

***Social Support as a Supporting Factor for Emotional Well-Being of State Junior High School Counseling Teachers in Gemolong District*****Dukungan Sosial sebagai Faktor Penunjang Kesejahteraan Emosional Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri di Kecamatan Gemolong****Zakiya Nur Hanifah<sup>1</sup>, Dian Purbo Utomo<sup>2</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah

Email: zakiyanur@students.unnes.ac.id, purbo@mail.unnes.ac.id

\*Corresponding Author

---

Received : 13 July 2025, Revised : 27 July 2025, Accepted : 06 August 2025

---

**ABSTRACT**

*The emotional well-being of counseling guidance teachers is very important in supporting their performance, especially since the task focuses on student problems and is influenced by social support from colleagues. This study aims to determine the condition of counseling guidance teachers' emotional well-being and the form of social support as a supporting factor for counseling guidance teachers' emotional well-being. The method used is a qualitative method, with data collection through observation, interviews and documentation. This research uses a phenomenological approach involving counseling guidance teachers as the main informants and homeroom teachers as supporting informants. The results showed that counseling guidance teachers experience positive affect and life satisfaction in carrying out their roles, despite facing emotional distress due to lack of communication and negative perceptions from colleagues. Social support in the form of emotional, appraisal, instrumental, and information, proved to strengthen the emotional well-being of counseling guidance teachers.*

**Keywords:** Emotional Well-being, Social Support, Counseling Teacher, Junior High School.**ABSTRAK**

Kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling sangat penting dalam mendukung kinerja mereka, terutama karena tugas yang berfokus pada permasalahan siswa dan dipengaruhi oleh dukungan sosial dari rekan kerja. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling serta bentuk dukungan sosial sebagai faktor penunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Metode yang dilakukan ialah metode kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis yang melibatkan guru bimbingan konseling sebagai informan utama dan wali kelas sebagai informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan konseling mengalami afek positif dan kepuasan hidup dalam menjalankan peran, meskipun menghadapi tekanan emosional akibat kurangnya komunikasi dan persepsi negatif dari rekan kerja. Dukungan sosial baik dalam bentuk emosional, penilaian, instrumental, maupun informasi, terbukti memperkuat kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Emosional, Dukungan Sosial, Guru Bimbingan Konseling, SMP**1. Pendahuluan**

Pendidikan menjadi salah satu hal yang penting pada kehidupan manusia. Pendidikan bukan sekedar proses pemindahan ilmu dari guru kepada siswa, tetapi juga berperan sebagai saran dalam pembentukan moral. Pendidikan diarahkan untuk mencetak individu yang berkualitas, kompetitif, berbudi pekerti luhur, serta memiliki moral yang baik. Selain itu, Pendidikan juga harus membekali individu dengan kemampuan berpikir logis, kreatif, inovatif, serta keterampilan dalam bekerja sama secara efektif agar siap menghadapi tantangan di masa depan (Kamza et al., 2021). Pada ranah pendidikan, guru bimbingan konseling mempunyai peran

penting dalam membantu siswa dari berbagai bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Maka dari itu, guru bimbingan konseling tidak hanya membantu siswa menghadapi masalah di sekolah, tetapi juga berperan dalam mengidentifikasi serta mendukung siswa yang mengalami kesulitan di rumah, lingkungan masyarakat, hingga dalam keluarga (Harita et al., 2022). Guru bimbingan konseling mempunyai peran penting di sekolah dalam mendampingi siswa untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka alami, sekaligus membimbing siswa menuju perilaku yang lebih positif (Gori et al., 2023)

Kondisi tersebut mengharuskan guru bimbingan konseling untuk memiliki kesejahteraan emosional yang baik. Kesejahteraan emosional menjadi peran yang penting dalam mendukung kinerja guru bimbingan dan konseling, karena tugas mereka menghadapi berbagai permasalahan siswa. Kesejahteraan emosional merupakan keadaan di mana individu berada dalam kondisi emosional dan psikologis yang sehat. Hal ini mencerminkan adanya harmoni antara pemikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Individu yang mempunyai kesejahteraan yang baik mampu menghadapi tekanan dengan efektif, mengatur emosinya secara adaptif, menjalin hubungan sosial yang bermakna, serta mempunyai pandangan positif terhadap dirinya sendiri (Tsani et al., 2023)

Menurut Diener Ed (2009) Kesejahteraan emosional merupakan keadaan perasaan individu yang mencerminkan keselarasan antara afek positif dan afek negatif yang muncul secara bergantian dalam kurun waktu tertentu. Afek positif mengacu pada pengalaman emosional yang menyenangkan, seperti rasa gembira, antusias, bahagia dan puas. Sebaliknya, afek negatif mengacu pada pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, stress, sedih dan marah. Dengan demikian, kesejahteraan emosional ialah keadaan emosional yang mencakup perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta keselarasan antara afek positif dan afek negatif, yang berkontribusi pada kebahagiaan individu dalam menjalani kehidupannya. Kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling menjadi aspek penting karena mereka harus mampu menjaga kestabilan emosinya saat menghadapi berbagai dinamika psikologis siswa, mengelola tuntutan pekerjaan, serta memberikan layanan bimbingan dengan empati dan ketenangan. Kesejahteraan emosional yang baik akan menunjang guru bimbingan konseling dalam menjalankan tugas profesionalnya secara optimal dan membina hubungan positif dengan siswa. Jika guru bimbingan konseling memiliki kesejahteraan emosional yang baik, hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup stabil karena mampu mengelola emosi, baik yang bersifat negatif maupun positif, dengan baik (Afridah et al., 2022)

