

PENERAPAN PROGRAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN *MINDFUL SELF CARE* PADA KESEJATRAAN PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Suprianto Baen¹, Herdi²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Co – Author : supriantobaen77@gmail.com / 082348347194

Info Artikel

- **Masuk** : 06/05/2023
- **Revisi** : 11/06/2023
- **Diterima** : 27/06/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
An-Nur : Berbeda,
Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: *The purpose of this study was to find out the application of the guidance and counseling program to improve mindful self-care in the welfare of students in senior high schools. The method used is quantitative research by analyzing and comparing the scale of self-care and adaptation of students with self-care awareness by using instruments to find out about this, as well as the library research method, namely analyzing previous research by proving that the development of counseling guidance programs is to increase mindfulness self-care in high school students is known by the results obtained by measuring using diagrams and table scales. The design used in this study was a survey research design, high school level student population, a sample of 32 people, questionnaire data collection instruments and a multilevel scale, descriptive data analysis techniques. The results of research from the field can be said that the positive behavior of students greatly influences their physical and spiritual health. For the entire population, the mean frequency is 3.44. A summary of the total average for each subscale is displayed graphically, namely to understand the extent to which participants are involved in activities and see which activities they like. Students vary in their feelings about the effectiveness of their personal self-care practices, and they actively seek ways to enhance these skills. Students also want to improve their self-care practices because they feel self-care plays an important role in OT. To help students achieve these goals, PL programs can support students' knowledge and self-care practices in a number of ways. Supporting students in developing health-promoting self-care practices can enhance their well-being and enhance their professional practice, ultimately improving the lives of the clients they serve.*

Keywords: *guidance program counseling; Mindfull Selfcare; Wealth.*

PENDAHULUAN

Selfcare adalah aktivitas individu yang bertujuan memenuhi kebutuhan keberlangsungan hidupnya, mempertahankan kesehatan serta menyejahterahkan individu sendiri baik dalam keadaan sehat maupun sakit menurut Orem (2001). Asuhan keperawatan yang diberikan perawat dilakukan dengan keyakinan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk merawat diri sendiri sehingga membantu individu dalam memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan, dan mencapai kesejahteraan.

Didefinisikan kesehatan diri sebagai proses sehari-hari untuk menyadari dan memperhatikan kebutuhan dasar fisiologis dan emosional seseorang termasuk pembentukan rutinitas harian seseorang, hubungan, dan lingkungan yang diperlukan untuk mempromosikan perawatan diri. Perawatan diri yang penuh perhatian dipandang sebagai pekerjaan dasar yang diperlukan untuk kesejahteraan fisik dan emosional. Perawatan diri terkait dengan kesehatan fisik yang positif, kesejahteraan emosional, dan kesehatan mental. Latihan yang mantap dan disengaja dari perawatan diri yang penuh perhatian terlihat sebagai pelindung dengan mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, kelelahan kerja / sekolah, dan meningkatkan produktivitas kerja. (Cook Cottone, CP, & Guyker, WM 2018).

Prilaku Kepedulian terhadap diri adalah bentuk keharusan untuk bertahan hidup upaya ini ialah untuk menjalani aktivitas sosial apakah aktivitas kita sebagai siswa/mahasiswa, pendidik, petani, nelayan, pejabat dan lain sebagainya. Tentu kita semua membutuhkan kesehatan diri sehingga dibutuhkan kepedulian terhadap perawatan diri. Sesuai Dalam Sistem Pendidikan Nasional, keberadaan konselor dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Dalam Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008, konteks tugas konselor berada dalam kawasan pelayanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli (klien) dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum (111,2014).

Demikian juga dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014, konselor merupakan profesi yang berperan besar dan mempunyai kedudukan penting dalam dunia pendidikan. Konselor memikul tanggung jawab besar karena dituntut untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas. Konselor merupakan salah satu tenaga pendidik di sekolah yang mengemban amanah untuk menyusun rencana pelayanan bimbingan dan konseling, melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling, mengevaluasi proses dan hasil pelayanan bimbingan dan konseling serta melakukan perbaikan tindak lanjut dengan memanfaatkan hasil evaluasi yang telah dilakukan.

Hubungannya dengan *Mindfull SelfCare* adalah tanggung jawab terhadap diri sangat diprioritaskan sebagai skala perawatan/kepedulian diri yang penuh perhatian dimanapun kita berada, karna pelbagai masalah timbul akibat tidak adanya perawatan/kepedulian diri menyebabkan kita tidak sehat, akibatnya kegiatan sekolah, kuliah pun bisa terganggu. Adanya perhatian terhadap diri Sebagai konselor dibutuhkan tindakan preventif untuk mencegah adanya ketidak pedulian diri misalnya guru bimbingan konseling (BK) memiliki peran terhadap siswanya memberi motivasi agar peduli pada keperawatan diri.

Professional *mindfull selfcare* merupakan sebuah kegiatan positif yang dilakukan sehari-hari untuk merawat diri. Perawatan diri memiliki dampak positif bagi tubuh dan psikis,

mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan produktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk yaitu media *selfhelp* book untuk meningkatkan professional *selfcare* pada konselor sekolah. Pengembangan *selfhelp* book untuk meningkatkan professional *selfcare* menggunakan aspek-aspek dari professional *selfcare* yang dikembangkan. (Katherine E. Dorociak, 2015). Terdapat delapan aspek yang digunakan dalam pembahasan *selfhelp* book yaitu *physical selfcare*, *psychological selfcare*, *social selfcare*, *recreational selfcare*, *psychological selfcare*, *social selfcare*, *work life balance*, dan *developmental*.

