

Self-Care Guru BK: Pelatihan Teknik Butterfly Hug pada Guru BK di Kabupaten Katingan

Self-Care for Guidance and Counseling Teachers: Butterfly Hug Technique Training for Guidance and Counseling Teacher in Katingan Regency

Nonsihai

Fendahapsari Singgih Sendayu

Romiaty Romiaty *

Nopi Feronika

Aisha Bona Venia Pasaribu

Najwa Putri Lanira

May Camaro Putra

Sri Mulyanto

Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Palangka Raya University, Central Kalimantan, Indonesia

email: romiaty@fkip.upr.ac.id

Kata Kunci

Self Care

Guru BK

Teknik Butterfly Hug

Keywords:

Self care

Guidance and Counseling Teacher

Butterfly hug technique

Received: August 2025

Accepted: October 2025

Published: December 2025

Abstrak

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peranan penting dalam mendampingi siswa menghadapi berbagai permasalahan, baik pribadi, sosial, akademik, maupun karier. Namun, dalam pelaksanaannya, guru BK sering menghadapi tekanan psikologis, seperti beban administrasi, keragaman persoalan siswa, serta keterbatasan dukungan di lingkungan kerja. Oleh karena itu, penerapan *self-care* menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, fisik, dan emosional agar terhindar dari stres serta burnout. Melalui *self-care*, guru BK dapat lebih seimbang, tangguh, dan optimal dalam memberikan layanan konseling kepada siswa. Untuk meningkatkan kemampuan *self-care*, guru BK perlu dibekali dengan teknik khusus, salah satunya teknik butterfly hug. Pelatihan ini menggunakan model *Participatory Action Research* (PAR), yaitu pendekatan yang berfokus pada identifikasi masalah sekaligus penerapan solusi nyata dari hasil temuan. Kegiatan yang diikuti oleh 20 guru BK di Kabupaten Katingan, Kalimantan Tengah, ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *self-care* baik untuk diri mereka sendiri maupun dalam penerapannya kepada peserta didik.

Abstract

Guidance and Counseling (BK) teachers play a crucial role in helping students navigate various issues, including personal, social, academic, and career-related concerns. However, in practice, they often face significant psychological pressures such as administrative burdens, diverse student problems, and limited support within the work environment. Therefore, practicing self-care is crucial for maintaining mental, physical, and emotional well-being, thereby preventing stress and burnout. Through self-care, BK teachers can become more balanced, resilient, and effective in providing counseling services to students. To strengthen their self-care skills, BK teachers need to be equipped with specific techniques, one of which is the butterfly hug technique. This training applied the Participatory Action Research (PAR) model, a research approach that focuses on identifying problems while simultaneously implementing practical solutions based on the findings. The program, attended by 20 BK teachers in Katingan Regency, Central Kalimantan, proved effective in enhancing their self-care abilities, both for personal well-being and in application to their students.



© 2025 Nonsihai, Fendahapsari Singgih Sendayu, Romiaty, Nopi Feronika, Aisha Bona Venia Pasaribu, Najwa Putri Lanira, May Camaro Putra, Sri Mulyanto. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i12.10762>

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan dan perubahan besar, baik dalam hal kebijakan, pelaksanaan, maupun pencapaian hasilnya. Walaupun sudah banyak usaha untuk memperbaiki sistem pendidikan, masih ada sejumlah masalah yang memerlukan perhatian lebih, seperti ketimpangan kualitas pendidikan antar daerah, perbedaan akses, serta kebutuhan untuk mempercepat transformasi digital dalam pendidikan (Fitriana *et al.*, 2021). Beberapa fenomena utama yang tengah berlangsung dalam dunia pendidikan Indonesia saat ini meliputi perubahan