Sejalan dengan itu Leung & Cheung (2024) menyatakan bahwa kesejahteraan emosional memiliki peran penting bagi guru, karena berpengaruh terhadap efektivitas mengajar, penyelesaian tugas, tingkat kepuasan dalam bekerja, serta kemampuan mereka dalam mengatur kelas. Namun, pada kenyataannya, profesi guru bimbingan konseling menghadapi berbagai tantangan yang mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Aryansah (2020) menjelaskan bahwa profesi guru bimbingan dan konseling mempunyai berbagai tantangan, salah satunya adalah menjalankan tugas yang beragam seperti memberikan layanan kepada siswa sekaligus mengelola administrasi. Kondisi ini dapat meningkatkan beban mental bagi mereka. Guru bimbingan konseling juga mempunyai beban yang ditanggung, selain memberikan layanan, guru bimbingan konseling juga mempunyai peran mengarahkan siswa untuk berperilaku yang sesuai dengan aturan sekolah, sehingga tidak sedikit dari mereka mengalami benturan dalam menghadapi perilaku siswa (Suryaman et al., 2023).

Guru bimbingan konseling seharusnya mempunyai kesejahteraan emosional yang stabil agar mampu menjalankan perannya secara optimal. Kesejahteraan emosional yang baik memungkinkan guru bimbingan konseling untuk membangun hubungan yang empatik dengan siswa, memberikan layanan konseling yang efektif, serta dapat menghadapi tekanan kerja. Guru bimbingan dan konseling yang sejahtera secara emosional dapat menjaga profesionalismenya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru bimbingan konseling di salah satu SMP Negeri di Kecamatan Gemolong pada hari Senin, 10 Maret 2025 diperoleh informasi bahwa guru bimbingan konseling tersebut mengungkapkan bahwa dirinya sudah merasa enjoy

dalam menjalankan tugasnya sebagai guru bimbingan konseling, pernyataan ini mencerminkan adanya perasaan positif (*positive affect*), seperti merasa suka saat menjalankan tugasnya. Meskipun demikian, beliau juga mengungkapkan adanya beban kerja yang cukup berat, khususnya dalam hal administratif yang tidak sepenuhnya relevan dengan peran guru bimbingan konseling. Hal ini berpotensi menimbulkan perasaan negatif (*negative affect*) seperti stres atau kelelahan, meskipun tidak diekspresikan secara eksplisit. Sementara itu, dalam aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*) menjelaskan meskipun terdapat hambatan administratif, hal tersebut tidak mengganggu penilaiannya terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan.

Hal yang hampir serupa di SMP Negeri lain pada kecamatan yang sama pada hari Selasa, 11 Maret 2025, diperoleh informasi bahwa guru bimbingan konseling tersebut mampu menjalankan kegiatan bimbingan dan konseling dengan baik, meskipun juga bertanggung jawab tambahan sebagai ketua Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK). Pernyataan ini menunjukkan adanya perasaan positif (*positive affect*). Namun demikian, beliau menyampaikan bahwa hanya terdapat dua guru bimbingan konseling di sekolahnya, sementara jumlah siswa yang membutuhkan layanan cukup banyak, siswa di sekolah tersebut berjumlah 671 siswa, sedangkan rasio idealnya satu guru melayani 150 siswa, sedangkan sekolah tersebut hanya memiliki dua guru bimbingan konseling. Hal ini menyebabkan beban kerja menjadi sangat berat dan menimbulkan rasa kewalahan, yang merupakan bentuk dari perasaan negatif (*negative affect*) seperti stress dan kelelahan dalam membagi waktu dan tenaga. Meskipun menghadapi tantangan tersebut, beliau tetap menunjukkan komitmen terhadap perannya sebagai guru bimbingan konseling, yang mengindikasikan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*).

Pentingnya menjaga kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling bukan hanya berkaitan dengan kondisi pribadi, tetapi juga berdampak terhadap kualitas layanan bimbingan dan konseling yang mereka berikan kepada siswa. Mengingat guru bimbingan konseling berhadapan langsung dengan siswa, di tengah tuntutan pekerjaan yang tinggi dan pekerjaan yang tidak sesuai dengan tugas mereka. Maka dari itu, kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling menjadi fondasi utama dalam menjaga stabilitas peran di sekolah. Tanpa kesejahteraan emosional, guru bimbingan konseling beresiko mengalami kelelahan emosional dan berdampak pada penurunan kinerja, serta menurunnya kualitas layanan bimbingan dan konseling.

Melihat pentingnya kesejahteraan emosional untuk guru bimbingan konseling, aspek ini tidak dapat dilepaskan dari lingkungan sekitar, salah satunya adalah dukungan sosial. Oleh karena itu, dukungan sosial penting diberikan kepada guru bimbingan konseling agar dapat membantu meningkatkan kemampuan guru bimbingan konseling dalam menghadapi tantangan dan mempertahankan kesejahteraan emosional.