Salah satu penelitian tahun 2022 menghasilkan bahwa sebesar 54,84% konselor yang tergabung dalam MGBK Kota Bandung, Jawa Barat berada pada kategori stres tingkat sedang dan sebesar 64,51% berada pada tingkat professional *mindfull selfcare* kategori sedang. Untuk hasil uji media memperoleh nilai sebesar 92,04% masuk dalam kategori sangat layak, uji materi memperoleh nilai sebesar 80,76% termasuk pada kategori layak, uji pengguna memperoleh nilai sebesar 85% termasuk pada kategori sangat layak. Berdasarkan keseluruhan penilaian pengembangan *selfhelp* book untuk meningkatkan professional *selfcare* layak untuk digunakan oleh konselor sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah konselor sekolah yang tergabung dalam organisasi MGBK Kota Bandung, Jawa Barat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara dan analisis dokumen.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan program BK di Indonesia khususnya di SMA Budi Cendekia Islamic Kota Depok, dan khususnya proses *selfcare* pada kesejahteraan peserta didik di sekolah.

METODE

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan adalah metode pendekatan penelitian kuantitatif dengan menganalisis dan membandingkan skala perawatan diri dan adaptasi peserta didik dengan kesadaran perawatan diri dengan menggunakan instrumen dalam mengetahui hal tersebut, serta metode penelitian perpustakaan yaitu menganalisis penelitian terdahulu dengan membuktikan bahwa penerapan program bimbingan konseling untuk meningkatkan *mindful selfcare* pada kesejahteraan peserta didik di sekolah menengah atas diketahui dengan hasil yang didapatkan dengan mengukur dengan menggunakan diagram dan skala tabel dengan menguji keabsahan data dengan melakukan uji lapangan, uji validasi dan reabilitas, pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan bantuan IMB SPPSS 22 Stastistic Subscription dan pengujian pada reabilitas ini dilakukan pada butir item pertanyaan yang termasuk kategori valid. Uji reabilitas ini dilakukan dengan cara menguji instrumen sekali saja, kemudian analisis dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Kuesioner dikatakan andal apabila koefisien reabilitas bernilai positif dan lebih besar dari 0.70, pengemasan Final Instrumen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian survey, populasi siswa tingkatan SMA, sampel 32 orang, instrumen pengumpulan data angket dan skala bertingkat, teknik analisis data deskriptif. Penerapan program BK untuk meningkatkan *selfcare* pada kesejahteraan peserta didik di sekolah tergambar di grafik dan tabel. Data catatan waktu dalam penelitian ini menggunakan skor PSS-10 adalah 16,5 ($\pm 7,05$), dan skor berkisar antara 5-28 dan korelasi Spearman Rho menghasilkan hasil.

HASIL

Hasil Instrument self care Penting untuk terus melakukan evaluasi dan penilaian terhadap program BK untuk mengetahui hasil yang telah diterapkan dan kita dapat mengevaluasi program yang harus di laksanakan pada tahapan berikutnya.

1. Uji Lapangan

Berikan Tanda Centang (✓) pada kotak yang mencerminkan frekuensi perilaku anda (seberapa banyak atau seberapa sering) dalam minggu lalu (7 hari) :

Jawablah Pertanyaan pada skala berikut :

Tabel 1.1. Uji Lapangan

Score	No	Item	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Secara teratur
32	1	Saya minum setidaknya 6 sampai 8 cangkir air					✓
32	2	Saya makan beragam makanan bergizi.misalnya sayur, daging-dagingan dan telur, buah, dan kacang-kacangan).					✓
32	3	Saya sudah menyiapkan minuman dan makananku				✓	
32	4	Saya berolahraga setidaknya 30 sampai 60 menit				✓	
32	5	Saya ikut olahraga,tari,atau kegiatan fisik yang dijadwalkan lainnya misalnya(tim olahraga, kelas tari				✓	
32	6	Saya mengerjakan aktivitas rutin setelah berolahraga misalnya		✓			

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

		menonton Tv					
32	7	Saya merencanakan/menjadwalkan latihan harian saya				✓	
32	8	Saya berlatih yoga atau latihan pikiran/tubuh lainnya (misalnya, taekwondo, tai chi)					✓
32	9	Saya menyediakan waktu untuk orang-orang yang baik kepada saya (misalnya, mendukung, mendorong dan mempercayai saya)					✓
32	10	Saya merasa didukung oleh orang-orang di dalam hidup saya.					✓
32	11	Saya merasa memiliki seseorang yang akan mendengarkan saya ketika saya merasa kesal (misalnya, teman, penasihat, kelompok)				✓	
32	12	Saya merasa yakin bahwa orang-orang yang ada dalam kehidupan saya akan menghargai pilihan saya.					✓
32	13	Saya menjadwalkan/					✓

		merencanakan waktu untuk berkumpul bersama dengan orang-orang yang spesial bagi saya					
32	14	Saya sadar penuh dengan pikiran saya					✓
32	15	Saya sadar penuh dengan perasaan saya					✓
32	16	Saya sadar penuh dengan tubuh saya					✓
32	17	Saya memilih dengan cermat pikiran dan perasaan saya yang mana yang saya gunakan untuk memandu perilaku saya.					✓
32	18	Saya mengakui dengan besar hati tantangan dan kesulitan saya.					✓
32	19	Saya akan sepenuh hati mendukung dan menghibur diri sendiri(misalnya, berusaha menghargai dan memaknai)					✓
32	20	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman manusia					✓
32	21	Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan		✓			

