

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru adalah pendidik professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU Guru dan Dosen No.14, 2005). Keberadaan guru memiliki pengaruh yang besar dalam dunia pendidikan, dengan tugas mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa, agar menghasilkan siswa yang berprestasi baik dalam bidang akademis maupun non-akademis. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa peran guru dalam dunia pendidikan adalah untuk mendidik dan membimbing siswa dengan segala tanggung jawabnya, untuk mencapai peran guru yang professional, termasuk salah satunya adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan pendidik yang juga memiliki pengaruh yang besar dalam membantu siswa dalam proses pencapaian tugas perkembangan dan membantu siswa dalam mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Senada dengan pernyataan tersebut, Prayitno dan Amti (2001:114) mengemukakan tujuan umum

keberadaan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengembangkan diri secara optimal dengan tahap perkembangan dan *predisposisi* (kemampuan dasar dan bakat lainnya) yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada (keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi) serta tuntutan positif lingkungannya.

Guru BK disekolah secara tidak langsung turut serta membantu tercapainya tujuan pendidikan dengan memberikan bimbingan dan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut Sotjipto (2009:64) tugas BK diluar bidang garapan pengajaran, yaitu dengan menangani masalah–masalah yang dialami siswa, namun secara tidak langsung tetap menunjang tercapainya pendidikan dan pengajaran di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagai guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya untuk mendukung pendidikan yang lebih baik agar tercapainya siswa yang berkembang secara optimal sesuai harapan orang tua, guru, dan masyarakat.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik yang berbeda dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagaimana ditegaskan dalam pasal 25 ayat 4 Permen RI Nomor 19 Tahun 2005, menjelaskan tentang standar nasional pendidikan yang berisi bahwa :
”Standar kompetensi lulusan pada satuan pendidikan kejuruan bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan, pengetahuan kepribadian,

akhlak mulia serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut sesuai dengan kejuruannya”. Tujuan pendidikan kejuruan adalah untuk menciptakan siswa yang ahli dalam bidangnya dan dipersiapkan untuk merebut pasar kerja sesuai dengan keahliannya, serta mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan pekerjaan. Dengan demikian agar dapat terselenggara kegiatan pembelajaran yang efektif dan efisien serta tercapainya standar kompetensi lulusan SMK yang telah ditetapkan dalam undang - undang yang ditentukan, dibutuhkan guru BK yang profesional.

Pada konteks pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), guru BK yang professional sangat dibutuhkan khususnya untuk membimbing siswa dalam membuat perencanaan karir individual. Lulusan SMK diharapkan dapat langsung mempraktikkan ilmu yang didapatkannya di bangku sekolah ke dalam dunia kerja. Untuk mencapai pendidikan sesuai dengan Undang–Undang yang telah ditetapkan pada SMK didukung oleh keberadaan guru BK yang professional dan kinerja yang optimal. Kinerja guru BK yang optimal adalah guru yang mampu menjalani peran, tugas, dan tanggung jawabnya dengan baik serta memberikan segala kemampuan yang dimiliki dalam bidang profesinya agar tercapainya harapan dari layanan bimbingan dan konseling.

Pada faktanya, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi menurunnya kinerja guru BK disekolah. Cox T. (dalam Lestari, 2013:18) mengemukakan ketidakseimbangan atau ketidakcocokan antara pandangan pekerja terhadap tuntutan-tuntutan yang mereka hadapi (yang berhubungan dengan pekerjaan) dengan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut akan menimbulkan *stress* kerja. Ketidakmampuan guru BK dalam memenuhi tuntutan kerja akan menyebabkan timbulnya gejala *stress* sehingga kinerja guru BK menurun. Hal ini didukung oleh pernyataan Leung (2007) *stress* kerja muncul ketika terdapat perbedaan pandangan antara kemampuan yang diharapkan dalam menyelesaikan tugas dengan kemampuan sesungguhnya yang dimiliki pekerja dalam menyelesaikan tugas. Tingginya harapan yang dimiliki guru BK dalam mengaplikasikan ilmunya di sekolah, sering kali berbanding terbaik dengan realitas, dimana harapan tidak sesuai dengan realita. Tentu hal ini akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam bagi guru BK, jika hal ini terjadi terus menerus dan tidak segera diatasi maka besar kemungkinan dapat menimbulkan *stress* kerja.

