy, 2007). *Self Critism* menjadi prediktor terbaik para profesional mengalami *compassion fatigue,* sehingga professional harus mampu menemukan sisi positif dari diri sebagai bagian dari *self care* (Ondrejková, 2021). *Compassion Fatigue* merupakan gangguan yang berbahaya bagi konseling. Untuk mencegah *Compassion fatigue* bisa dilakukan pendidikan kepada mahasiswa magang tentang *compassion fatigue* dan cara melindungi dari *compassion fatigue*, salah satunya adalah *self care* (Meriman, 2015). *Self care* memiliki hubungan yang signifikan terhadap rendahnya *compassion fatigue* individu. Keterampilan *self care* konselor bisa mengurangi tingkatan *compassion fatigue*, bahkan bisa meningkatkan kepuasan dalam aspek kerja professional (Cuartero, 2018). Hasil studi menunjukkan hubungan antara strategi *self care* dan tingkat *burnout* dan *compassion fatigue* yang lebih rendah, dan tingkat *compassion satisfaction* yang lebih tinggi (Alkema, 2008). *Self care* dibutuhkan oleh individu agar tidak mengarah pada aksi bunuh diri sebagai dampak dari *compassion fatigue* (Stamm, 1995).

Berdasarkan kajian literatur direkomendasikan program *self care*, seperti penilaian diri peneliti, identifikasi risiko emosional penelitian, dan rencana perawatan diri dirumuskan selama perencanaan proyek agar individu mampu mengatasi *compassion fatigue* (Vincett, 2018). *Self care* sangat penting dimiliki oleh *helper*, salah satunya adalah konselor. Dengan *Self care, helper* mampu mereduksi stres klinis dan *compassion fatigue* yang dialami (Meadors, 2008).

Self care adalah tindakan atau praktik yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka (APA, 2018). Dalam *self care*, individu belajar untuk memahami kebutuhan mereka sendiri dan membuat keputusan yang sehat untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hal ini berkaitan dengan *eksperiential learning*, karena pengalaman adalah salah satu cara yang paling efektif untuk belajar tentang diri sendiri. Dengan mengalami sesuatu, individu dapat mengevaluasi apa yang mereka butuhkan dan bagaimana mereka dapat merespon kebutuhan mereka sendiri dengan tepat (Ryan, 2000).

Sementara itu, *eksperiential learning* adalah proses pembelajaran yang berfokus pada pengalaman langsung dan refleksi (Smith, 2010). Dalam *eksperiential learning*, individu belajar melalui pengalaman nyata dan refleksi tentang pengalaman tersebut. Hal ini dapat membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan membuat keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka (Kolb, 1984).

Dalam kesimpulannya, *self care* dan *eksperiential learning* saling berkaitan karena keduanya berfokus pada pengalaman individu dan pemahaman diri. Dalam *self care*, individu belajar untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri melalui pengalaman dan dalam *eksperiential learning*, individu belajar melalui pengalaman langsung dan refleksi tentang pengalaman tersebut. Duggal (2019) juga mengungkapkan bahwa self care melibatkan proses pengamatan dan refleksi tentang kebutuhan individu, yang juga merupakan bagian dari proses eksperiential learning.

Self care dengan teknik *eksperiential learning* dalam mencegah *compassion fatigue* konselor sangat penting karena keduanya merupakan strategi untuk menjaga kesehatan mental dan mengatasi tekanan emosional yang dapat terjadi dalam pekerjaan konseling (Shundidu, 2019). *Eksperiential learning* dapat membantu konselor untuk memahami bagaimana pengalaman kerja mereka dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam teknik *eksperiential learning*, konselor dapat melakukan refleksi tentang pengalaman kerja mereka, termasuk pengalaman-pengalaman yang menegangkan atau menguras energi. Melalui refleksi ini, konselor dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi stres dan kelelahan (Ruggero, 2018).

Sementara itu, *self care* dapat membantu konselor untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka. Dalam *self care*, konselor dapat melakukan praktik-praktik yang membantu mereka merasa lebih rileks dan meredakan stres, seperti meditasi, yoga, atau olahraga (Skovholt, 2016). Konselor juga dapat memprioritaskan waktu untuk diri sendiri, melakukan kegiatan yang menyenangkan, dan menjaga pola makan dan tidur yang sehat. Dalam kesimpulannya, *self care* dan teknik *eksperiential learning* sangat relevan dalam

mencegah *compassion fatigue* konselor. Keduanya dapat membantu konselor untuk mengatasi stres dan kelelahan yang terkait dengan pekerjaan konseling, serta menjaga kesehatan mental mereka.

