

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru bimbingan dan konseling di sekolah menengah kejuruan Wilayah II Jakarta Timur terhadap 60 responden guru BK yang tersebar di 44 SMK Wilayah II Jakarta Timur, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diketahui secara keseluruhan gambaran tingkat *stress* kerja guru BK di SMK Wilayah II Jakarta Timur diperoleh data, bahwa sebagian besar guru BK pada kategori *stress* sebesar 50% (n=30), pada kategori *burnout* sebesar 25% (n=15), dan pada kategori tingkat *rustout* sebesar 15 responden atau 25%.
2. Diketahui secara keseluruhan gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur, diperoleh hasil bahwa guru BK pada kategori *burnout* berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping*. Guru BK pada kategori *stress* berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Sedangkan pada kategori *rustout* guru BK berorientasi pada *Problem Focused Coping*.

3. Diketahui secara keseluruhan gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja mayoritas berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* sebesar 51.57% (n=31) dan sebesar 48.33% (n=29) menggunakan *Emotion Focused Coping*.
4. Diketahui secara keseluruhan gambaran *coping stress* berdasarkan latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 54.55 % (n=24) dan sebesar 45.45% (n=20) berorientasi pada *Emotion Focused Coping*. sedangkan Gambaran *coping stress* guru BK berdasarkan latar belakang pendidikan non-Bimbingan dan Konseling frekuensi yang sama antara penggunaan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Sebesar 50% (n=8) berorientasi pada *Problem Focused Coping*. Sedangkan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 50% (n=8).
5. Diketahui secara keseluruhan gambaran *coping stress* berdasarkan masa kerja, melalui data yang diperoleh pada guru BK dengan masa kerja 0-10 Tahun terdapat 36 guru BK yang mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 52.78% (n=19), sedangkalan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 47.22% (n=17). Pada masa kerja 11-20 Tahun diketahui orientasi *coping* yang digunakan antara *Problem Focused Coping*

dan *Emotion Focused Coping*, memiliki frekuensi yang sama dengan persentase sebesar 50% (n=9). Pada masa kerja 21-30 Tahun diketahui orientasi *coping* yang digunakan antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, memiliki frekuensi yang sama dengan persentase sebesar 50% (n=3).

6. Diketahui secara keseluruhan guru BK yang berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* memperoleh persentase tertinggi pada pencarian dukungan sosial (*using instrumental support*).
7. Diketahui secara keseluruhan guru BK yang berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping* memperoleh persentase tertinggi pada *penyangkalan (denial)* dan penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*).

B. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat dikaji dan dipelajari bersama mengenai gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur. Melalui pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa terdapat guru BK yang mengalami tingkat *stress* kerja pada kategori *burnout*, *stress*, dan *rustout*. Berdasarkan data tersebut dapat dijadikan informasi bagi pihak terkait ataupun stakeholder di lingkungan sekolah untuk melakukan pencegahan atau pengentasan

stressor. Apabila penelitian ini tidak dilakukan, maka guru BK ataupun pihak sekolah tidak akan mengetahui bahwa sesungguhnya guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur mengalami tingkat *stress* kerja pada kategori *burnout*, *stress*, dan *rustout*.

Guru BK yang berada pada kategori *rustout* harus segera melakukan upaya meminimalisir dan mengatasi *stress* kerja yang dialami dengan berbagai upaya (*coping stress*) yang telah dibahas sebelumnya, agar guru BK dapat menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekolah, dengan terjalinnya hubungan yang baik antara individu dengan lingkungan sekolah sehingga kinerja menjadi optimal dalam menjalankan profesinya. Sebaliknya jika guru BK mengalami *stress* pada tingkat sedang tidak segera di minimalisir atau diatasi maka berkelanjutan pada tingkat *stress* yang lebih tinggi dalam bekerja yaitu pada kondisi *burnout* dimana hal ini akan berdampak negative bagi guru tersebut, peserta didik, dan pihak sekolah. Guru BK yang terindikasi mengalami *burnout* tentu tidak akan optimal dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dalam memberikan bimbingan dan layanan kepada peserta didik, serta tugas administrasi lainnya. Tentunya hal ini akan sangat mengganggu peran guru BK di sekolah dalam menjalankan tugas-tugas profesional lainnya.