kurikulum, penerapan teknologi dalam pembelajaran, dan permasalahan terkait kesehatan mental baik bagi siswa maupun guru. Sekolah sebagai lembaga pendidikan tidak hanya memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kemampuan intelektual siswa, tetapi juga untuk membimbing perkembangan karakter serta kesehatan mental mereka. Peran guru, termasuk guru bimbingan dan konseling (BK), sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di mana siswa dapat merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk berkembang secara menyeluruh (Purnomo *et al.*, 2025:141). Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan penting dalam sistem pendidikan, dengan tanggung jawab yang berbeda dari guru mata pelajaran yang lebih berfokus pada aspek kognitif. Guru BK berperan aktif dalam mendampingi siswa pada aspek perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier. Dalam praktiknya, mereka tidak hanya berperan sebagai konselor, tetapi juga sebagai fasilitator, penengah, bahkan menjadi tempat utama bagi siswa mencerahkan masalah yang mereka hadapi. Konsekuensinya, beban kerja guru BK menjadi kompleks dan penuh tekanan emosional. Tugas mereka mencakup layanan konseling individu maupun kelompok, respons terhadap kondisi krisis siswa, serta kerja sama dengan berbagai pihak seperti guru mata pelajaran, orang tua, psikolog, hingga lembaga perlindungan anak (Rofiqoh *et al.*, 2023:25). Studi terkini mengungkap bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) termasuk dalam kategori profesi dengan risiko tinggi mengalami kelelahan kerja (*burnout*) (Suryani *et al.*, 2021). Hal ini disebabkan oleh tingginya intensitas interaksi emosional yang harus mereka hadapi, beban administrasi yang tidak sebanding, serta harapan sekolah yang kerap tidak disertai dengan dukungan sistem yang memadai. Situasi ini semakin diperburuk oleh rendahnya pemahaman dari masyarakat maupun pihak sekolah terhadap peran penting guru BK, sehingga mereka sering kali diberikan tugas yang tidak sesuai dengan kompetensinya, seperti pekerjaan administratif atau tanggung jawab tambahan yang tidak berkaitan langsung dengan layanan konseling (Mucodaser, 2023:23). Situasi tersebut semakin memburuk karena kebutuhan psikologis guru BK sering kali kurang mendapatkan perhatian. Banyak dari mereka merasa dituntut untuk selalu tampil kuat dan menjadi tempat curhat bagi siswa, namun tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk merawat diri sendiri. Jika kondisi ini terus berlangsung tanpa penanganan, maka tekanan yang dihadapi bisa menurunkan kualitas layanan konseling yang mereka berikan, bahkan turut berdampak pada kesejahteraan pribadi maupun profesional (Krismona *et al.*, 2024:204). Fenomena ini pun terjadi pada guru-guru BK di Kabupaten Katingan, perubahan kurikulum pendidikan, beban administrasi yang bertambah yang berdampak pada kurang optimalnya pemberian layanan BK kepada peserta didik. Stress kerja yang tinggi membuat guru BK tidak memiliki waktu untuk peduli pada dirinya sendiri (*self care* yang rendah). Permasalahan beban kerja dan kelelahan Guru BK akan menghambat pemberian layanan BK kepada peserta didik secara optimal. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di Kabupaten Katingan diketahui bahwa kelelahan yang dialami guru BK mendorong mereka lebih memfokuskan perhatian pada tugas administrasi dan kewajiban sekolah, sehingga waktu dan energi yang tersedia untuk praktik *self-care* menjadi sangat terbatas. Kondisi ini berdampak pada menurunnya perhatian guru terhadap kesehatan diri sendiri. Dalam konteks ini, *self care* menjadi hal yang sangat penting bagi guru BK. *Self care* bukan sekadar kegiatan santai atau aktivitas fisik, melainkan mencakup kesadaran terhadap kebutuhan emosional, spiritual, dan psikologis pribadi. Dengan menerapkan strategi *self-care* yang sesuai, guru BK dapat menjaga kesehatan mental, memperkuat ketahanan emosional, dan mempertahankan kualitas kinerja mereka dalam menjalankan peran pendampingan terhadap siswa (Fauza *et al.*, 2022:105). Menerapkan praktik *self-care* bagi guru BK sebaiknya dimulai dengan pendekatan yang sederhana, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan secara mandiri. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah teknik *Butterfly hug*, yang berasal dari pendekatan EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Teknik ini telah terbukti mampu membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui stimulasi bilateral (Hawke, 2023:12). Pelatihan teknik *Butterfly hug* merupakan bentuk intervensi preventif dan promotif yang tepat untuk membantu guru BK mengembangkan kebiasaan *self care* yang sehat. Inisiatif ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan pribadi guru, tetapi juga turut meningkatkan mutu layanan konseling yang mereka berikan kepada peserta didik. Layanan BK yang optimal akan berdampak pada peningkatan potensi guru BK sendiri dan mampu mengembangkan potensi peserta didik. Hal ini sejalan dengan road map Pengabdian Kepada Masyarakat yang diusung oleh FKIP Universitas Palangka Raya. Oleh karenanya penting untuk memberikan pelatihan Teknik *butterfly hug* untuk meningkatkan *self care* guru BK di Katingan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah model *Participatory Action Research* (PAR). Pendekatan PAR bertujuan untuk mengidentifikasi suatu masalah sekaligus mengimplementasikan informasi ke dalam tindakan nyata sebagai solusi dari masalah yang telah ditentukan. PAR dipahami sebagai “penelitian oleh, dengan, dan untuk masyarakat,” bukan “penelitian terhadap masyarakat.” Dalam metode ini, peneliti terlibat secara partisipatif dalam proses perancangan hingga pelaksanaan rencana aksi (Qomar dkk., 2022:76). Dalam kegiatan pengabdian ini, pendekatan Participatory Action Research (PAR) dilaksanakan melalui tujuh tahapan, yaitu :