		perasaan-perasaan saya (misalnya, membiarkan diri saya menagis)					
32	22	Saya mengalami makna dan/atau tujuan yang lebih besar dalam kehidupan kerja/sekolah saya (misalnya, dalam satu situasi/kasus)					✓
32	23	Saya mengalami makna dan/atau tujuan yang lebih besar dalam kehidupan pribadi/personal saya (misalnya, dalam satu situasi/kasus)					✓
32	24	Saya melakukan sesuatu yang cerdas (menggunakan pikiran) untuk membantu saya santai/rileks (misalnya, membaca buku, menulis)					✓
32	25	Saya melakukan sesuatu yang bersifat pribadi untuk bersantai (misalnya, berhubungan dengan teman-teman)					✓
32	26	Saya melakukan sesuatu yang kreatif untuk bersantai/rileks (misalnya, menggambar,					✓

		memainkan alat musik, menulis, dengan kreatif, menyanyi mengorganisasi).					
32	27	Saya mendengarkan, misalnya, musik, podcast, radio, suara alam, untuk bersantai/rileks.				✓	
32	28	Saya mencari gambar untuk bersantai (misalnya, seni, film, etalase belanja, alam).				✓	
32	29	Saya mencium/membau aroma untuk bersantai/rileks (aroma pelembab kulit, alam, lilin/dupa, dan bau roti).					✓
32	30	Saya memastikan bidang-bidang pekerjaan sekolah teratur/terorganisir untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas sekolah saya.					✓
32	31	Saya menjaga jadwal yang telah teratur.					✓
32	32	Saya menjaga keseimbangan antara apa yang orang lain harapkan dan apa yang penting bagi saya.					✓

VAR00029	223.25	458.839	.535	.	.696
VAR00030	222.38	472.887	.356	.	.705
VAR00031	222.16	475.814	.533	.	.705
VAR00032	221.97	469.386	.608	.	.701
VAR00033	112.91	122.539	1.000	.	.791

Adapun hasil dari uji validitas instrumen *Maindfull Self Care Scale* 2016 dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel. 1.3. Uji validitas instrumen *Maindfull Self Care Scale* 2016

VALID	NO ITEM	JUMLAH
VALID	2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19,20 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	30
TIDAK VALID	1, 6,	2

Uji Reabilitas:

Pengujian pada reabilitas ini dilakukan pada butir item pertanyaan yang termasuk kategori valid. Uji reabilitas ini dilakukan dengan cara menguji instrumen sekali saja, kemudian analisis dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Kuesioner dikatakan andal apabila koefisien reabilitas bernilai positif dan lebih besar dari 0.70 adapun hasil uji reabilitas diperoleh berdasarkan Alpha Cronbach, sebagai berikut :

Tabel 1.4. Uji reabilitas diperoleh berdasarkan Alpha Cronbach

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.713	32

Tabel 1.5. Adapun rekapitulasi hasil uji Reabilitas kuesioner penelitian

Variabel	Koefisien Reabilitas	R Kritis	Kesimpulan
Mindfull <i>Self Care Scale</i>	0.713	0.713	Cukup andal dan atau instrumen layak digunakan

Tabel 1.6. Revisi Instrumen Tidak Valid

No	Revisi	Sebelum	Sesudah
1	1	Saya minum setidaknya 6 sampai 8 cangkir air	Saya dalam sehari meminum air 6 sampai 8 gelas
2	6	Saya mengerjakan aktivitas rutin setelah berolahraga misalnya menonton TV	Saya setelah berolahraga menonton TV
3	11	Saya merasa memiliki seseorang yang akan mendengarkan saya ketika saya merasa kesal	Saya membutuhkan seseorang penasihat seperti teman, sahabat jika saya

		(misalnya, teman, penasihat, kelompok)	merasa kesal
--	--	--	--------------

4. Pengemasan Final Instrumen

Berikan Tanda Centang (✓) pada kotak yang mencerminkan frekuensi prilaku anda (seberapa banyak atau seberapa sering) dalam minggu lalu (7 hari) :

Jawablah Pertanyaan pada skala berikut :

Tabel 1.7. Pengemasan Final Instrumen

Score	No	Item	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Secara teratur
32	1	Saya minum setidaknya 6 sampai 8 cangkir air				✓	
32	2	Saya makan beragam makanan bergizi. misalnya sayur, daging-dagingan dan telur, buah, dan kacang-kacangan).				✓	
32	3	Saya sudah menyiapkan minuman dan makananku				✓	
32	4	Saya berolahraga setidaknya 30 sampai 60 menit				✓	
32	5	Saya ikut olahraga, tari, atau kegiatan fisik				✓	

		yang dijadwalkan lainnya misalnya(tim olahraga, kelas tari					
32	6	Saya mengerjakan aktivitas rutin setelah berolahraga misalnya menonton TV				✓	
32	7	Saya merencanakan/ menjadwalkan latihan harian saya				✓	
32	8	Saya berlatih yoga atau latihan pikiran/tubuh lainnya (misalnya, taekondo, tai chi)				✓	
32	9	Saya menyediakan waktu untuk orang-orang yang baik kepada saya (misalnya, mendukung, mendorong dan mempercayai saya)				✓	
32	10	Saya merasa didukung oleh orang-orang di dalam hidup saya.				✓	
32	11	Saya membutuhkan seseorang penasihat				✓	

		seperti teman, sahabat jika saya merasa kesal					
32	1 2	Saya merasa yakin bahwa orang-orang yang ada dalam kehidupan saya akan menghargai pilihan saya.				✓	
32	1 3	Saya menjadwalkan/merencanakan waktu untuk berkumpul bersama dengan orang-orang yang spesial bagi saya				✓	
32	1 4	Saya sadar penuh dengan pikiran saya				✓	
32	1 5	Saya sadar penuh dengan perasaan saya				✓	
32	1 6	Saya sadar penuh dengan tubuh saya				✓	
32	1 7	Saya memilih dengan cermat pikiran dan perasaan saya yang mana yang saya gunakan untuk memandu perilaku saya.				✓	
32	1 8	Saya mengakui dengan besar hati tantangan dan kesulitan saya.				✓	
32	1	Saya akan				✓	