Stress kerja yang dialami guru BK disekolah dapat terjadi dengan berbagai faktor. menurut National Safety Council (dalam Lestari, 2013:29) bahwa faktor *stress* kerja yakni berupa kurangnya

otonomi, beban kerja, relokasi pekerjaan, kurangnya pelatihan, perkembangan karir, hubungan yang buruk dengan atasan, perkembangan teknologi, bertambahnya tanggung jawab tanpa pertambahan gaji, dan pekerja yang dikorbankan (faktor organisasional), pertentangan antara karir dan tanggung jawab keluarga, ketidakpastian ekonomi, kurangnya penghargaan kerja, kejenuhan kerja, perawatan anak, dan konflik dengan rekan kerja (faktor individu), buruknya kondisi lingkungan kerja, pelecehan seksual, kekerasan di tempat kerja, kemacetan saat berangkat dan pulang kerja, dan diskriminasi ras (faktor lingkungan).

Stressor yang dominan sering dijumpai guru BK disekolah adalah beban kerja yang berlebih. Hal ini dibuktikan melalui adanya perbedaan jumlah yang signifikan antara guru BK dengan siswa yang dilayani, serta berbagai tugas administrasi lainnya yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu yang telah ditentukan membuat beban kerja guru BK semakin besar. Yunus (2005:4) mengemukakan beban kerja yang berat dan tidak sebanding dengan besarnya gaji, serta kurangnya penghargaan dan pengakuan dari rekan kerja, dapat menimbulkan tekanan kerja dan ketidakpuasan kerja disekolah. Lebih lanjut Carry L Cooper (dalam Ilfiandra, 2002) menyatakan profesi pelayanan sosial (*sosial service*) merupakan profesi yang *stressfull*. Profesi guru merupakan salah satu profesi pelayanan sosial, maka

dapat ditafsirkan bahwa guru BK sangat rentan mengalami *stress* kerja.

Dibuktikan kembali pada penelitian yang dipublikasikan oleh *Journal of Managerial Psychology* (2005), mengenai stres kerja yang melibatkan 25.000 pekerja dengan 26 profesi pekerjaan yang berbeda di Inggris menunjukkan enam profesi pekerjaan yang merupakan profesi pekerjaan dengan tingkat stres paling besar baik dalam aspek fisik, psikologi, dan kepuasan kerja. Pekerjaan tersebut adalah supir ambulans, pekerja sosial, customer services-allcenters, petugas penjara, polisi dan guru (Sasono, 2004).

Berdasarkan Data dari Suku Dinas Pendidikan Jakarta Timur tahun 2016 jumlah guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri dan Swasta di Wilayah II Jakarta Timur berjumlah 115 guru BK yang terdiri dari 60 Sekolah. Namun nyatanya hanya terdapat 100 guru BK yang terdiri dari 54 SMK yang tersebar di wilayah II Jakarta Timur. Sehingga rata – rata guru bimbingan dan konseling di setiap sekolah menengah kejuruan memiliki 2 guru bimbingan dan konseling.

Dasar Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah Pasal 10 ayat 2 (Permendikbud Republik Indonesia, 2014:6) dijelaskan bahwa Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling pada SMP/MTs atau yang

sederajat, SMA/MA atau yang sederajat, dan SMK/MAK atau yang sederajat dilakukan oleh Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dengan rasio satu Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling melayani 150 orang Konseli atau peserta didik. Dengan demikian jika 1 kelas terdiri dari 40 siswa, maka setiap konselor harus bertanggung jawab atas 4 kelas yang terdiri dari 160 siswa. Penjelasan tersebut membuktikan bahwa Keberadaan guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMK) masih dapat dikatakan kurang, ketidaksesuaian antara jumlah guru BK dengan jumlah siswa yang dilayani merupakan beban tugas yang besar, tentu akan sangat mempengaruhi kinerja guru BK dalam memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa disekolah.