Implikasi penelitian ini dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling (BK) dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu teoritik dan praktis. Dari segi teoritik, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang *compassion fatigue* dalam profesi konseling, khususnya di kalangan guru BK. Temuan penelitian ini memperkaya literatur terkait dengan tantangan emosional yang dihadapi oleh konselor, serta memberikan dasar bagi pengembangan teori intervensi berbasis *self-care* dan *experiential learning* dalam profesi konseling. Dalam konteks praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK di Kota Madiun mengalami tingkat *compassion fatigue* yang moderat, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam memberikan layanan konseling. Oleh karena itu, pengembangan program pelatihan *self-care* sangat penting untuk mengurangi dampak negatif *compassion fatigue* dan meningkatkan kesejahteraan emosional para konselor (Fahy, 2007; Meadors, 2008). Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya penggunaan teknik *experiential learning* dalam mendukung konselor untuk mengenali dan mengelola stres, yang dapat menjadi bagian dari program pelatihan yang lebih luas untuk guru BK di masa depan (Kolb, 1984; Ruggero & Madden, 2018).

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan sampel terbatas, yaitu 69 guru BK di Kota Madiun, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi guru BK di Indonesia. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai prevalensi *compassion fatigue* di berbagai daerah (Bahri, 2020). Kedua, meskipun penelitian ini menggunakan skala *Compassion Satisfaction and Fatigue (CFT)* yang diadaptasi dari Figley, pendekatan ini hanya memberikan gambaran kuantitatif tentang tingkat *compassion fatigue* dan tidak menggali secara mendalam faktor-faktor penyebab individu serta lingkungan yang dapat mempengaruhi kondisi tersebut (Figley, 1995). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang menggabungkan metode kualitatif seperti wawancara atau observasi bisa memberikan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman pribadi para konselor (Stamm, 1995). Terakhir, penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu yang terbatas, yang mungkin tidak mencerminkan perubahan dinamis yang terjadi sepanjang tahun ajaran. Penelitian dengan desain longitudinal akan lebih mampu memetakan perubahan dalam pengalaman *compassion fatigue* seiring berjalannya waktu (Ristian, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi diketahui bahwa *compassion fatigue* rentan dialami oleh konselor. Terbukti bahwa di berbagai negara dan di berbagai tingkatan, ditemukan konselor yang mengalami *compassion fatigue* pada tingkat sedang. Guru BK SMP Negeri Kota Maidun juga mengalami *compassion fatigue* pada kategori sedang. Oleh sebab itu diperlukan segera intervensi untuk mereduksinya. Salah satu intervensi yang bisa digunakan sebagai *future treathment* adalah *self care* dengan teknik *eksperiential learning* untuk mencegah *compassion fatigue* konselor.

Mengacu pada keterbatasan-keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan pada penelitian selanjutnya untuk meningkatkan validitas dan komprehensivitas temuan. Pertama, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam dari berbagai daerah di Indonesia, sehingga hasilnya dapat lebih digeneralisasikan ke seluruh populasi guru BK. Pengumpulan data dari berbagai wilayah, baik dari kota besar maupun daerah terpencil, akan memperkaya pemahaman mengenai prevalensi dan dampak *compassion fatigue* di kalangan guru BK di Indonesia.

Kedua, mengingat keterbatasan penggunaan metode pengumpulan data yang hanya mengandalkan skala kuantitatif, penelitian lebih lanjut dapat menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) yang memadukan data kuantitatif dan kualitatif. Dengan menggunakan wawancara mendalam atau observasi, peneliti dapat menggali faktor-faktor penyebab yang lebih spesifik, seperti kondisi pribadi guru BK, dinamika lingkungan kerja, atau pendekatan konseling yang diterapkan dalam proses konseling. Hal ini akan membantu memperkaya perspektif mengenai *compassion fatigue* dan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut.

Selain itu, mengingat keterbatasan waktu penelitian ini, saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan *compassion fatigue* dari waktu ke waktu. Penelitian dengan desain longitudinal akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana tingkat *compassion fatigue* berkembang, serta bagaimana strategi intervensi, seperti pelatihan *self-care*, dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan konselor.

DAFTAR RUJUKAN

Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. American Journal of Orthopsychiatry, 76(1), 103-108.

Alkema, K. (2008). A Study Of The Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion. *Journal of Social Work in End-of-life & Palliative Care, 4*(2), 101-119.

