



Peran Self-care terhadap Burnout pada Profesi Psikolog di Indonesia dengan Perceived Stress sebagai Mediator

Atika Husnul Khotimah, Diana Setiyawati, S.Psi., MHSc., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Peran *Self-care* terhadap *Burnout* pada Profesi Psikolog di Indonesia dengan *Perceived Stress* sebagai Mediator

Atika Husnul Khotimah¹, Diana Setiyawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: *¹atika.husnul.k@mail.ugm.ac.id, ²diana@ugm.ac.id

Abstract. *Psychologists in Indonesia holds broad responsibilities in addressing mental health problems. These responsibilities place psychologists in various work-related challenges that may increase the risk of burnout. Self-care practices is one of the protective factors against burnout among psychologists. However, several research findings indicate that self-care positively affects burnout. This study aimed to examine the role of self-care practices on burnout among psychologist, with perceived stress as a mediating variable. This study employed a quantitative method with data collection conducted through surveys. The participants consisted of 207 psychologists in Indonesia, aged between 24 and 66 years. The results indicate that self-care practices negatively affects burnout, directly or indirectly by reducing perceived stress. The findings confirm that self-care has significant protective role against burnout among psychologists in Indonesia. Consistent of self-care practices play a role in restoring personal resources and may help prevent burnout.*

Keywords: *self-care, perceived stress, burnout, psychologists*

Abstrak. Profesi psikolog di Indonesia memiliki tanggung jawab yang luas dalam menangani permasalahan kesehatan mental di masyarakat. Tanggung jawab tersebut menempatkan psikolog pada berbagai tantangan kerja yang dapat meningkatkan risiko *burnout*. Salah satu faktor yang berperan dalam melindungi psikolog dari *burnout* adalah praktik *self-care*. Namun, beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa *self-care* juga berperan positif terhadap *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-care* terhadap *burnout* dengan *perceived stress* sebagai mediator. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan survei. Partisipan penelitian ini terdiri dari 207 psikolog yang berpraktik di Indonesia dengan rentang usia 24 hingga 66 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-care* berperan negatif secara signifikan terhadap *burnout*, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *perceived stress*. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa *self-care* berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap *burnout* pada profesi psikolog di Indonesia. Praktik *self-care* yang dilakukan secara konsisten berperan dalam pemulihan sumber daya personal sehingga dapat mencegah *burnout* pada psikolog.

Kata Kunci: *self-care*, *perceived stress*, *burnout*, profesi psikolog