	9	sepenuh hati mendukung dan menghibur diri sendiri(misalnya,berusaha menghargai dan memaknai)					
32	20	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa kegagalan dan tantangan adalah bagian dari pengalaman manusia				✓	
32	21	Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan perasaan-perasaan saya (misalnya, membiarkan diri saya menagis)				✓	
32	22	Saya mengalami makna dan/atau tujuan yang lebih besar dalam kehidupan kerja/sekolah saya (misalnya, dalam satu situasi/kasus)				✓	
32	23	Saya mengalami makna dan/atau tujuan yang lebih besar dalam kehidupan				✓	

		pribadi/personal saya (misalnya, dalam satu situasi/kasus)					
32	2 4	Saya melakukan sesuatu yang cerdas (menggunakan pikiran) untuk membantu saya santai/rileks (misalnya, membaca buku, menulis)				✓	
32	2 5	Saya melakukan sesuatu yang bersifat pribadi untuk bersantai (misalnya, berhubungan dengan teman-teman)				✓	
32	2 6	Saya melakukan sesuatu yang kreatif untuk bersantai/rileks (misalnya, menggambar, memainkan alat musik, menulis, dengan kreatif, menyanyi mengorganisasi).				✓	
32	2 7	Saya mendengarkan, misalnya, musik, podcast, radio, suara alam, untuk bersantai/rileks.				✓	
32	2	Saya mencari				✓	

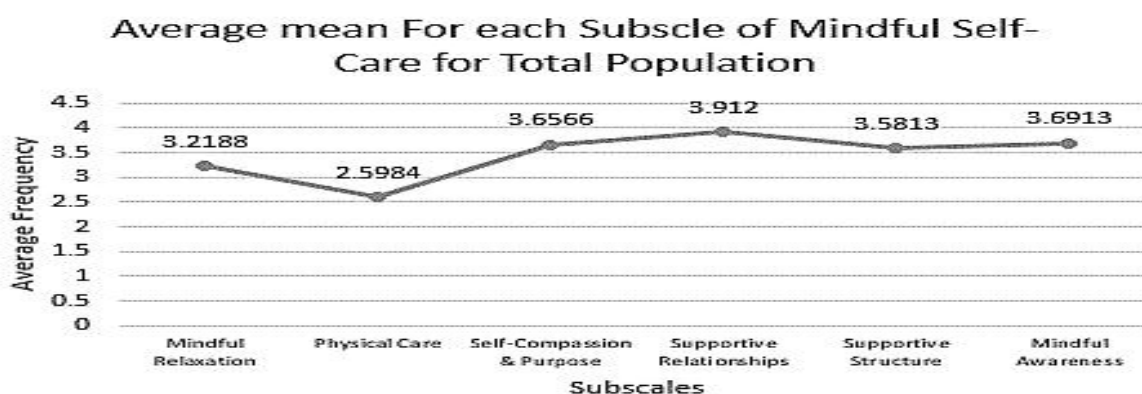
	8	gambar untuk bersantai (misalnya, seni, film, etalase belanja, alam).					
32	29	Saya mencium/membau aroma untuk bersantai/rileks (aroma pelembab kulit, alam, lilin/dupa, dan bau roti).				✓	
32	30	Saya memastikan bidang-bidang pekerjaan sekolah teratur/terorganisir untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas sekolah saya.				✓	
32	31	Saya menjaga jadwal yang telah teratur.				✓	
32	32	Saya menjaga keseimbangan antara apa yang orang lain harapkan dan apa yang penting bagi saya.				✓	
32	33	Saya menjaga/merawat lingkungan hidup yang nyaman dan menyenangkan.				✓	

PEMBAHASAN

Untuk *Mindful SelfCare*, tanggapan dicatat pada skala Likert 5 poin yang mengukur frekuensi yang dilaporkan sendiri dalam seminggu (Gambar 1 menunjukkan interpretasi setiap poin). Rata-rata setiap subdomain dihitung dengan menggunakan rumus: Total/Jumlah item dalam subdomain. Itu dibagi dengan jumlah domain, untuk mendapatkan total perawatan diri rata-rata pada skala 5 poin. Untuk seluruh populasi, frekuensi rata-rata adalah 3,44. Ringkasan rata-rata total untuk setiap subskala ditampilkan secara grafis pada untuk memahami sejauh mana peserta terlibat dalam aktivitas dan melihat aktivitas yang disukai.

Beberapa penelitian, bahwa penerapan dan pengembangan program BK untuk meningkatkan *selfcare* pada kesejahteraan peserta didik di sekolah tergambar di grafik dan tabel dengan penjelasannya dibawah ini.