- 1) melakukan pemetaan ulang serta identifikasi permasalahan yang dihadapi masyarakat,
- 2) mengadakan *focus group discussion* atau pertemuan kolektif untuk menganalisis masalah,
- 3) menyiapkan rencana aksi program berdasarkan hasil analisis bersama dengan pihak dampingan,
- 4) menyosialisasikan program yang telah disusun,
- 5) melaksanakan program sesuai rencana,
- 6) melakukan *monitoring* jalannya program, dan
- 7) melaksanakan evaluasi terhadap hasil program (Muhtarom dalam Faizah *et al.*, 2023: 138). Subjek dalam kegiatan ini adalah 20 orang guru BK di Kabupaten Katingan, Kalimantan Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Teknik Butterfly hug Untuk Meningkatkan Self care Pada Guru BK di Kabupaten Katingan

1. Tahap Persiapan

Tahap awal pada kegiatan ini tim PKM melakukan persiapan seperti, menyiapkan materi pelatihan Teknik *butterfly hug*, menyiapkan materi pelatihan mengenai *self care* pada guru BK, menyiapkan angket *pre test* dan *post test* berupa *google form*, lembar refleksi kegiatan, dan angket kepuasan dalam bentuk *google form*. Tim PKM juga melakukan koordinasi dengan ketua MGBK Kabupaten Katingan untuk mengundang guru-guru BK berhadir pada saat kegiatan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 27 Agustus 2025 secara tatap muka di Laboratorium Komputer SMPN 7 Katingan Hilir. Peserta Adalah guru-guru BK di Kabupaten Katingan yang berjumlah 20 orang. Peserta diberikan materi mengenai *Self care* dan pelatihan teknik *butterfly hug*. Kegiatan pelatihan dihadiri oleh Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Katingan yang diwakili oleh Plt. Sekretaris Dinas sekaligus Kepala Bidang Ketenagaan Ibu Singah, S.Pd., Kepala Sekolah SMPN 7 Katingan Hilir Ibu Fahriyana, S.Pd dan Ketua MGBK SMP Kabupaten Katingan Bapak Suanto, S.Pd. Berikut Rundown Acara :



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan.



Gambar 2. Pemberitan Materi



Gambar 3. Pelatihan *Butterfly hug*.

3. Hasil Refleksi

Lembar refleksi terdiri dari 5 pertanyaan terbuka, yaitu sebagai berikut :

- Perasaan dominan saya hari ini

Dari 20 peserta terdapat 15 orang yang menuliskan perasaan bahagia dan 5 orang menuliskan perasaan lega.

- Hal yang membuat saya merasa begitu

15 orang menuliskan merasa bahagia karena mendapatkan energi positif melalui teknik *butterfly hug*, dapat rileks sejenak dari pekerjaan. 5 orang yang menuliskan lega karena mampu mengeluarkan perasaan negatif dengan *butterfly hug*, mendapatkan pencerahan untuk dapat peduli dengan diri sendiri.

- Setelah melakukan *butterfly hug*, saya merasa:

20 orang menuliskan tenang, santai, lega dan lebih bersemangat.

- Afirmasi yang dipilih hari ini

20 orang menuliskan saya kuat, saya hebat, saya bahagia, saya bersyukur, saya mampu melewati masalah.

- Rencana kecil untuk menjaga *self care* saya besok

20 orang menuliskan mengucap syukur, memaafkan segala hal yang menyakitkan hati, berterima kasih pada diri sendiri, meluangkan waktu untuk melakukan teknik *butterfly hug*.

4. Hasil Evaluasi

Berdasarkan atas hasil evaluasi kegiatan Pelatihan teknik *butterfly hug* dalam meningkatkan *self care* pada guru BK di Kabupaten Katingan.