Menurut Agustina et al. (2024) dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengatasi stress, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan perasaan yang lebih baik. Bentuk dukungan sosial seperti dukungan emosional, bantuan praktis, informasi dan penghargaan, sangat dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Dukungan tersebut, guru bimbingan konseling menjadi lebih tangguh, mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik, serta memberikan layanan konseling yang optimal kepada siswa. Dukungan ini memperkuat guru bimbingan konseling agar lebih tangguh dalam menjalankan peran profesionalnya dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pendidikan. Dukungan sosial inilah yang menjadi dorongan dan energi positif yang diperoleh dari lingkungan sekitar yang memiliki peran penting bagi guru bimbingan konseling dalam menjalani kehidupannya (Prameswari & Muhid, 2022)

Sejalan dengan penelitian Chaeruman et al. (2024) dukungan sosial ialah bantuan yang diterima individu dari orang-orang di lingkungan sekitar dalam berbagai bentuk seperti emosional, verbal, dan material. Dukungan ini dapat diukur melalui penilaian diri, rasa memiliki, penghargaan diri, serta dukungan nyata. Hal ini di dukung oleh penelitian (Muttaqinah & Novitasari, 2015) bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan, di mana dukungan dari keluarga dan teman sejawat memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan guru. Rekan sejawat yang dimaksud disini adalah wali kelas masing-masing

angkatan, melalui interaksi yang positif dan kolaboratif antara guru bimbingan konseling dan wali kelas, sehingga terciptanya lingkungan kerja yang suportif dan harmonis, yang tidak hanya menunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling, tetapi pada kualitas layanan yang diberikan kepada siswa. Penelitian oleh Manurung et al. (2025) menunjukkan bahwa guru mata pelajaran memberikan dukungan sosial kepada guru bimbingan konseling melalui mekanisme rujukan siswa bermasalah, berbagi informasi, dan partisipasi pada program bimbingan konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan guru mata pelajaran merupakan bentuk dukungan nyata yang dapat memperkuat layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti & Mariyati (2024) membahas hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan keluarga, dan kesejahteraan pada guru bimbingan konseling. Penelitian ini mengkaji bahwa kesejahteraan guru bimbingan konseling dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan kecerdasan emosional, namun penelitian ini belum spesifik mengkaji dukungan sosial dari rekan kerja sebagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Berdasarkan kesenjangan penelitian sebelumnya, penelitian ini mempunyai kebaruan dengan meneliti hubungan antara dukungan sosial dari rekan kerja dengan kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.

Sebagian besar penelitian tentang kesejahteraan emosional dan dukungan sosial di sekolah masih berfokus pada siswa dan guru mata pelajaran sebagai subjek utama. Sementara itu, guru bimbingan konseling belum banyak diteliti secara mendalam, terutama dalam konteks dukungan sosial yang mereka terima dari rekan kerja. Adanya dukungan sosial, diharapkan kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling diharapkan dapat meningkat secara signifikan, sehingga mereka mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa secara lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memfokuskan guru bimbingan konseling sebagai fokus utama dan mengkaji lebih dalam mengenai kondisi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling dan bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja atau wali kelas kepada guru bimbingan konseling untuk menunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.

## 2. Metodologi

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari objek dalam kondisi yang alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu suatu metode yang berfokus pada pendiskripsian fenomena sebagaimana yang dialami oleh individu. Fenomena yang dimaksud mencakup pengalaman emosional, pemikiran, serta perilaku manusia dalam bentuk aslinya. Tujuan penelitian fenomenologi untuk menyelidiki sebagaimana yang terjadi (Permana et al., 2023). Rancangan ini digunakan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling, dan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh guru bimbingan konseling sebagai penunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*, yang terdiri dari dua kategori utama, yaitu lima orang guru bimbingan konseling dan enam wali kelas SMP Negeri di Kecamatan Gemolong. Lima guru bimbingan konseling dipilih karena telah menjalankan tugasnya selama minimal dua tahun, sehingga dinilai mempunyai pengalaman yang memadai untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan emosional serta bentuk dukungan sosial yang mereka terima di lingkungan masing-masing sekolah. Sedangkan enam wali kelas dipilih karena mereka terlibat langsung sebagai informan pendukung yang memberikan gambaran bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada guru bimbingan konseling.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi sumber melalui wawancara semi terstruktur dengan guru bimbingan konseling dan wali kelas, observasi langsung, serta dokumentasi kegiatan yang berkaitan. Pengumpulan data ini dilakukan di beberapa SMP Negeri yang berada di Kecamatan Gemolong dengan fokus pada peran dukungan sosial dalam menunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Analisis data dalam penelitian

ini menggunakan model Colaizzi dilakukan beberapa tahapan, yaitu: 1) Mengidentifikasi fenomena yang menjadi fokus penelitian, 2) mengumpulkan data berupa deskripsi pengalaman partisipan melalui wawancara mendalam dan observasi, lalu mentranskripsinya, 3) menelaah ulang untuk menemukan pernyataan yang memiliki makna penting, 4) menafsirkan makna yang terkandung dalam pernyataan tersebut, 5) merumuskan makna kedalam tema, 6) menelaah seluruh tema, 7) menyusun deksripsi yang utuh dan mendalam, 8) melakukan *member check*, dan 9) mengintegrasikan hasil ke dalam narasi deskriptif akhir dari hasil analisis.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling SMP Negeri di Kecamatan Gemolong yang menunjukkan dinamika yang cukup kompleks, dengan adanya perpaduan antara pengalaman emosional yang positif dan tantangan emosional yang negatif. Aspek kesejahteraan emosional diukur melalui tiga aspek yang saling berkaitan. Pertama, aspek afek positif yang mencerminkan sebuah pengalaman dalam melaksanakan tugas sebagai guru bimbingan konseling. Kedua, aspek afek negatif yang mengemukakan berbagai tantangan dan hambatan emosional. Ketiga, aspek kepuasan hidup yang mengukur tingkat kepuasan hidup profesional secara keseluruhan. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima guru bimbingan konseling, kondisi kesejahteraan emosional mereka dapat dilihat melalui tiga aspek kesejahteraan emosional tersebut, seperti dijelaskan dalam tabel.