Figure 2- Mean of the 6 domains of Mindful Self-care



Catatan: Grafik 1. yang menunjukkan rata-rata seluruh populasi untuk 6 domain Mindful-self Care kesejahteraan subyektif

Instruksi penilaian diikuti sesuai manual oleh Nagpal dan Sell. Pertama, item diberi skor, item positif diberi skor terbalik dan nilai atribut 3, 2, 1 dan skor 1, 2, 3 diberikan ke item negatif. Item yang berkaitan dengan masing-masing faktor ditambahkan sesuai untuk mendapatkan skor untuk setiap faktor. Jumlah faktor total, menghasilkan skor kesejahteraan total. Tercatat bahwa untuk sebagian besar populasi, Faktor 7 yang terdiri dari item (14, 27, 29) tidak berlaku karena 73% populasi belum menikah dan dilaporkan tidak memiliki pasangan dan anak. Peneliti percaya bahwa untuk populasi ini, ini bukanlah faktor yang signifikan dalam kesejahteraan seseorang berdasarkan kelompok demografis ini. Oleh karena itu, total faktor ini telah dihapus seluruhnya. Namun, untuk menjaga stabilitas skala, skor penuh 9 poin ditambahkan ke semua setelah menghilangkan faktor, untuk memastikan kesejahteraan setiap orang dan kesejahteraan rata-rata dihitung dari rentang penuh 120 untuk interpretasi yang akurat dari skor. Hanya kesejahteraan total digunakan untuk analisis. Total kesejahteraan ditafsirkan dalam tiga kategori besar, 40-60, 61-80 dan 81-120. Rata-rata kesejahteraan subyektif secara keseluruhan adalah 91,4 yang menunjukkan kesejahteraan yang baik sebagai sebuah komunitas.

Statistik deskriptif untuk subdomain perawatan diri, perawatan diri rata-rata total, dan kesejahteraan total untuk total populasi.

Tabel./gambar 1 Perbandingan praktik SelfCare antara dua kelompok populasi dan total populasi.

Desriptive Statistic-Total Population

SR NO.	Scale and Subscale	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
1	Mindful Relaxation	200	1.00	5.00	3. 2188	.70696
2	Physical Care	200	1.11	4.44	2. 5984	.72088
3	Self-Compassion & Purpose	200	1.17	5.00	3. 6566	.74857
4	Supportive Relationships	200	1.00	5.00	3. 9120	.87434
5	Supportive Stucture	200	1.25	5.00	3. 5813	.86818
6	Mindful Awareness	200	1.00	5.00	3. 6913	.86093
7	Total Average SelfCare	200	4.61	4.61	3. 4432	.54553
8	Total Well-Being	200	62.00	116.00	91. 4400	11. 66821

Perbandingan praktik SelfCare antara dua kelompok populasi dan total populasi menunjukkan perbandingan antara Siswa (S), pekerja profesional (WP) dan populasi keseluruhan dalam praktik perawatan diri yang penuh perhatian dan rata-rata kesejahteraan rata-rata.

Hasil Korelasi

SPSS digunakan untuk menghitung uji Korelasi Pearson satu sisi antara masing-masing subdomain perawatan diri dengan kesejahteraan untuk memahami sejauh mana masing-masing faktor berkorelasi dengan kesejahteraan secara individual karena penelitian sebelumnya sering mengeksplorasi efek dari ini. secara individual dengan kesejahteraan. Lebih lanjut, total mindful self-care dikorelasikan dengan rata-rata kesejahteraan subjektif total untuk memahami korelasinya. Korelasinya adalah 0,571 yang signifikan pada tingkat kepercayaan 0,01 menunjukkan korelasi positif yang kuat antara kedua faktor dengan tingkat akurasi 99%.

Tabel./ gambar 2. Pengaruh *mindful selfcare* terhadap kesejahteraan subjektif seseorang.

		Min dful Rela xati on	Physi cal Care	Self- Compa sion Purpos e	Supportiv e Relations hips	Supp ortive Struc ture	Mindf ul Aware ness	Total Avera ge Self- Care	Total Well-Bering
Mindful Relaxat ion	Pearsin Correlation	1	.325''	.335	.353''	.353''	.239''	.612''	.151''
	Sig. (1- tailed)		0	0	0	0	0	0	0.017
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Physica l Care	Pearsin Correlation	.325''	1	.240''	.282''	.356''	.321''	.599''	.362''
	Sig. (1- tailed)	0		0	0	0	0	0	0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Self- Compas ion and Purpose	Pearsin Correlation	.335''	.240''	1	.381''	.406''	.409''	.671''	.314''
	Sig. (1- tailed)	0	0		0	0	0	0	0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Support ive Relatio n ships	Pearsin Correlation	.343''	.282''	.381''	1	.482''	.317''	.702''	.454''
	Sig. (1- tailed)	0	0	0		0	0	0	0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Support ive Struc ture	Pearsin Correlation	.353''	.356''	.406''	.482''	1	.547''	.785''	.564''
	Sig. (1- tailed)	0	0	0	0		0	0	0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Mindful Aware ness	Pearsin Correlation	.612''	.321''	.409''	.317''	.547''	1	.709''	.441''
	Sig. (1- tailed)	0	0	0	0	0		0	0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Total Averag e Self- Care	Pearsin Correlation	.612''	.599''	.671''	.702''	.785''	.709''	1	.571''
	Sig. (1- tailed)	0	0	0	0	0	0		0
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Total Well- Being	Pearsin Correlation	.151''	.362''	.314''	.454''	.564''	.441''	.571''	1
	Sig. (1- tailed)	0.01 7	0	0	0	0	0	0	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Correlati	On is signifioant	0.01 level	(1- tailed						

	at the)	
Correlati	On	is	0.05	(1-
	signifioant	level	tailed	
	at the)	

Ini menguji pengaruh *mindful selfcare* terhadap kesejahteraan subjektif seseorang dikalangan mahasiswa dan pekerja profesional menunjukkan rata-rata frekuensi populasi adalah 3,44 dari 5 yang menunjukkan total populasi rata-rata melakukan aktivitas perawatan diri antara 3-4 hari per hari.