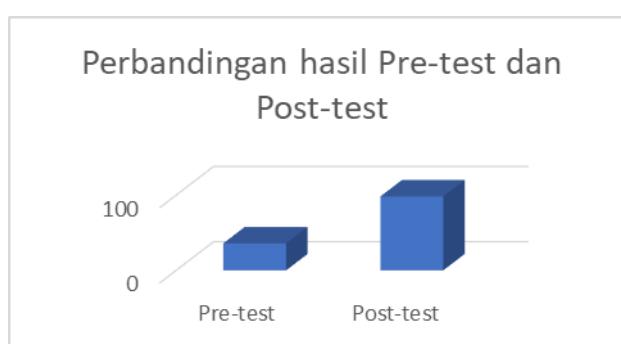
Tabel I. Evaluasi Kepuasan Peserta.

No	Uraian	Skala					Total
		STP	TP	CP	P	SP	
1.	Kesesuaian materi pelatihan dengan kebutuhan tugas sebagai Guru BK	-	-	-	40%	60%	100%
2.	Kegiatan pelatihan cukup efektif dari segi waktu, sarana dan komunikasi	-	-	-	10%	90%	100%
3.	Kualitas penyampaian materi oleh nara sumber 1	-	-	-	10%	90%	100%
4.	Kualitas penyampaian materi oleh nara sumber 2	-	-	-	10%	90%	100%
5.	Relevansi materi pelatihan dengan perkembangan bidan BK terkini	-	-	-	30%	70%	100%
6.	Keterlibatan peserta dalam diskusi dan praktik	-	-	-	40%	60%	100%
7.	Ketersediaan dan kelengkapan bahan/materi pelatihan	-	-	-	20%	80%	100%
8.	Failitas pelatihan (ruang, alat bantu, konsumsi, dan lain-lain)	-	-	-	20%	80%	100%
9.	Durasi dan pengelolaan waktu selama pelatihan	-	-	-	10%	90%	100%
10.	Panitia pelaksana melayani dengan ramah dan profesional	-	-	-	10%	90%	100%
11.	Kegiatan pelatihan meningkatkan motivasi dalam bekerja	-	-	-	10%	90%	100%
12.	Manfaat pelatihan untuk pengembangan kompetensi pribadi	-	-	-	30%	70%	100%
13.	Manfaat pelatihan untuk peningkatan layanan BK di Sekolah	-	-	-	20%	80%	100%
14.	Pelatihan ini memberikan manfaat nyata dalam praktik kerja	-	-	-	20%	80%	100%
Rata-rata		-	-	-	20%	80%	100%

Berdasarkan hasil pelatihan, dari 20 guru BK yang mengikuti kegiatan teknik *butterfly hug* di Kabupaten Katingan, sebanyak 20% memberikan penilaian puas dan 80% menyatakan sangat puas. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menilai pelatihan terlaksana dengan sangat baik, relevan, serta bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan self-care. Karena tidak ada peserta yang memilih kategori kurang puas maupun tidak puas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini berjalan efektif dan mendapatkan respon positif dari guru BK.

5. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Berikut dijabarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*



Gambar 4. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Rata-rata nilai *pre-test* sebesar 35,8 dan *post-test* mencapai 95,8 memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan setelah pelatihan dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman serta keterampilan peserta, dalam hal ini guru BK, mengalami perkembangan yang sangat baik setelah memperoleh materi dan praktik teknik *butterfly hug*. Dengan adanya selisih peningkatan rata-rata sebesar 60 poin, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini berhasil dan efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-care* peserta.