Dalam upaya meminimalisir ataupun mengatasi tingkat *stress* kerja pada guru BK pada kategori *burnout*, *stress*, dan *rustout* dapat

melakukan berbagai upaya untuk mengatasi *stress* yang bisa disebut *coping stress*. Gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur didominasi oleh guru BK yang berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping*. Penggunaan *Problem Focused Coping* berkaitan dengan guru BK yang langsung menghadapi permasalahannya dengan cara mencari informasi yang bermanfaat mengenai masalah yang memicu terjadinya *stress* kerja, serta merencanakan segala tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah. Pemilihan *coping* ini merupakan *coping* yang paling fungsional, sehingga guru BK dapat meminimalisir dan mengatasi secara langsung kondisi *stress* yang dialami.

Guru BK yang berorientasi pada *Emotion Focused Coping* berkaitan dengan individu yang berfokus untuk mengurangi emosi negatif yang muncul akibat *stress* kerja yang dialaminya secara tidak langsung, dengan cara menghindar dan menjauhkan. Penggunaan *emotion focused coping* merupakan *coping* yang kurang fungsional, sehingga tidak membantu guru BK dalam upaya mengatasi *stress* dalam lingkungan pekerjaan, namun cenderung menimbulkan masalah baru. Jika guru BK yang mengalami *stress* kerja pada kategori *rustout* dan *burnout* terus menerus menggunakan *Emotion Focused Coping* maka akan berdampak pada meningkatnya *stress* kerja yang dialami guru BK.

Guru BK yang berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping* diharapkan dapat mempertimbangkan kembali dan mengarahkan pada penggunaan *Problem Focused Coping*, mengingat *coping* yang berfokus pada masalah lebih fungsional dalam upaya meminimalisir dan mengatasi *stress* kerja yang dialami guru BK, sehingga guru BK dapat mengoptimalkan peran dan tanggung jawab dalam menjalankan profesinya sesuai dengan syarat-syarat guru BK yang efektif menurut Corey Gerald (2009) ialah memiliki cara-cara sendiri dalam mengatasi masalah, mengenal dan menerima kemampuan diri sendiri, terbuka terhadap perubahan dan menerima tantangan, memiliki identitas diri, menerima maupun memberikan toleransi terhadap ketidakmampuan, memiliki rasa empati, autentik, jujur, bijak, dapat memberi dan menerima kasih sayang, dapat mengakui kesalahan, serta terlibat secara mendalam dengan pekerjaan dan kegiatan kreatif lainnya.

C. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada saran-saran yang dapat dijadikan pertimbangan diantaranya, yaitu :

1. Hasil penelitian ini menyarankan agar Guru BK yang berada pada kategori *rustout dan burnout* segera melakukan upaya mengatasi atau meminimalisir *stress* kerja yang dialami (*coping stress*), dengan menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) mengingat *coping* tersebut merupakan

yang paling fungsional untuk meminimalisir dan mengatasi *stress* kerja, sehingga guru BK dapat bekerja secara optimal dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan pekerjaan.

2. Hasil penelitian ini menyarankan agar kepala sekolah ataupun lembaga terkait untuk dapat ikut serta mendukung manajemen program dan kegiatan layanan BK, serta kebijakan yang sesuai terhadap peran dan beban kerja, salah satunya dengan cara menambahkan jumlah guru BK di SMK yang disesuaikan dengan jumlah siswa. Sehingga tingkat *stress* dalam lingkungan pekerjaan dapat dicegah ataupun diminimalisir agar terciptanya lingkungan pendidikan yang kondusif.
3. Pada program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, peneliti menyarankan perlu menyiapkan calon-calon guru BK yang kreatif, keterampilan konseling, serta meningkatkan kemampuan dalam penanganan kasus siswa, sehingga calon guru BK siap menjalani peran dan melaksanakan tugasnya dengan kemampuan dan tuntutan profesi yang seimbang (memadai).
4. Pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling (calon guru BK) penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai kondisi tingkat *stress* kerja yang dialami sebagian besar guru BK di SMK Wilayah II Jakarta Timur, agar kelak ketika sudah menjadi guru BK, dapat

melakukan tindakan pencegahan terjadinya hal-hal yang memicu munculnya *stress* kerja.