Hal ini dibuktikan dalam hasil Penelitian Arismunandar (1997), mengenai Hubungan karakteristik Lingkungan dengan Stres Kerja Guru di Sulawesi Selatan, menunjukkan hasil terdapat 30,27% dari 80.000 guru mengalami stres kerja berat dimana stres kerja tersebut dapat menurunkan produktivitas dan kinerja guru dengan cepat. Selanjutnya 21,62% guru mengalami stres kerja ringan, dan 48,11% stres kerja sedang. Peringkat penyebab utamanya adalah pemotongan gaji, kenaikan pangkat yang tertunda, dan siswa yang bertabiat buruk.

Gejala *stress* yang dapat dilihat pada guru BK yang mengalami *stress* kerja menurut Rice (1999:10) terbagi menjadi empat jenis yaitu

berupa gejala perilaku (*behavioral symptoms*) seperti prokrartisasi dan *avoidance*, menarik diri dari teman dan keluarga, serta mengabaikan tanggung jawab. Gejala emosi (*emotive symptoms*) meliputi cemas, takut, mudah marah, depresi, frustrasi, merasa bingung dan kehilangan kendali. Gejala kognitif (*cognitive symptoms*) seperti hilangnya motivasi dan konsentrasi, individu seakan-akan kehilangan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada tugas yang harus dikerjakan dan kehilangan kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas tersebut dengan baik. Serta gejala fisik (*physical symptoms*) seperti pegal-pegal, lemas, migraine, sakit kepala, sakit punggung, ketegangan otot. Pada sistem pernafasan seringkali ditandai dengan tarikan nafas lebih cepat dan pendek, serta mengalami kelelahan yang luar biasa.

Berbagai tanda dan gejala *stress* kerja yang dialami guru BK tentu saja akan berdampak negative jika dialami secara terus menerus tanpa adanya upaya mengatasi *stress* dan *stressor*, akan tetapi *stress* tidak hanya berdampak negative namun terdapat dampak positif dari terjadinya *stress* kerja. Atwater (1983:55) mengemukakan dampak *stress* terbagi menjadi dua yaitu dampak positif dan negative. Dampak positif (*eustress*) meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan dan performance individu dan juga meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Sedangkan, *stress* yang merugikan (*distress*)

ketika individu merasakan kecemasan, ketakutan, khawatir dan gelisah sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negative, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindari. Kinerja yang menurun dan ketidakmampuan guru BK dalam menjalankan tugasnya secara menyeluruh yang diakibatkan *stress* kerja tentu akan mempengaruhi proses pemberian layanan kepada peserta didik, dan hal ini dapat menyebabkan hasil kerja menjadi tidak optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 guru BK di 6 SMK Negeri dan Swasta Jakarta Timur Wilayah II. Melalui penyebaran instrument *RO-BO Scale* dan *Brief COPE*, untuk mengetahui tingkat *stress* kerja dan gambaran orientasi *coping* yang digunakan oleh guru BK. Hasil yang didapatkan peneliti adalah sebesar 5 guru BK atau 50% yang mengalami *stress* kerja dengan berorientasi pada strategi *coping* yaitu *Problem Focused Coping*. Sebesar 3 guru BK atau 30% mengalami *burnout* dengan orientasi *Emotion Focused Coping*. Terakhir, terdapat 2 guru BK atau 20% yang mengalami *Rustout* dengan orientasi *Problem Focused Coping*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran *coping stress* berdasarkan *stress* kerja pada guru BK, didominasi oleh penggunaan *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*).

Coping merupakan suatu proses yang disertai dengan usaha dalam rangka mengubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan serta tekanan dari luar maupun dari dalam diri, yang diprediksi dapat membebani melampaui kemampuan ketahanan seseorang. Namun *coping* tidak selalu diperuntukkan menguasai seluruh situasi menekan, dikarenakan tidak semua situasi benar-benar dapat dikuasai. *Coping* berfungsi untuk membantu guru BK dalam mentoleransi, meminimalisir, menerima, atau menolak tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sehingga *coping* dapat mengubah hubungan individu dengan lingkungannya menjadi lebih baik (Lazarus dan Folkman, 1984:141).