Hal ini membuktikan bahwa pelatihan teknik *butterfly hug* yang diberikan untuk meningkatkan *self-care* memiliki peranan yang sangat penting, dikarenakan guru BK sering berhadapan dengan beban psikologis yang tinggi sehingga memerlukan keterampilan khusus untuk menjaga kesehatan mentalnya. Urgensi ini semakin terasa bila dikaitkan dengan keunggulan model *Participatory Action Research* (PAR) dalam kegiatan PKM. Melalui pendekatan PAR, permasalahan dapat diidentifikasi secara langsung bersama guru BK, sehingga program pelatihan yang dirancang benar-benar sesuai dengan kondisi dan kebutuhan nyata di lapangan. Lebih dari itu, sifat partisipatif PAR menempatkan guru BK tidak sekadar sebagai penerima, melainkan juga sebagai mitra aktif dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Keterlibatan ini mendorong tumbuhnya rasa memiliki terhadap program, sekaligus meningkatkan komitmen mereka untuk mempraktikkan teknik *butterfly hug* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keunggulan PAR terletak pada orientasinya terhadap tindakan nyata dan keberlanjutan. Dengan adanya praktik langsung, misalnya teknik *Butterfly hug*, guru BK memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan strategi *self-care*, bukan hanya sekadar mempelajari teori. Siklus reflektif yang menjadi ciri khas PAR juga memberi kesempatan bagi guru BK untuk menilai efektivitas pelatihan sekaligus menyesuaikan strategi sesuai dengan tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pelatihan berbasis PAR tidak hanya memperkaya pemahaman, tetapi juga memperkuat kemampuan guru BK dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri dan berkesinambungan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PKM pelatihan Teknik *Butterfly Hug* bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kabupaten Katingan berlangsung dengan lancar, efektif, serta sejalan dengan tujuan yang telah dirumuskan. Fokus utama kegiatan ini adalah mengembangkan keterampilan *self-care* guru BK, mengingat profesi tersebut memiliki tantangan yang kerap menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kualitas layanan konseling. Berdasarkan hasil pengukuran melalui *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan kemampuan peserta. Pada tahap awal (*pre-test*), pengetahuan guru BK terkait konsep *self-care* dan penerapan teknik *Butterfly Hug* masih terbatas, tercermin dari rata-rata nilai yang belum optimal. Setelah mengikuti pelatihan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan bahwa peserta telah memahami konsep dasar, prosedur pelaksanaan, serta manfaat *Butterfly Hug* sebagai teknik sederhana dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosi. Kegiatan PKM ini diharapkan memberi dampak jangka panjang berupa peningkatan ketahanan psikologis guru BK, sehingga mereka dapat menjalankan peran profesional secara lebih optimal. Untuk keberlanjutan, disarankan agar pelatihan sejenis dilakukan secara berkesinambungan, dilengkapi dengan praktik lanjutan maupun pendampingan, sehingga manfaat yang diperoleh dapat semakin maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pelatihan teknik *butterfly hug* untuk meningkatkan *self-care* pada guru BK di Kabupaten Katingan. Kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Katingan, Ketua MGBK SMP Kabupaten Katingan Bapak Suanto, S.Pd, Kepala Sekolah SMPN 7 Katingan Hilir Ibu Fahriyani, S.Pd , dan Guru-guru BK di Kabupaten Katingan.

REFERENSI

- Faizah, S. N., Khairiyah, U., Alawiyin, M., & Maulidiyah, Y. N. (2023). Pemberdayaan Guru SD melalui Participatory Action Research dalam Mengoptimalkan Kompetensi Penelitian: Empowerment of Elementary School Teachers through Participatory Action Research in Optimizing Research Competencies. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 4(1), 135–146. <https://doi.org/10.37680/amalee.v4i1.2063>

- Fauza, S., Purwaningrum, R., & Dewantoro, A. (2022). Implikasi Self-care untuk Psychological well-being pada Professional Helper. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 104-115. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155>
- Fitriana, H., & Sulastri, E. (2021). Tantangan Guru BK dalam Pelayanan Konseling di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 35-42. <http://repository.lppm.unila.ac.id/view/year/2022.html>
- Hawke, D. (2023). Utilizing the Butterfly Hug to Reduce Distress in Emergency Department Nurses. <https://scholarworks.seattleu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1073&context=dnp-projects>
- Krismona, E. B., & Qarimah, I. R. (2024). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(02), 203-209. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i02.4302>
- Mucodaser, R. Y. (2023). Profesionalisme Guru Bimbingan Konseling dan Keseimbangan Waktu Dengan Beban Kerja Terekam Jejaknya di Managemen Bimbingan Konseling Merupakan Preventif Bagi Masalah Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*, 3(1), 19-24. <https://doi.org/10.31602/jmpd.v3i1.10152>
- Purnomo, A., Huda, M. A., Agnesti, S. A. D., & Fathoni, T. (2025). Mengidentifikasi Kebutuhan dan Tantangan Peserta Didik sebagai Solusi Bimbingan Konseling di Sekolah. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 140-148. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6288>
- Qomar, M. N., Karsono, L. D. P., Aniqoh, F. Z., Aini, C. N., & Anjani, Y. (2022). Peningkatan kualitas umkm berbasis digital dengan metode participatory action research (Par). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 74-81. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i1.3494>
- Rofiqoh, N., & Zumrotun, E. (2023). Bimbingan dan konseling dalam pendidikan. Cahya Ghani Recovery. https://books.google.co.id/books/about/Bimbingan_dan_Konseling_dalam_Pendidikan.html?id=XiHBEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Suryani, L., & Nofrans, E. (2021). Burnout dan Strategi Penanganannya pada Guru Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45-52. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v9i1.9286>