Korelasi antara enam domain perawatan diri dengan kesejahteraan, dan antara perawatan diri total dan kesejahteraan total, minggu yang mendukung hipotesis bahwa total populasi terlibat dalam praktik perawatan diri dengan frekuensi rata-rata. Penelitian sebelumnya hanya mengeksplorasi sejauh mana perawatan diri fisik melalui model biomedis seperti di antara pasien gagal jantung (Seid, 2020). Perawatan diri rata-rata total minimum adalah 1,58 yang menunjukkan bahwa setiap orang terlibat dalam perawatan diri sampai tingkat tertentu dan maksimum adalah 4,61, menunjukkan bahwa ada kemungkinan ruang untuk perbaikan bagi setiap orang dalam populasi dalam frekuensi perawatan diri mereka.

Kedua, peneliti bertujuan untuk memeriksa kelompok mahasiswa atau pekerja profesional mana yang terlibat dalam frekuensi perawatan diri yang lebih tinggi. Mempertimbangkan hipotesis nol bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi perawatan diri antara kedua kelompok populasi. Grafik 1, menunjukkan perbandingan rata-rata dan menyarankan ada perbedaan yang dapat diabaikan dalam keseluruhan frekuensi praktik perawatan diri. Perbedaan skor rata-rata adalah tiga derajat desimal, menunjukkan perbedaan minimal dalam skor dan mendukung hipotesis nol.

Ketiga, aktivitas perawatan diri yang disukai dari populasi diamati, dan hipotesis nol diasumsikan yaitu-tidak ada perbedaan yang signifikan antara aktivitas perawatan diri yang disukai yang akan dicatat. Frekuensi rata-rata untuk setiap domain perawatan diri untuk menunjukkan aktivitas perawatan diri yang disukai dan ditafsirkan berdasarkan Gambar 1. Frekuensi rata-rata tertinggi berada di sub-domain hubungan suportif dengan skor rata-rata dari 3,9 (3-4 hari/minggu) menunjukkan itu adalah aktivitas yang paling disukai untuk aktivitas diri yang sadar. Ini diikuti dengan memiliki kesadaran penuh akan pikiran, perasaan, dan emosi seseorang (3,69), dan welas asih dan tujuan (3,65) hampir sama dipraktekkan.

Struktur pendukung (3.5), relaksasi sadar (3.2) dan perawatan fisik (2.59) masing-masing berada dalam urutan frekuensi menurun. Perbedaan yang jelas antara frekuensi yang dilaporkan di setiap sub-domain, menunjukkan bahwa ada beberapa tingkat preferensi dari satu aktivitas di atas yang lain sehingga hipotesis nol tidak dapat diterima. Hasil yang diperoleh mirip dengan studi oleh Ayala et al. (2017) di mana siswa melaporkan memilih kegiatan yang menekankan perlunya koneksi dan hubungan. Demikian pula, studi Hotchkiss (2018) dengan profesional perawatan rumah sakit mencatat bahwa praktik relaksasi penuh perhatian dan hubungan suportif mereka paling sering dilakukan. Ini mendukung hasil dari populasi yang memilih untuk mencari hubungan sebagai bentuk perawatan diri yang paling sering. Menjelajahi preferensi alami dari domain perawatan diri membantu menjelaskan apa yang dilakukan orang secara intuitif untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Program intervensi lebih lanjut dapat menggunakan ini sebagai dasar untuk mengidentifikasi area di mana orang bersedia terlibat dan area di mana mereka perlu didorong untuk praktik perawatan diri yang beragam dan global. Tujuan keempat adalah

untuk memahami korelasi antara berbagai komponen perawatan diri dan komponennya hubungannya dengan kesejahteraan.

Berdasarkan penelitian Hotchkiss (2018), yang mengkorelasikan dimensi self-care dengan kesejahteraan, hipotesis untuk tujuan ini diasumsikan struktur yang mendukung dan hubungan yang mendukung akan memiliki korelasi yang lebih tinggi terhadap kesejahteraan dibandingkan dengan sub-domain lainnya. Korelasi Pearson dalam SPSS digunakan untuk mengkorelasikan setiap dimensi dari Mindful Selfcare Scale oleh Cottone dan Guyker (2018) seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. Sebagaimana didukung oleh penelitian sebelumnya, hasilnya menunjukkan struktur pendukung memiliki korelasi tertinggi dengan kesejahteraan ($r = 0.564$, $p < .01$), diikuti oleh hubungan yang mendukung ($r = .454$, $p < .01$), sehingga membuktikan hipotesis yang dihasilkan. Temuan ini selanjutnya konsisten dengan (Cappuccio et al. 2011; Cook-Cottone 2015; Lim & Dinges 2010; Norcross & Guy 2007) yang percaya bahwa lingkungan hidup dan kerja serta jadwal yang memungkinkan istirahat dan pemulihan yang cukup, memainkan peran utama dalam kesejahteraan.