**Tabel 1.** Afek Positif Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“[...] Ini kan sudah sebagai tugas negara, juga panggilan jiwa sebagai guru BK. Otomatis saya ya bangga, senang, karena ini juga tugas”	Guru memaknai pekerjaannya sebagai panggilan jiwa, bukan sekedar kewajiban, menunjukkan adanya kesejahteraan emosional terhadap profesinya.
2.	AHA	“[...] Tapi mengajak anak-anak untuk berbuat baik, [...]. Nah, keberhasilan untuk mengajak anak-anak itu menjadi sebuah kepuasan tersendiri bagi saya.”	Kepuasan muncul dari keberhasilan membimbing siswa, menjadi sumber motivasi dan kesejahteraan emosional dalam menjalankan peran profesionalnya.
3.	IDA	“[...] saya senang, merasa senang karena bisa tahu karakteristik anak itu berbeda-beda. [...]”	Karakteristik siswa yang beragam tidak dipandang sebagai beban, melainkan sumber pembelajaran dan kebahagiaan profesional.
4.	HW	“Saya kan memang senang berbuat sosial. [...]”	Pekerjaan sebagai guru bimbingan konseling menjadi sarana untuk membantu siswa, sehingga tidak hanya dipandang sebagai karier, akan tetapi juga sebagai aktualisasi diri dalam bidang sosial.

Sebagian besar guru bimbingan konseling menunjukkan adanya afek positif saat menjalankan tugasnya sebagai guru bimbingan konseling. Setiap guru memiliki sumber kebahagiaan yang berbeda, mulai dari rasa bangga, puas, hingga aktualisasi nilai sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa afek positif terhadap pekerjaan menjadi salah satu indikator kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dua sekolah di SMP Negeri di Kecamatan Gemolong, menunjukkan bahwa sebagian besar guru bimbingan konseling mengalami afek positif seperti perasaan senang, bangga, puas dalam menjalankan kewajiban mereka, tetapi juga karena adanya makna personal dalam menjalankan peran sebagai guru bimbingan konseling, rasa kepuasan saat berhasil membimbing siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sakinah & Habibi (2024) yang menyatakan bahwa kesejahteraan emosional dikaitkan erat dengan penghargaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri. Guru bimbingan konseling disini mereka menerima terhadap peran mereka, dan yakin pada kemampuan dalam membimbing siswa sehingga munculnya afek positif. Selain itu Budiarto (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, serta munculnya perasaan positif seperti kebahagiaan, keterkaitan terhadap kehidupan secara keseluruhan, serta munculnya perasaan positif.

Di balik berbagai pengalaman positif yang diperoleh, guru bimbingan konseling juga menghadapi tantangan yang menimbulkan afek negatif, seperti dijelaskan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Afek Negatif Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“[...] Kadang saat informasi tidak segera diberikan, kita merasa tertinggal atau terhambat dalam menangani siswa.”	Kurangnya komunikasi dan koordinasi di lingkungan sekolah tidak hanya berdampak pada efektivitas kerja, akan tetapi mempengaruhi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.
2.	AHA	“[...] sebagian guru itu menganggap BK tidak begitu penting. Karena BK kan tidak ada penilaian atau evaluasi. Jadi guru BK itu enak ya kata orang-orang begitu.”	Persepsi negatif dari rekan kerja menciptakan tekanan dan ketidaknyamanan, yang bisa mengurangi motivasi dan semangat guru bimbingan konseling.
3.	IDA	“[...] tapi tidak nyaman itu karena anaknya kadang sulit dibilangi. Sudah ditreatment beberapa kali, tapi masih tetap seperti itu. Kan kesabaran juga ada batasnya juga. [...]”	Kesulitan dalam menghadapi perilaku siswa menimbulkan tekanan emosional guru bimbingan konseling ddalam menjalankan tugas.