American Psychological Association. (2018). Self-Care Toolkit. https://www.apa.org/practice/programs/self-care/toolkit.pdf

Association for Experiential Education. (n.d.). What is Experiential Education? https://www.aee.org/what-is-ee

Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Edisi Revisi). Pustaka Pelajar.

Bahri, S. (2020). Studi Evaluasi Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Pencerahan, 14*(1), 1-23.

Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. Nursing & Health Sciences, 12(2), 235-243.

Cuartero, M. E. (2018). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social Work and Healthcare Journal*, 1-17.

Duggal, D.S. (2019). Self-Care: A Vital Part of Overall Wellness. Indian Journal of Community Medicine, 44(2), 82-85. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_484_18

Fahy, A. (2007). The Unbearable Fatigue Of Compassion: Notes From A Substance Abuse Counselor Who Dreams Of Working At Starbuck's. *Journal Clinic And Social Work, 35*, 199-205.

Fahy, A. (2007). The Unbearable Fatigue of Compassion: Notes From A Substance Abuse Counselor Who Dreams Of Working At Starbucks. *Journal Clinic And Social Work, 35*, 199-205.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators (pp. 3-28). Lutherville, MD: Sidran Press.

Hoffman, S. (2007). Compassion Fatigue as a Theoretical Framework to Help Understand Burnout among Special Education Teachers. *Jurnal of Ethnographic & Qualitative Research, 2*, 15-22.

Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validational study. Journal of Traumatic Stress, 15(5), 423-432.

Kolb, D.A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice-Hall.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.

Lee, W. (2014). A time for self-care? Frontline health workers' strategies for managing mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal Genetic Counselor, 24*, 358-370.

LeRoy, S. U. (2008). The Psychic Costs of Empathic Engagement: Personal and Demographic Predictors of Genetic Counselor Compassion Fatigue. *Journal Genetic Counselor, 17*, 459-471.

Meadors, P. (2008). Compassion Fatigue and Secondary Traumatization: Provider Self Care on Intensive Care Units for Children. *Journal Pediatri Health Care, 22*, 24-34.

Meadors, P. (2008). Compassion Fatigue and Secondary Traumatization: Provider Self Care on Intensive Care Units for Children. *Journal Pediatri Health Care, 22*, 24-34.

Meriman, J. (2015). Enhancing Counselor Supervision Through Compassion Fatigue Education. *Journal Counseling Development, 93*, 370-378.

Mullen, P. R. (2017). School Counselors' Perceived Stress,. *21*(1), 1-10.

Ondrejková, N. (2021). Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism. *Healt Social Care Community, 30*, 1680-1694

Ristian, T. (2021). Gambaran Professional Quality of Life Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9*(1), 102-110.

Ristian, T. (2021). Gambaran Professional Quality of Life Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9*(1), 102-110.

Ruggero, C. J., & Madden, E. A. (2018). Experiential Learning to Reduce Compassion Fatigue and Burnout in Master's-Level Counselor Trainees. Journal of Creativity in Mental Health, 13(3), 285-299

Ruggero, C. J., & Madden, E. A. (2018). Experiential Learning to Reduce Compassion Fatigue and Burnout in Master's-Level Counselor Trainees. *Journal of Creativity in Mental Health, 13*(3), 285-299.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Shundidu, A. M., & Musa, R. (2019). Self-Care Practices among Counselors and Its Effects on Compassion Fatigue. Journal of Human Sciences, 16(3), 437-445.

Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. J. (2016). The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals. Routledge.

Smith, K. (2018). Self-Care Practices and the Professional Self. *Journal of Social Work in Disability & Rehabilitation, 16*, 186-203.

Smith, M.K. (2010). David A. Kolb on Experiential Learning. The Encyclopedia of Informal Education. http://infed.org/mobi/david-a-kolb-on-experiential-learning/

Stamm, B. H. (1995). Helping the Helpers: Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue in Self-Care, Management, and Policy of Suicide Prevention Hotlines. 1-4.

Stamm, B. H. (1995). Helping the Helpers: Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue in Self-Care, Management, and Policy of Suicide Prevention Hotlines. 1-4.

Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual. Pocatello, ID: ProQOL.org.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitaif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian).* Bandung: Alfabeta.

Vincett, J. (2018). Researcher self-care in organizational ethnography: lessons from overcoming compassion fatigue. *Journal Organizational Etnograph*, 1-20. Or*ganizational Etnograph*, 1-20.