Coping stress menjadi suatu hal yang penting untuk dimiliki guru BK dalam menghadapi *stress* kerja, karena *coping* ideal seorang guru BK adalah yang mampu mentoleransi, meminimalisir, menerima atau menolak tekanan yang tidak dapat dikuasainya, sehingga ia mampu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan pekerjaannya. Terdapat beberapa cara spesifik yang dikemukakan Lazarus dan Folkman (1984:150) dalam mengatasi *stress* yang disebut strategi *coping* yang dibagi menjadi dua, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion focused Coping*). *Problem Focused Coping* mengarah pada penanganan *stress* secara langsung, meluputi

tindakan aktif, dan merencanakan tindakan yang terbaik untuk mengelola *stress*, serta menggunakan dukungan sosial dalam membantu mengatasi *stress*.

Sementara itu, *Emotion focused Coping* berfokus pada mengurangi emosi negatif yang muncul akibat *stress*, mencakup strategi seperti menghindari, meminimalisasi, menjauhkan, perhatian selektif, dan mengambil makna positif dari situasi negative. Carver dan Scheier (1989:269) mengembangkan kembali dua strategi *coping* tersebut dimana *Problem Focused Coping* merupakan strategi *coping* yang fungsional atau paling baik untuk meminimalisir dan mengatasi tekanan yang menyebabkan *stress* pada guru BK. *Emotion Focused Coping*, merupakan strategi *coping* yang kurang fungsional atau memiliki kecenderungan menimbulkan masalah baru.

Coping stress menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki guru BK, karena *coping stress* merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk mengelola *stress* kerja, baik itu meminimalisir ataupun mengatasi situasi yang menekan dan membebani dalam lingkungan pekerjaan. Guru BK yang mengalami *stress* kerja dapat berdampak negatif baik pada siswa maupun guru BK, apabila hal tersebut tidak segera ditangani dan cenderung terjadi secara terus menerus. Sehingga dibutuhkannya upaya untuk mengatasi *stress (coping stress)* dengan mengelola tekanan ketika menghadapi tuntutan yang datang

guna meminimalisir situasi *stress*. Oleh karena itu, guru BK diharapkan mampu menentukan strategi *coping* yang terbaik dalam proses meminimalisir dan mengatasi *stress* kerja.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemukan antara lain :

1. Bagaimana gambaran tingkat *stress* kerja pada guru Bimbingan dan Konseling di SMK Wilayah II Jakarta Timur?
2. Bagaimana gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK di SMK Wilayah II Jakarta Timur?
3. Bagaimana gambaran orientasi strategi *coping* yang paling dominan digunakan oleh guru BK di SMK Wilayah II Jakarta Timur?

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian ini pada gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK di SMK Wilayah II Jakarta Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut, “Gambaran *Coping Stress* Berdasarkan Tingkat *Stress* Kerja pada Guru BK di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan wawasan ilmu Bimbingan dan Konseling (BK) mengenai tingkat *stress* kerja dan orientasi *coping stress* bagi guru BK, mahasiswa dan dosen BK.

2. Secara Praktis

- a. Guru Bimbingan dan Konseling SMK

Hasil penelitian ini memberikan gambaran *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada Guru Bimbingan di SMK Negeri dan Swasta Wilayah II Jakarta Timur. Penelitian ini dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengetahui gejala *stress* dan dampaknya agar dapat meminimalisir dan mengatasi dengan orientasi *coping stress* yang terbaik guna meningkatkan profesionalitas sebagai guru Bimbingan dan Konseling.

b. Kepala Sekolah SMK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi kepala sekolah mengenai gambaran *stress* kerja dan orientasi *coping stress* pada guru BK. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam membuat kebijakan sekolah untuk pencegahan maupun pengentasan pada guru yang mengalami *stress* kerja dengan berbagai pelatihan *coping stress*, sehingga terciptanya lingkungan pendidikan yang kondusif.