Dukungan sosial telah lama diketahui memiliki efek positif dalam menahan stres fisik dan psikologis serta memiliki manfaat tambahan bagi status kesehatan individu (Broadhead et al., 1983). Kesadaran penuh perhatian ($r = 0,441$, $p < 0,01$), perawatan fisik ($r = 0,362$, $p < 0,01$), welas asih dan tujuan ($r = 0,314$, $p < 0,01$) dan relaksasi penuh perhatian ($r = 0,151$, $p < 0,05$) masing-masing berkorelasi dengan kesejahteraan. Ini dapat menunjukkan bahwa relaksasi yang penuh perhatian dapat memberikan kelegaan sementara pada pikiran dan mungkin tidak dampak jangka panjang pada kesejahteraan subjektif seseorang kecuali dilakukan secara teratur.

Tujuan kelima peneliti adalah untuk meninjau kesejahteraan subjektif rata-rata global antara dua kelompok populasi yang diwakili secara grafis pada Gambar 4. Hipotesis nol dipertimbangkan untuk tujuan ini karena kurangnya literatur sebelumnya, yang berarti tidak akan ada signifikansi perbedaan antara kedua kelompok. Kesejahteraan rata-rata keseluruhan adalah 91,44 dari 120 yang menunjukkan kesejahteraan yang baik sesuai norma. Pekerja profesional memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi daripada mahasiswa. Profesional yang bekerja memiliki total kesejahteraan 92,3 sedangkan siswa memiliki rata-rata kesejahteraan 90,5.

Hal ini mengisyaratkan bahwa ada beberapa perbedaan kesejahteraan di antara kedua kelompok penduduk tersebut. Akhirnya, peneliti menyelidiki hubungan linear antara mindful self-care dan kesejahteraan subjektif antara mahasiswa dan pekerja profesional melalui korelasi Pearson. Berdasarkan banyak penelitian sebelumnya, yang menetapkan dengan jelas bahwa perawatan diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan, hipotesis yang dibangun adalah sebagai berikut: akan ada korelasi positif antara perawatan diri dan kesejahteraan. Ini menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi perawatan diri akan berbanding lurus dengan kesejahteraan seseorang. Nilai korelasi $r = 0,571$, signifikan terhadap tingkat kepercayaan 0,01 menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara kedua faktor tersebut di antara total populasi. Grafik pencar, menunjukkan ketika frekuensi perawatan diri meningkat, kesejahteraan total meningkat sehingga mendukung hipotesis. Ini lebih lanjut secara empiris mendukung teori bahwa perawatan diri adalah tindakan perlindungan dan pencegahan yang berdampak positif pada kesejahteraan.

Kesimpulannya, hasil penelitian ini konsisten dengan hampir semua penelitian sebelumnya di bidang ini. Melalui eksplorasi ini, peneliti mengungkapkan bahwa sebagian

besar populasi terlibat dalam aktivitas perawatan diri yang sadar antara 3-4 hari seminggu. Aktivitas perawatan diri yang disukai adalah mencari hubungan yang mendukung yang paling banyak dilakukan oleh peserta, sementara perawatan fisik memiliki frekuensi praktik yang paling sedikit. Ada perbedaan yang dapat diabaikan antara profesional yang bekerja dan mahasiswa dalam hal praktik perawatan diri mereka. Namun, pekerja profesional memiliki kesejahteraan yang lebih besar daripada mahasiswa dengan perbedaan kecil. Struktur pendukung diikuti oleh hubungan sosial yang mendukung ditemukan berkorelasi tinggi dengan kesejahteraan. Ini menunjukkan komponen-komponen ini dapat memediasi dan memprediksi kesejahteraan seseorang. Terakhir, mindful self-care secara keseluruhan memiliki korelasi positif yang kuat dengan kesejahteraan subjektif, menunjukkan bahwa praktik perawatan diri yang lebih besar dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan seseorang secara proporsional.

Sebanyak 21 siswa berpartisipasi dalam penelitian ini. Satu siswa yang berpartisipasi dalam kelompok fokus tidak menyelesaikan studi tahap kedua, oleh karena itu buku harian waktu dan data demografis peserta ini tidak dimasukkan dalam analisis data. Usia rata-rata peserta penelitian adalah 24,35 ($\pm 2,76$) tahun dan berkisar antara 21-33 tahun. Sebagian besar peserta melaporkan diri sebagai perempuan dan Kaukasia.

Tabel. 4 Karakteristik demografis dilaporkan.

21-33	24,35 (2,76)		
Jenis kelamin			
Pria			15
Perempuan		3 17	85
Ras/Etnis			
Kaukasia		18	90
Amerika Afrika		1	5
Lainnya		1	5
Tahun dalam Program PL			
Tahun pertama		4	20
Tahun kedua		11	55
Tahun ketiga		5	25
Derajat			
MSOT			40
OTD		8 12	60

Tema Kelompok Terfokus

Lima tema utama muncul dari data: 1) praktik perawatan diri siswa; 2) perawatan diri meningkatkan kesejahteraan; 3) perawatan diri yang disengaja; 4) menjaga keseimbangan kerja; dan 5) persepsi siswa tentang perawatan diri dalam praktik OT. Tiga tema juga memuat subtema yang didukung oleh pernyataan partisipan. Tema, subtema, dan pernyataan contoh disertakan dalam Tabel 3. Peserta juga berulang kali setuju bahwa perawatan diri berbeda untuk setiap orang, dan gagasan ini berulang di seluruh tema.

Data Catatan Waktu

Selama periode 72 jam, rata-rata jumlah jam yang dihabiskan peserta untuk melakukan perawatan diri adalah 31,05 ($\pm 14,11$) jam, berkisar antara 9-55 jam. Peserta mendaftarkan total

318 pekerjaan sebagai perawatan diri. Pekerjaan serupa diberi kode dan dikelompokkan bersama di bawah satu nama pekerjaan yang representatif, menghasilkan 31 kategori pekerjaan.