Dibalik pengalaman positif saat menjalankan peran mereka, guru bimbingan konseling juga memiliki sebuah tantangan yang memunculkan afek negatif dalam diri mereka. Salah satunya adalah kurangnya komunikasi yang menyebabkan keterlambatan informasi, sehingga menimbulkan tekanan emosional. Selain itu, adanya persepsi negatif dari guru lain terhadap profesi BK berdampak pada perasaan tidak dihargai dan menurunnya semangat kerja. Penelitian yang dilakukan Aprila et al. (2024) menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi efektif antara guru bimbingan konseling dengan wali kelas dan orangtua menjadi hambatan utama dalam layanan konseling, sehingga memunculkan rasa bingung karena intervensi berjalan tidak optimal. Kondisi ini memunculkan dimensi afek negatif yang dijelaskan oleh Diener Ed (2009) yaitu pengalaman emosi seperti marah, kecewa dan stres yang berulang akibat lingkungan kerja yang kurang suportif. Tidak hanya itu, kelelahan emosional juga berdampak pada guru bimbingan konseling ketika berhadapan dengan siswa yang sulit menunjukkan perubahan. Temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Mahomed et al. (2019) yang menyatakan bahwa guru bimbingan konseling mengalami tekanan emosional akibat beban kerja tinggi, dan kurangnya dukungan sistematis. Oleh karena itu, pentingnya membangun komunikasi yang efektif, dan meningkatkan apresiasi terhadap peran guru bimbingan konseling. Selain itu kepuasan hidup sebagai indikator kesejahteraan emosional, seperti dijelaskan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Kepuasan Hidup Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“[...] bangga lah jadi guru BK. Karena bisa, kalau kita bisa nangani anak yang punya banyak masalah. Bisa tertangani dengan baik itu ada kepuasan tersendiri. [...]”	Kepuasan ini muncul dari keberhasilan dalam menangani permasalahan siswa dan adanya apresiasi dari lingkungan kerja.
2.	AHA	“[...] Karena BK itu harus bekerja 24 jam. Karena anak-anak kadang di rumah itu masih ada masalah ya, [...] Itu insya Allah saya layani. Alhamdulillah saya puas dengan pekerjaan saya”	Dedikasi tanpa batas waktu justru memberi kepuasan emosional, karena guru merasa perannya bermakna dan berdampak besar bagi siswa.
3.	IDA	“Sangat puas, berkat kerjasama dan empati antar rekan kerja.”	Kepuasan hidup juga sangat berkaitan dengan adanya dukungan dari lingkungan kerja.
4.	TM	“Sangat puas, guru-guru memberikan empati dan bantuan sehingga kehidupan pekerjaan kita seimbang”	Dukungan lingkungan kerja membantu menciptakan keseimbangan, dan menghasilkan kepuasan hidup yang stabil.

Guru bimbingan konseling SMP Negeri di Kecamatan Gemolong juga menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang baik dalam menjalankan peran sebagai guru BK. Kepuasan ini muncul dari keberhasilan dalam menangani masalah siswa serta adanya apresiasi dari

lingkungan sekolah. Selain itu, hubungan kerja, empati dari rekan kerja memperkuat kepuasan hidup. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hussain et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kepuasan kerja merupakan prediktor signifikan terhadap kesejahteraan guru. Selain itu, hasil penelitian Rogowska & Meres (2022) menegaskan bahwa kepuasan kerja secara langsung meningkatkan kepuasan hidup guru. Sementara penelitian Fu et al. (2022) menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang suportif memperkuat kesejahteraan emosional guru. Dengan demikian, kualitas hubungan di lingkungan sekolah mempunyai peran penting dalam membentuk kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling.

Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor krusial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Menurut House et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial menunjukkan pentingnya hubungan sosial serta peran orang terdekat dalam memberikan bantuan saat individu menghadapi tekanan, sehingga mengurangi dampak negatif. Bentuk dukungan sosial dapat dikategorikan ke dalam empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi Berdasarkan wawancara dengan lima guru bimbingan konseling dari dua sekolah, diketahui bahwa sumber utama dukungan sosial yang diterima berasal dari wali kelas.

**Tabel 4.** Dukungan Emosional dari Wali Kelas

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“[...] dengan banyak teman yang dukung, pengertian itu akhirnya ya saya lebih semangat lagi. Karena banyak dukungan tadi.”	Dukungan emosional dari lingkungan kerja atau rekan kerja memberikan pengaruh langsung terhadap suasana hati guru bimbingan konseling.
2.	IDA	“[...] Dukungan dari guru lain yang membuat saya bangga dan berani melakukan layanan kepada siswa yang membutuhkan.”	Dukungan emosional dari wali kelas meningkatkan rasa percaya diri dalam memberikan layanan bimbingan secara optimal.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa wali kelas yang menyampaikan bahwa dukungan emosional seperti empati dan perhatian memang mereka berikan kepada guru bimbingan konseling secara langsung.

**Tabel 5.** Dukungan Emosional kepada Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	SL	“Pernah, sebelum membimbing siswa kami, kami selalu memberikan sebuah perhatian, beliau pasti langsung ceria dan bersemangat.”	Perhatian yang diberikan secara konsisten berdampak langsung pada suasana hati dan motivasi guru bimbingan konseling.
2.	ADN	“[...] Ketika kita memberikan perhatian teman kita kerja,	Dukungan emosional diakui sebagai dorongan signifikan yang

itu sudah dorongan yang luar biasa. Memberikan dorongan, memberikan semangat. Jadi ketika ada seorang itu menjadi timbul semangat lagi.”

memapu menumbuhkan kembali semangat guru bimbingan konseling dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dua sekolah di SMP Negeri di Kecamatan Gemolong, dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling, seperti penelitian yang dilakukan oleh Awwaliyah et al. (2025) membahas tentang pengaruh dukungan sosial pada teman sebaya terhadap kesejahteraan, penelitian tersebut merasakan adanya interaksi yang kuat dengan teman, sehingga menunjukkan hubungan positif. Penelitian ini mendapati beberapa indikator yang menunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari rekan kerja, khususnya wali kelas, terbukti memberikan dampak positif bagi kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling. Dukungan tersebut mempunyai bentuk seperti empati, perhatian, dan semangat yang diberikan kepada guru bimbingan konseling. Pernyataan dari para guru menunjukkan bahwa dorongan emosional yang mereka terima secara langsung berdampak pada suasana hati, motivasi kerja, dan keberanian dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan wali kelas, yang memberikan empati dan perhatian sebagai bentuk dukungan emosional. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kaihoi et al. (2022) yang menemukan bahwa dukungan antar guru, terutama rekan kerja, merupakan sumber alami yang berdampak pada suasana hati dan motivasi kerja. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dalam menciptakan kesejahteraan emosional yang lebih kuat bagi guru bimbingan konseling.

**Tabel 6.** Dukungan Penilaian dari Wali Kelas

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“Iya, betul. Jadi dia mengakui, guru bk nya kerja. Enggak ada yang memandang sebelah mata”	Guru bimbingan konseling merasa dihargai karena perannya tidak diremehkan, menunjukkan adanya pengakuan terhadap kontribusi profesionalnya.
2.	HW	“Saya lihat teman-teman pada mendukung, teman-teman pada respect, ya Alhamdulillah kita hatinya tetap senang. [...] Kalau teman-teman mengasih apresiasi yang senang, ya kita tetap senang.”	Dukungan penilaian melalui apresiasi memberikan dampak positif terhadap suasana hati guru bimbingan konseling.

Hal serupa juga disampaikan oleh wali kelas terkait dukungan penilaian yang mereka berikan kepada guru bimbingan konseling pada tabel 7.

**Tabel 7.** Dukungan Penilaian kepada Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	SP	“Selalu mengapresiasi dan mereka akan menjadi semangat demi kebaikan siswa.”	Apresiasi dianggap sebagai cara untuk menumbuhkan semangat dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.
2.	ADN	“Selalu mengapresiasi, karena secara tidak langsung guru BK itu selalu membantu anak-anak untuk menjadi lebih baik lagi. [...]”	Apresiasi didasarkan pada pengakuan terhadap kontribusi guru bimbingan konseling dalam perkembangan siswa, menunjukkan penilaian yang mendalam.
3.	YK	“Kita selalu berterimakasih jika saat guru BK menjalankan bimbingan untuk anak wali saya.”	Ucapan terima kasih menjadi bentuk apresiasi yang memperkuat hubungan kerja dan menunjukkan penghargaan atas peran guru bimbingan konseling.

Bentuk dukungan yang memengaruhi kesejahteraan emosional guru bimbingan yaitu dukungan penilaian, di mana dukungan penilaian ini terdapat apresiasi terhadap kinerja guru bimbingan konseling. Mereka dihargai ketika perannya tidak dipandang sebelah mata. Apresiasi ini juga menumbuhkan semangat dalam menjalankan tugasnya. Irawan et al. (2020) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi, baik verbal maupun nonverbal, saran, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan individu dalam lingkungan sosialnya. Pernyataan dari wali kelas menunjukkan bahwa bentuk apresiasi membuat guru bimbingan konseling merasa dihargai secara profesional. Temuan ini selaras dengan penelitian Zhang et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pengakuan sosial menjadi faktor penting dalam kesejahteraan emosional guru. Guru yang merasa diakui oleh lingkungannya menunjukkan tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi. Artinya, guru bimbingan konseling mendapatkan dukungan penilaian dari rekan kerja.

**Tabel 8.** Dukungan Instrumental dari Wali Kelas

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“Wali kelas selalu nangani kasus disini, paling wali kelas mendampingi juga. [...]”	Menunjukkan keterlibatan aktif wali kelas dalam mendampingi, dan mencerminkan dukungan instrumental.
2.	AHA	“Contoh ketika kita <i>home visit</i> . Ada anak yang berhari-hari tidak masuk, kita bisa	Bantuan praktis dari wali kelas saat <i>home visit</i> menjadi bentuk

		minta bantuan wali kelas atau guru lain, yang mungkin dekat dengan rumah anak tersebut [...]”	kolaborasi nyata yang mendukung kelancaran layanan bimbingan dan konseling.
3.	TM	“Sangat terbantu, misalkan seperti penanganan siswa dibantu oleh guru mapel lain, misalkan seperti kehadiran juga dibantu oleh guru lain, mereka terkadang inisiatif membantu”	Dukungan instrumental dari guru lain menunjukkan guru bimbingan konseling tidak bekerja sendiri.

Hal serupa juga disampaikan oleh wali kelas terkait dukungan instrumental yang mereka berikan kepada guru bimbingan konseling pada tabel 9.

**Tabel 9.** Dukungan Instrumental kepada Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	SL	“Misalnya ada siswa yang belum bisa membaca dari kelas saya, saya akan meminta bantuan kepada guru BK, Kerjasama dan saling terhubung untuk siswa itu sendiri agar lebih baik [...]”	Wali kelas secara aktif menjalin kolaborasi dengan guru bimbingan konseling untuk kepentingan perkembangan siswa.
2.	SP	“Mungkin pendekatan ke siswa kita bantu, [...] jika ada anak yang membutuhkan guru BK maka kita bantu anak tersebut ke guru BK, tapi sebelum itu kita mencari informasi dari anak, kemudian baru kami serahkan kepada guru BK.”	Bantuan dilakukan secara sistematis, mencerminkan alur kerja sama yang baik.
3.	SS	“Seperti bantuan dalam menangani siswa atau kerja sama dalam kegiatan sekolah. Dukungan semacam itu membuat mereka merasa tidak bekerja sendiri dan lebih dihargai [...]”	Dukungan instrumental dalam kegiatan sekolah menciptakan suasana kerja yang baik.

Sedangkan dukungan instrumental mencakup bantuan langsung dalam membantu tugas guru. Guru bimbingan konseling menyatakan sangat terbantu oleh wali kelas yang secara aktif mendampingi, memberi informasi, hingga menangani permasalahan siswa. Menurut Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial merupakan tindakan nyata yang diberikan oleh orang

lain maupun bantuan yang dirasakan atau diterima oleh seseorang. Selain itu, dukungan sosial mencakup persepsi individu bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia baginya. Pernyataan dari wali kelas juga menunjukkan sebuah bantuan yang mereka berikan. Hal selaras dengan temuan penelitian milik Slijepčević & Zuković (2021) dimana dukungan instrumental wali kelas menjadi bentuk kolaborasi nyata yang meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling serta berkontribusi pada kesejahteraan emosional guru bimbingan dan konseling.

**Tabel 10.** Dukungan Informasi dari Wali Kelas

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	RT	“Paling tidak saat ada kekurangan dia membantu, mungkin informasi saya kurang, wali kelas bisa melengkapi. Akhirnya lebih cepat selesai lah masalah itu. [...]”	Pertukaran informasi mempercepat penyelesaian masalah siswa dan meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling.
2.	AHA	“Mencari informasi dari guru-guru yang dekat dengan anak tersebut. Itu yang sering kita hadapi.”	Mengandalkan informasi dari berbagai pihak untuk memahami kondisi siswa.
3.	IDA	“[...] Kita semua bekerja sama, masalah internal kan yang tau hanya wali kelas saja, maka dari itu kita saling bertukar informasi, agar mengetahui kebutuhan dari siswanya.”	Kerja sama dalam berbagi informasi memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang siswa dan kebutuhan siswa.
4.	HW	“Ya Alhamdulillah, karena banyak info-info, kita menangani ini kan gampang, karena ada berbagai sumber”	Keterbukaan informasi dari berbagai pihak memperlancar penanganan siswa dengan mempunyai data yang lebih lengkap.

Hal serupa juga disampaikan oleh wali kelas terkait dukungan informasi yang mereka berikan kepada guru bimbingan konseling pada tabel 11.

**Tabel 11.** Dukungan Informasi kepada Guru Bimbingan Konseling

No	Nama Samaran	Kutipan	Penjelasan
1.	SL	“Iya kita selalu berbagi informasi, kita saling berkomunikasi dengan guru BK masing-masing, [...] Jadi kami selalu bekerjasama	Wali kelas menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk memastikan pertukaran informasi yang efektif mengenai kondisi siswa.

---

		antara wali kelas maupun guru mapel dan guru BK.”	
2.	SP	“Iya kita selalu berbagi informasi tentang anak-anak, tidak mungkin kami menutupi informasi, karena kita membutuhkan keberhasilan untuk anak-anak kita”	Keterbukaan informasi menjadi dasar kerja sama dalam keberhasilan suatu layanan bimbingan dan konseling.
3.	SS	“Ketika informasi disampaikan dengan jelas dan terbuka, guru BK merasa lebih dihargai, dan dapat bekerja dengan baik, sehingga menciptakan suasana kerja yang lebih baik”	Keterbukaan informasi mempengaruhi hubungan profesional yang baik dan meningkatkan kualitas kerja.

---

Dukungan informasi juga berperan penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan konseling memerlukan data mengenai kondisi siswa, yang sebagian besar diperoleh melalui komunikasi dengan wali kelas. Pertukaran informasi ini memudahkan dalam memahami latar belakang dan kebutuhan siswa, sehingga layanan menjadi tepat sasaran. Pernyataan dengan wali kelas juga membantu dalam memperkuat kolaborasi di lingkungan sekolah. Hal ini selaras dengan penelitian Davis (2023) yang menunjukkan kolaborasi antar guru dan guru bimbingan konseling sangat penting. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan kolaboratif memungkinkan guru bimbingan konseling melaksanakan layanan secara efektif. Selain itu, Amalia et al. (2023) menyoroti bahwa keterlibatan wali kelas dalam mengumpulkan informasi siswa memperkuat model layanan bimbingan konseling dan membuat intervensi lebih tepat sasaran. Penelitian dari Sitorus et al. (2025) menunjukkan bahwa hubungan antara guru bimbingan konseling dengan wali kelas tergolong baik, tetapi masih perlu ditingkatkan terutama dalam informasi siswa. Kurangnya informasi akan menghambat kelancaran layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, dukungan informasi akan mempermudah guru bimbingan konseling serta menjaga kesejahteraan emosional dalam menjalankan perannya.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa guru bimbingan konseling di dua SMP Negeri di Kecamatan Gemolong mempunyai kesejahteraan emosional yang cukup baik, ditandai dengan afek positif seperti rasa bangga dan puas terhadap peran serta pencapaian kerja, meskipun tantangan seperti tekanan emosional dan kelelahan tetap dirasakan. Dukungan sosial dari lingkungan kerja terbukti menjadi faktor utama yang menunjang kesejahteraan emosional, meliputi dukungan emosional, penilaian, instrumental dan informasi. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan program dukungan antar guru seperti forum refleksi bersama guna menciptakan lingkungan kerja yang suportif, serta memfasilitasi kolaborasi antara guru bimbingan konseling dan wali kelas. Implikasi kebijakan dari temuan ini menunjukkan perlunya dinas pendidikan memasukkan aspek kesejahteraan emosional dalam evaluasi lingkungan kerja sekolah guna membentuk lingkungan pendidikan yang lebih sehat.

## References

- Afridah, M., Rahmawati, I., Zamardah, L., & Fahri, M. H. (2022). *Kesejahteraan Emosional Pedagog Kaki Lima di Masa Pandemi*. 2, 21–30.
- Agustina, A. N., Hafniati, & Ramadhani, N. (2024). *Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*.
- Amalia, A., Lessy, Z., & Rohman, M. (2023). A Social Collaboration Model Between Guidance and Counseling Teacher and Parent to Guide Students During Distance Learning. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 785–794. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2061>
- Aprila, H., Isti'adah, F. N., Iklima, S., Barokah, I. N., Susanti, L., Ramadhani, N., & Raihan, L. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Efektivitas Konsultasi Dan Kolaborasi Di SMP Yayasan Islam Kota Tasikmalaya. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(3), 167–175. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i3.3079>
- Awwaliyah, F., Noorlaila Isti, F., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja di SMKN 4 TASIKMALAYA. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 27–38.
- Budiarto, Y. (2018). *Social Well-Being, Psychological Well-Being dan Emotional Well-Being: Studi Kausal Komparatif pada Praktisi Seni Bela Diri BIMA dan Kebugaran Fisik*. 16, 18–28.
- Chaeruman, D. R. D., Nabila, F. I., Choli, J., & Purwantini, L. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 281–291. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i2.619>
- Davis, L. (2023). *Counselor-Teacher Collaboration in Multilingual Learner Contexts: A Qualitative Case Study Investigating Counselor-Teacher Partnerships*.
- Diener Ed. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*.
- Fu, C., Zhao, Z., Wang, H., Ouyang, M., Mao, X., Cai, X., & Tan, X. (2022). How perceived school culture relates to work engagement among primary and secondary school teachers? Roles of affective empathy and job tenure. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878894>
- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Toma Tahun Pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/FAGURU>
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa SMP Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hussain, S., Saba, N. us, Ali, Z., Hussain, H., Hussain, A., & Khan, A. (2022). Job Satisfaction as a Predictor of Wellbeing Among Secondary School Teachers. *SAGE Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1177/21582440221138726>
- Irawan, E., Tania, M., & Arifin, M. Z. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG BEBAS (Studi Kasus: Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung). *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1). <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Kaihoi, C. A., Bottiani, J. H., & Bradshaw, C. P. (2022). Teachers Supporting Teachers: A Social Network Perspective on Collegial Stress Support and Emotional Wellbeing Among Elementary and Middle School Educators. *School Mental Health*, 14(4), 1070–1085. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09529-y>
- Kamza, M., Ibrahim, H., & Lestari, A. I. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Diskusi dengan Tipe Buzz Group Terhadap Keaktifan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4120–4126. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1347>

- Leung, K. H., & Cheung, A. C. K. (2024). Understanding emotional well-being of teachers: Development and validation of Teacher Emotions in Teaching Scale in Hong Kong using a mixed-methods approach. *Teaching and Teacher Education*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104792>
- Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K., & Mahmud, M. I. (2019). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Guidance and Counselling Teachers in Schools. *Creative Education*, 10(12), 3028–3040. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1012227>
- Manurung, J., Situmorang, S. J., Missael, G., Siahaan, M., & Rangkuti, F. F. (2025). *Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Guru Mata Pelajaran Menangani Siswa Bermasalah*. 01(05), 1136–1140.
- Muttaqinah, A. U., & Novitasari, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Luar Biasa. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmia*, 126–136.
- Permana, J., Sudarsyah, A., & Rahyasih, Y. (2023). *Penelitian Kualitatif, Analisis Data dalam Administrasi Pendidikan*. Indonesia Emas Group.
- Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literature Riview. *JURNAL PSIMAWA: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 5, 1.
- Rogowska, A. M., & Meres, H. (2022). The Mediating Role of Job Satisfaction in the Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Teachers during the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 666–676. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070050>
- Sakinah, D., & Habibi, M. (2024). Penerimaan Diri, Kepercayaan Diri, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Emosional pada Remaja Self-Acceptance, Self-Confidence and Self-Esteem on Emotional Well-Being in Adolescent. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 2024(1), 62–72.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Healthy Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Sari, S. P., & Aryansah, J. E. (2020). Analisis Penetapan Beban Kerja Guru BK di Kota Palembang. *Manajemen Pendidikan*, 15, 12–18. <https://doi.org/10.23917/mp.v15i1.10662>
- Sitorus, I. P. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2025). *Evaluating Counselor-Teacher Interpersonal Relationships Using the Discrepancy Model*. 09. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i2.19392>
- Slijepčević, S. D., & Zuković, S. N. (2021). School Counsellor-Teacher Collaboration in Student Counselling. *New Educational Review*, 63, 237–247. <https://doi.org/10.15804/tner.2021.63.1.19>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2023). PKM Optimalisasi Layanan Konseling dengan Journaling Terapy dalam Mengatasi Stres pada Guru BK di SMK Kabupaten Bogor. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2.
- Tsani, I. F. H., Setiawan, F., & Muhammad, N. (2023). Peran Sekolah dalam Pembentukan Kesejahteraan Emosional Siswa: Pendekatan, Tantangan dan Dampaknya Studi di SMA Muhammadiyah Boarding School Prambanan. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*, 1199–1208. <https://mbs.sch.id/visi-dan-misi-mbs/>
- Zhang, Y., Chen, J., & Tsang, K. K. (2024). Responsible leadership, teacher recognition, and teacher emotional well-being: an investigation of gender differences. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 30(6), 783–800. <https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2265831>