Pekerjaan di mana peserta melaporkan menghabiskan waktu paling banyak adalah tidur (296,5 jam) diikuti dengan menyiapkan makanan/makan (47 jam). Lihat Tabel 4 untuk daftar pekerjaan yang diberi kode, jumlah total jam yang dihabiskan untuk terlibat dalam setiap pekerjaan, jumlah peserta yang melaporkan terlibat dalam setiap pekerjaan, dan rata-rata jumlah jam yang dihabiskan untuk setiap pekerjaan seperti yang dilaporkan oleh peserta. Tiga peserta melaporkan bahwa kegiatan mereka selama periode waktu diary tidak konsisten dengan kegiatan sehari-hari mereka.

Rata-rata skor PSS-10 adalah 16,5 ($\pm 7,05$), dan skor berkisar antara 5-28. Hasil korelasi Spearman Rho menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara skor PSS-10 dan jumlah jam yang dihabiskan untuk perawatan diri ($r_s = -.140$, $p = .557$). Selain itu, tidak ada hubungan yang signifikan antara skor PSS-10 dan variabel demografis maupun hubungan yang signifikan antara jumlah jam yang dihabiskan untuk terlibat dalam praktik perawatan diri dan variabel demografis.

Tabel 5 untuk statistik korelasi Spearman Rho.

Jenis kelamin	-.328	.158	.159	.504
Ras/Etnis	.357	.123	.068	.775
Tahun dalam Program PL	-.293	.210	.064	.788
Derajat	.257	.274	.080	.737
<i>Catatan.</i> nilai p signifikan pada $<0,05$.				

Siswa berbeda-beda dalam perasaan mereka tentang keefektifan praktik perawatan diri pribadi mereka, dan mereka secara aktif mencari cara untuk meningkatkan keterampilan ini. Pelajar juga ingin meningkatkan praktik perawatan diri mereka karena mereka merasa perawatan diri berperan penting dalam PL. Untuk membantu siswa mencapai tujuan tersebut, program PL dapat mendukung pengetahuan dan praktik perawatan diri siswa dalam berbagai cara. Mendukung siswa dalam mengembangkan praktik perawatan diri yang mempromosikan kesehatan dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan meningkatkan praktik profesional mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kehidupan klien yang mereka layani.

PENUTUP

Penerapan program bimbingan konseling untuk meningkatkan *self-care* pada siswa dilihat pertama yaitu adaptasi *selfcare* dan skala dengan menggunakan analisis instemen yaitu hal yang harus dimulai dari kerangka instremen harus jelas dan sesuai. Peserta didik di SMA Budi Cendekia Islamic Kota Depok pada kelas X dapat diketahui bahwa dengan skala atau ukuran dengan program bimbingan konseling yang ada maka hasilnya kesadaran perawatan diri pada manusia normal dengan perbandingan skala atau ukuran sangat stabil dan adaptasinya terhadap kesadaran perawatan diri maka dapat diketahui bahwa kesehatan hidup peserta didik normal dan sehat.

Penguatan untuk menyakinkan bahwa kesehatan perawatan diri sadar dapat dikatakan norma jika aktivitas yang dilakukan sesuai dengan aturan. berdasarkan beberapa peneliti menemukan dengan menggunakan skala atau ukuran dalam bentuk grafik, statistik deskriptif, dan diagram mengatakan bahwa dalam mengembangkan program bimbingan konseling dibutuhkan aktivitas yang teratur dan kegiatan pengukuran dalam berperilaku.

REFERENSI

- Alameda County Behavioral Health Care services. (2022). Self Care Tips Alameda County Trauma Informed Care.
- Arksey H, O'Malley J. (2017). Scoping reviews: towards a methodological framework. *Int J Soc Res Methodol*; 8: 19–32
- Chinn Peggy L, et al (1987), Theory and Nursing, The C.V. Mosby Company, St Louis
- California. Marriner Ann, (1986) Nursing Theorist and Their Work, The C.V. Mosby Company St Louis.
- Cook-Cottone, C.P., Guyker, W.M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness* 9, 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Evans Zalewski, S. L. (2022). Burnout, Self-Care, and Supervision in Middle School Counselors. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 15(1). Retrieved from <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol15/iss1/4>
- Fitzpatrick, JJ dan Whall, All (1989). Conceptual Models of Nursing : Analysis and Application. Appleton & Lange, California.
- George, JB (1995). Nursing Theories : The Base for Professional Nursing Practice. Appleton & Lange.
- Hotchkiss, J. T. (2018). Mindful self-care and secondary traumatic stress mediate a relationship between compassion satisfaction and burnout risk among hospice care professionals. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 35(8), 1099-1108.
- Orem, DE (2001). Nursing Concept of Practice. The C.V. Mosby Company. St Louis
- Rupert, P. A., Miller, A. O., & Dorociak, K. E. (2015). Preventing burnout: What does the research tell us? *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(3), 168–174. <https://doi.org/10.1037/a0039297>
- Seid Jemal Mohammed, Woiynshet Gebretsadik Kelbore, Gesila Endashaw Yesera, Mulugeta Shegaze Shimbire, Kenzudin Assfa Mossa, Keyredin Nuriye Metebo, & Yibeltal Mesfin Yesgat. (2020). Determinants of Postpartum IUCD Utilization Among Mothers Who Gave Birth in Gamo Zone Public Health Facilities, Southern Ethiopia. Vol 11. <https://doi.org/10.2147/OAJC.S257762>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin