

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru bimbingan dan konseling (BK) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Wilayah II Jakarta Timur. Jumlah keseluruhan populasi adalah 60 orang dari 44 SMK dengan pengambilan sampel keseluruhan dari populasi. Berikut data responden pada Tabel 4.1 terlampir pada lampiran 1.

Tabel 4.2
Gambaran Umum Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur

| Aspek Demografis | Frekuensi | % |
|-------------------------------------|-----------|-------|
| 1. Usia | | |
| a. 20 – 30 | 19 | 31.67 |
| b. 31 – 40 | 23 | 38.33 |
| c. 41 – 50 | 7 | 11.67 |
| d. 51 – 60 | 11 | 18.33 |
| Jumlah | 60 | 100% |
| 2. Jenis Kelamin | | |
| a. Laki – Laki | 12 | 20.00 |
| b. Perempuan | 48 | 80.00 |
| Jumlah | 60 | 100% |
| 3. Latar Belakang pendidikan | | |
| a. S1 Bimbingan dan Konseling | 44 | 73.33 |
| b. S1 Non – Bimbingan dan Konseling | 16 | 26.67 |
| Jumlah | 60 | 100% |
| 4. Masa Kerja | | |
| a. 0 – 10 Tahun | 36 | 60.00 |
| b. 11 – 20 Tahun | 18 | 30.00 |
| c. 21 – 30 Tahun | 6 | 10.00 |
| Jumlah | 60 | 100% |

B. Hasil penelitian

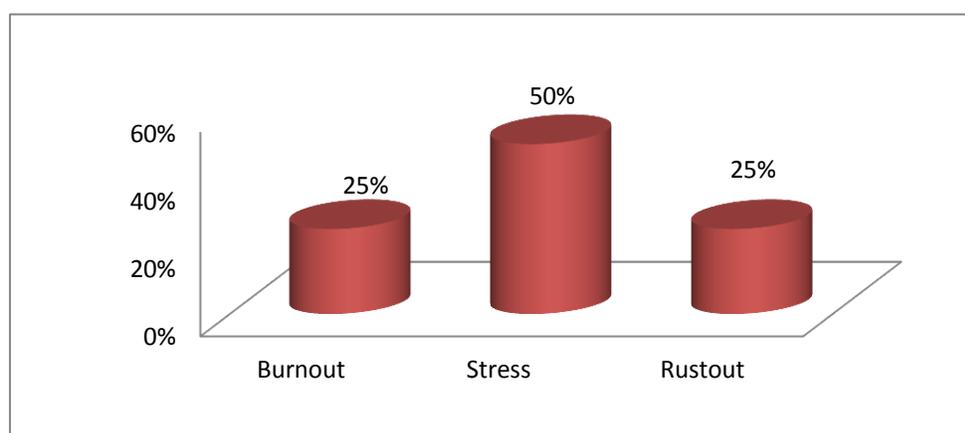
Data yang digunakan dalam analisis adalah hasil skor *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur.

1. Deskripsi Data Keseluruhan Tingkat *Stress* Kerja Pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur

Secara keseluruhan, gambaran tingkat *stress* kerja pada guru BK Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.3 dan gambar 4.1

Tabel 4.3
Gambaran Kategorisasi Tingkat *Stress* Kerja pada Guru BK

| Percentil | | Nilai Kategori | Kategori | Frekuensi | % |
|-----------------|-------|----------------|----------------|-----------|------|
| | | ≥ 79.75 | <i>Burnout</i> | 15 | 25 |
| P ₂₅ | 61.25 | 62 – 79 | <i>Stress</i> | 30 | 50 |
| P ₇₅ | 79.75 | < 61.25 | <i>Rustout</i> | 15 | 25 |
| TOTAL | | | | 60 | 100% |



Gambar 4.1
Diagram Gambaran Kategorisasi Tingkat *Stress* Kerja pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur

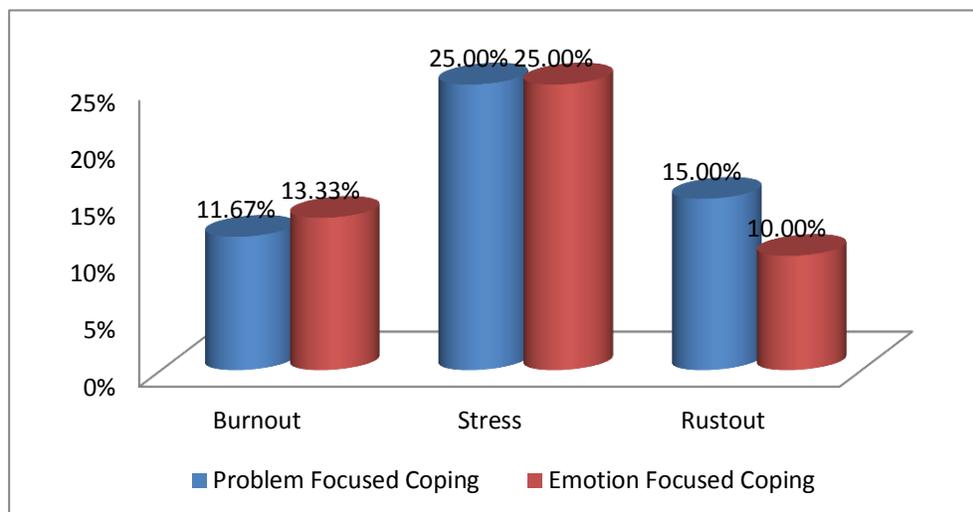
Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 diketahui bahwa mayoritas guru BK di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur pada kategori *stress* sebesar 50% (n=30), *burnout* sebesar 25% (n=15), dan pada kategori *rustout* sebesar 25%(n=15). Hal ini menunjukkan secara umum bahwa guru BK di SMK wilayah II Jakarta Timur berada pada kategori *stress* kerja.

2. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Tingkat *Stress Kerja*

Secara keseluruhan, gambaran strategi *coping stress* pada guru BK Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Tingkat *Stress Kerja*, diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.4 dan gambar 4.2

Tabel 4.4
Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK Berdasarkan Tingkat *Stress Kerja*

| | Strategi <i>Coping Stress</i> | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| | <i>Problem Focused Coping</i> | | <i>Emotion Focused Coping</i> | |
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| <i>Burnout</i> | 7 | 11.67 | 8 | 13.33 |
| <i>Stress</i> | 15 | 25.00 | 15 | 25.00 |
| <i>Rustout</i> | 9 | 15.00 | 6 | 10.00 |
| TOTAL | 31 | 51.57% | 29 | 48.33% |



Gambar 4.2
Diagram Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK Berdasarkan Tingkat *Stress Kerja*

Pemaparan data pada tabel 4.4 dan gambar 4.2 dilakukan untuk mengetahui gambaran *coping stress* guru BK SMK berdasarkan tingkat *stress kerja*. Berdasarkan data yang diperoleh, gambaran *coping stress* pada guru BK pada kategori *Burnout* mayoritas berorientasi pada *Emotion Focused Coping* sebesar 13.33% (n=8). Sedangkan guru BK yang berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 11.67% (n=7).

Coping stress pada guru BK berdasarkan kategori *Stress* sebesar 25% (n=15) berorientasi pada *Problem Focused Coping*. Sedangkan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 25% (n=15). *Coping stress* pada kategori *stress* berada dalam posisi yang

seimabng atau tidak ada perbedaan kecenderungan orientasi *coping* yang digunakan.

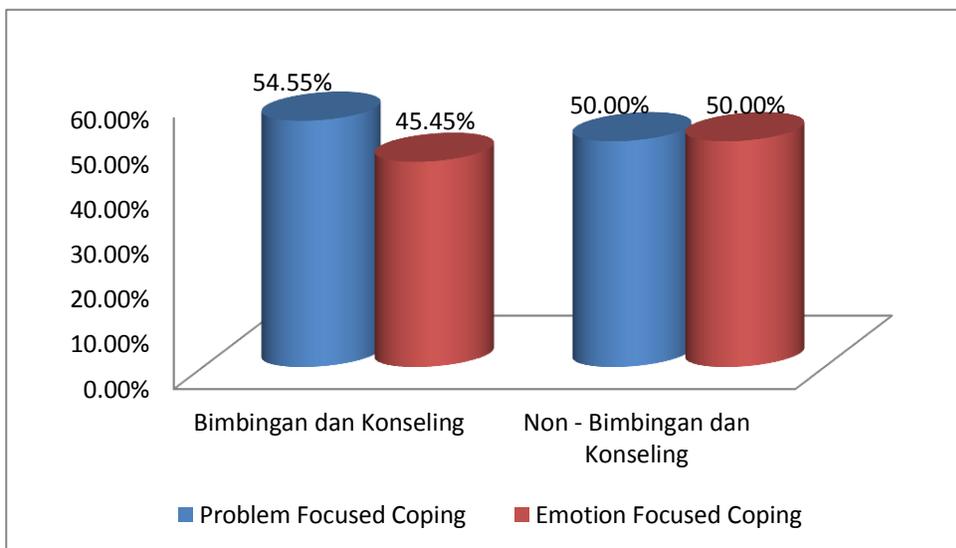
Coping stress pada guru bk berdasarkan *Rustout* mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 15% (n=9). Sedangkan guru BK yang berorientasi pada *Emotion Focused Coping* sebesar 10%(n=6).

3. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan

Secara keseluruhan, gambaran *coping stress* pada guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur, berdasarkan latar belakang pendidikan, diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.5 dan gambar 4.3

Tabel 4.5
Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan

| Strategi <i>Coping Stress</i> | Bimbingan dan Konseling | | Non – Bimbingan dan Konseling | |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| <i>Problem Focused Coping</i> | 24 | 54.55 | 8 | 50.00 |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | 20 | 45.45 | 8 | 50.00 |
| TOTAL | 44 | 100% | 16 | 100% |



Gambar 4.3
Diagram Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan

Pemaparan data pada tabel 4.5 dan gambar 4.3 dilakukan untuk mengetahui gambaran *coping stress* guru BK SMK berdasarkan latar belakang pendidikan. Berdasarkan data yang diperoleh, gambaran *coping stress* pada guru BK berdasarkan latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling terdapat mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 54.55 % (n=24). Sedangkan berorientasi pada *Emotion Focused Coping*, sebesar 45.45% (n=20).

Gambaran *coping stress* guru BK SMK berdasarkan latar belakang pendidikan non-Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat keseimbangan antara penggunaan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Sebesar

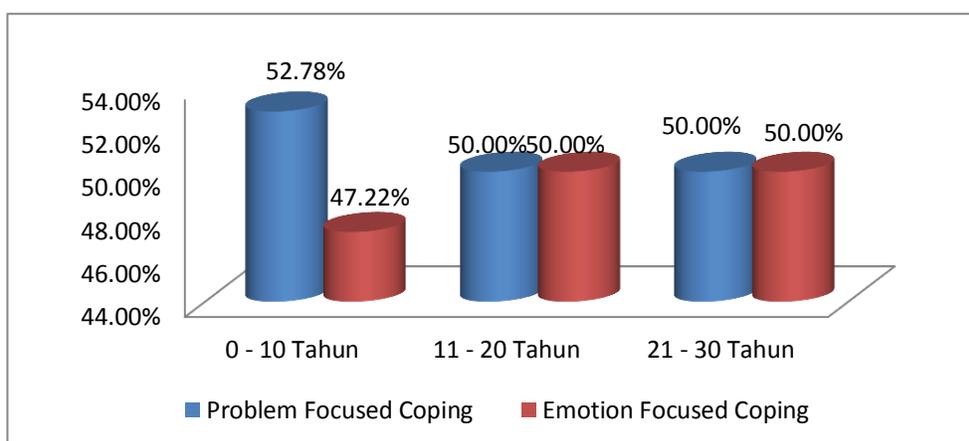
50% (n=8) berorientasi pada *Problem Focused Coping*. Sedangkan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 50% (n=8).

4. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Masa Kerja

Secara keseluruhan, gambaran *coping stress* pada guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur berdasarkan Masa Kerja, diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.6 dan gambar 4.4

Tabel 4.6
Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK Berdasarkan Masa Kerja

| Strategi <i>Coping Stress</i> | Masa Kerja | | | | | |
|-------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|
| | 0 – 10 | | 11 – 20 | | 21 – 30 | |
| | F | % | F | % | F | % |
| <i>Problem Focused Coping</i> | 19 | 52.78 | 9 | 50.00 | 3 | 50 |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | 17 | 47.22 | 9 | 50.00 | 3 | 50 |
| TOTAL | 36 | 100% | 18 | 100% | 6 | 100% |



Gambar 4.4
Diagram Gambaran *Coping Stress* pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur Berdasarkan Masa Kerja

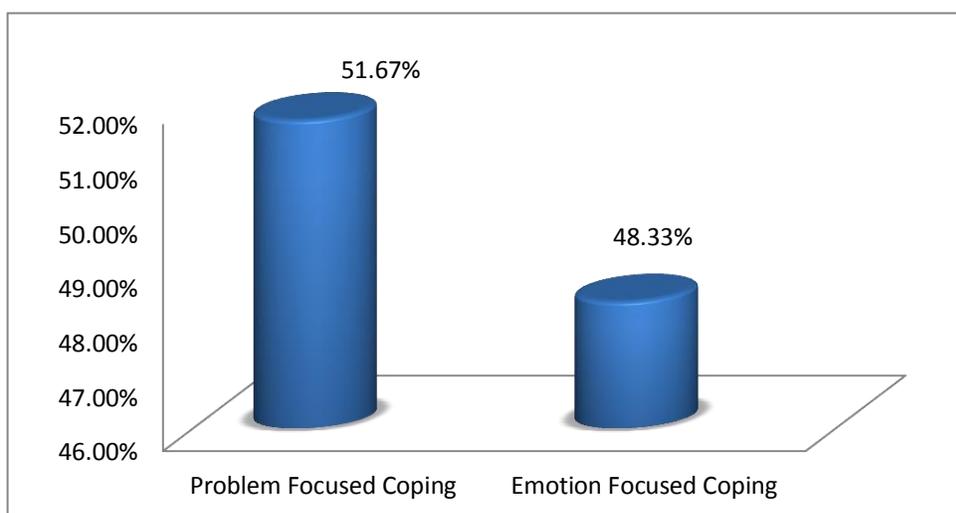
Pemaparan data pada tabel 4.6 dan gambar 4.4 dilakukan untuk mengetahui gambaran *coping stress* guru BK SMK berdasarkan masa kerja. Berdasarkan data yang diperoleh, pada guru BK dengan masa kerja 0 – 10 Tahun terdapat 36 guru BK yang mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 52.78% (n=19), sedangkan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 47.22% (n=17). Pada masa kerja 11 – 20 Tahun diketahui orientasi *coping* yang digunakan seimbang antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, dengan jumlah dan persentase yang sama yaitu sebesar 50% (n=9). Pada masa kerja 21-30 Tahun diketahui orientasi *coping* yang digunakan seimbang antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, dengan jumlah dan persentase yang sama yaitu sebesar 50% (n=3).

5. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur

Secara keseluruhan, gambaran strategi *coping stress* pada guru BK Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.7 dan gambar 4.5

Tabel 4.7
Gambaran Kategorisasi *Coping Stress* pada Guru BK

| Kategorisasi | Frekuensi | Persentase % |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | 31 | 51.67 |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | 29 | 48.33 |
| TOTAL | 60 | 100% |



Gambar 4.5
Diagram Gambaran Kategorisasi *Coping Stress* pada Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur

Berdasarkan tabel 4.7 dan gambar 4.5 diperoleh gambaran *coping stress* guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur, mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 51.67% (n=31), sedangkan yang berorientasi pada *Emotion Focused Coping* sebesar 48.33% (n=29). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan strategi *coping* yang digunakan guru BK dalam upaya mengatasi *stress* kerja adalah *Problem Focused Coping*.

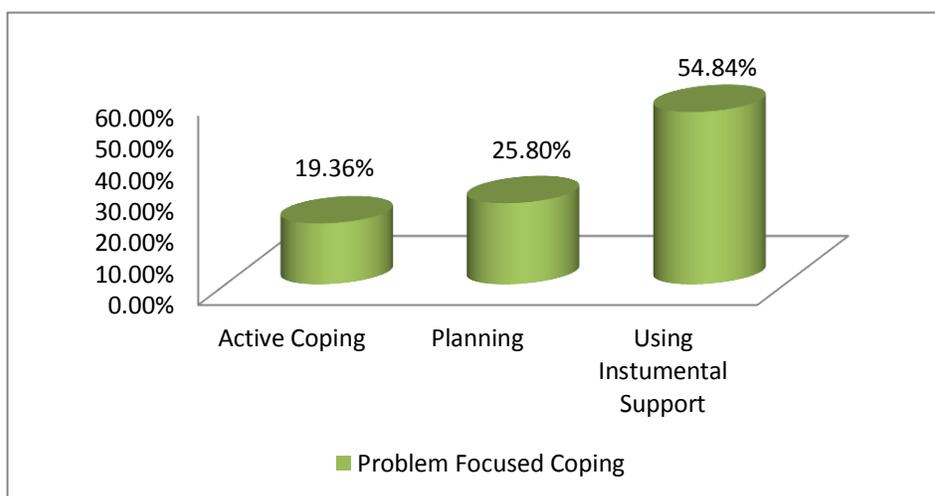
6. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Guru BK Berdasarkan Dimensi

a. *Coping Stress* pada guru BK yang berorientasi pada *Problem Focused Coping*

Berdasarkan data yang diperoleh, sebesar 51.67% (n=31) berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* tertera pada tabel 4.8 dan gambar 4.6.

Tabel 4.8
Gambaran *Problem Focused Coping*

| Dimensi | Indikator | Frekuensi | % |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|-------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | <i>Active Coping</i> | 6 | 19.36 |
| | <i>Planning</i> | 8 | 25.80 |
| | <i>Using Instrumental Support</i> | 17 | 54.84 |
| | Jumlah | 31 | 100 % |



Gambar 4.6

Diagram Gambaran *Problem Focused Coping*

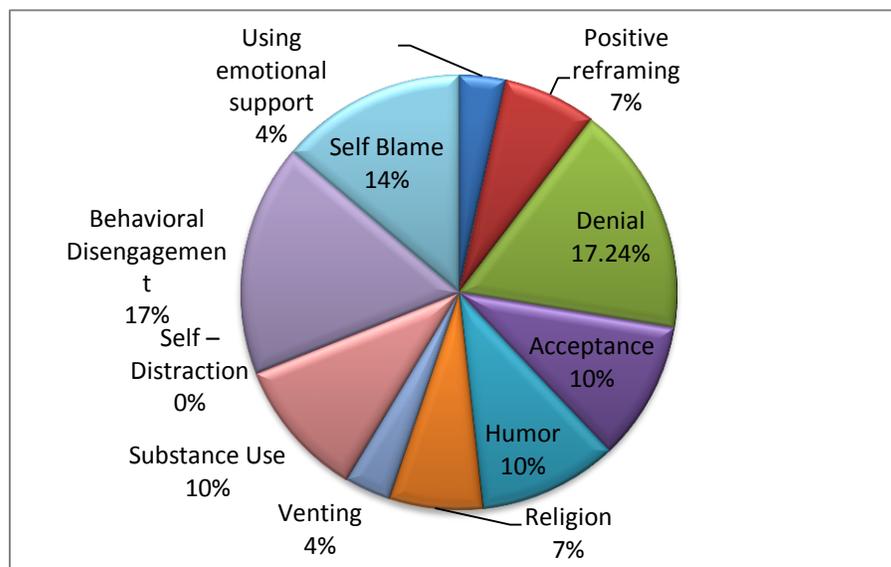
Berdasarkan tabel 4.8 dan gambar 4.6 diketahui bahwa guru BK yang mengalami *stress* kerja dengan orientasi penggunaan *Problem Focused Coping* tergolong kedalam kategori *active coping* sebesar 19.36% (n=6), *planning* sebesar 25.80 (n=8), dan *using instrumental support* sebesar 54.84% (n=17).

b. *Coping Stress* pada guru BK yang berorientasi pada *Emotion Focused Coping*

Berdasarkan data yang diperoleh, sebesar 48.33% (n=29) *stress* kerja berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping* tertera pada tabel 4.9 dan gambar 4.7.

Tabel 4.9
Gambaran *Emotion Focused Coping*

| Dimensi | Indikator | Frekuensi | % |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|-------|
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Using emotional support</i> | 1 | 3.45 |
| | <i>Positive reframing</i> | 2 | 6.90 |
| | <i>Denial</i> | 5 | 17.24 |
| | <i>Acceptance</i> | 3 | 10.34 |
| | <i>Humor</i> | 3 | 10.34 |
| | <i>Religion</i> | 2 | 6.90 |
| | <i>Venting</i> | 1 | 3.45 |
| | <i>Substance Use</i> | 3 | 10.34 |
| | <i>Self – Distraction</i> | 0 | 0 |
| | <i>Behavioral Disengagement</i> | 5 | 17.24 |
| | <i>Self Blame</i> | 4 | 13.80 |
| | Jumlah | 29 | 100% |



Gambar 4.7
Diagram Gambaran *Emotion Focused Coping*

Berdasarkan tabel 4.9 dan gambar 4.7 diketahui bahwa guru BK yang mengalami *stress* kerja dengan orientasi penggunaan *Emotion Focused Coping* tergolong kedalam kategori *using emotional support* sebesar 3.45% (n=1), *positive reframing* sebesar 6.90% (n=2), *denial* sebesar 17.24% (n=5), *acceptance* sebesar 10.34% (n=3), *humor* sebesar 10.34% (n=3), *religion* sebesar 6.90% (n=2), *venting* sebesar 3.45% (n=1), *substance use* sebesar 10.34% (n=3), *behavioral disengagement* sebesar 17.24% (n=5), *self blame* sebesar 13.80% (n=4), dan yang terakhir adalah *self distraction* dimana tidak ada guru bk yang memilih untuk menggunakan *coping* pada kategori *self distraction* (0%).

C. Pembahasan

Stress yang dialami guru BK dalam bekerja disebabkan beberapa faktor yaitu tugas dan tanggung jawab yang besar serta kemampuan yang diharapkan tidak sesuai dengan realita. Malaka (2005) mengemukakan bahwa beban kerja guru, meliputi peraturan sekolah, beban tugas guru, hubungan interpersonal, dan masalah yang dihadapi siswa menjadi *stressor* utama dalam bekerja. *Stress* kerja yang dialami guru BK tentu akan berdampak negatif pada diri guru BK maupun siswa, dan akan mempengaruhi proses pemberian layanan kepada siswa, hal ini dapat menyebabkan hasil kerja menjadi tidak optimal.

Pada dasarnya terdapat upaya untuk mengelola situasi *stress* yang berfungsi untuk meminimalisir dan mengatasi *stress* yang disebut dengan *coping stress*. Penggunaan strategi *coping* dapat membantu guru BK dalam mengelola situasi *stress* akibat tuntutan beban kerja yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, 1984). Sehingga mengetahui kecenderungan strategi *coping* yang digunakan guru BK sangatlah penting, agar guru BK dapat mengetahui dan mengaplikasikan *coping* terbaik untuk mengatasi *stress* dalam bekerja. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Schults dan Pekrum; Beckett (2011) bahwa mengetahui tingkat keterampilan *coping* serta kecerdasan emosional pada konselor akan mempengaruhi ketahanan seseorang dalam pekerjaannya.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan orientasi penggunaan *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja pada guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur, diperoleh data sebesar 50% (n=30) guru BK yang menjadi sampel berada pada kategori *stress* , 25% (n=15) berada pada kategori *burnout* dan 25% (n=15) berada pada kategori *rustout* .

Guru BK SMK Wilayah II Jakarta Timur mayoritas berada pada kategori *stress* dan berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* sebesar 25% (n=15) dan pada penggunaan *Emotion Focused Coping* sebesar 25% (n=15). Hal ini menunjukkan bahwa gambaran *coping stress* pada guru BK yang berada pada kategori *stress* kerja, berorientasi pada penggunaan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan frekuensi yang sama. Guru BK pada kategori *stress* , menandakan bahwa guru BK sedang berada pada posisi kinerja yang optimal, dan ini merupakan suatu hal yang baik untuk dialami guru BK, sehingga guru BK menjadi lebih produktif dalam lingkungan sekolah. Hal ini didukung oleh pernyataan Leung (2007) kinerja tidak akan optimal jika berada pada level *rustout* maupun *burnout* . Sehingga guru BK pada kategori *stress* dapat saja berorientasi pada penggunaan kedua strategi *coping* baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* dengan frekuensi yang sama. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (1984; Rumeser dan Tambuwun, 2011) bahwa penggunaan

strategi *coping* tergantung pada tingkat *stress* yang dirasakan seseorang, sehingga individu yang berada pada kategori *stress* tingkat sedang dapat menggunakan kedua strategi dengan frekuensi yang sama.

Sementara itu, gambaran *coping stress* pada guru BK yang berada pada kategori *burnout* didominasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping* sebesar 13.33% (n=8) sedangkan pada penggunaan *Problem Focused Coping* sebesar 11.67% (n=7). Hasil data menunjukkan bahwa guru BK yang mengalami *burnout* cenderung menggunakan *Emotion Focused Coping*. Guru BK pada tingkat *burnout* cenderung sering membuat kesalahan dalam menjalankan profesinya, seperti hilangnya rasa kasih sayang, tolong menolong, ramah tamah, simpati, empati dan lainnya kepada siswa (Fitrh-Cozens, 1992).

Hal ini tentu akan menyebabkan meningkatnya ketidahadiran guru BK disekolah, dan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis guru tersebut, sehingga kinerja guru BK menjadi tidak optimal. Guru BK yang mengalami *burnout* cenderung berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping*, hal ini terjadi dikarenakan tidak ada lagi yang dapat dilakukan oleh guru BK dan sebagian besar melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan tertekan akibat beban kerja yang meliputi pelepasan emosional, meregulasi, serta menarik diri (Cooper dan Payne,1991). Didukung oleh hasil penelitian Cooper dan Payne (1991) mayoritas guru BK yang mengalami *burnout*

berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping*, dimana guru BK lebih mengarah pada upaya mengatasi *stress* dengan mengendalikan emosi atau mekanisme pertahanan diri. Lebih lanjut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rumeser dan Tambuwun (2011:224) bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *stress* kerja dengan penggunaan strategi *Emotion Focused Coping*, artinya semakin tinggi tingkat *stress* maka penggunaan *Emotion Focused Coping* semakin sering dilakukan.

Selanjutnya, gambaran orientasi *coping stress* guru BK yang berada pada kategori *rustout* didominasi oleh penggunaan *Problem Focused Coping* sebesar 15% (n=9) sedangkan guru BK yang berorientasi pada penggunaan *Emotion Focused Coping* sebesar 10% (n=6). Hal ini menunjukkan guru BK pada kategori *rustout* cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* dalam mengatasi tingkat *stress* kerja yang rendah (Atkinson et al.,2002). Guru BK pada kategori *rustout* termasuk guru yang mengalami *stress* kerja pada tingkat rendah, namun guru BK pada kategori ini cenderung tidak memiliki keinginan untuk berkembang, pasif, dan kemampuan yang kurang dalam menghadapi tantangan, sehingga kinerja guru BK menjadi tidak optimal dan mengakibatkan kurangnya produktifitas dalam menjalankan tugas-tugasnya di lingkungan sekolah (Leider dan Buchholz, 1995). Sehingga penggunaan *Problem Focused Coping* merupakan hal yang tepat

digunakan oleh guru BK yang mengalami *rustout* guna membantu meminimalisir *stressor* dengan berfokus pada masalah dan mengambil tindakan secara langsung. Hal ini didukung oleh pernyataan ahli bahwa *Problem Focused Coping* merupakan *coping* yang fungsional untuk meminimalisir dan mengatasi *stressor* pada guru BK (Carver dan Scheier, 1989).

Gambaran orientasi *coping stress* berdasarkan latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling dengan pendidikan non-Bimbingan dan Konseling. Guru BK berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling Mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 54.55 % (n=24) sedangkan guru BK berdasarkan latar belakang pendidikan non-Bimbingan dan Konseling memiliki orientasi dengan frekuensi yang sama antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* yaitu sebesar 50% (n=8).

Guru BK dengan latar belakang pendidikan BK tentu memiliki kualitas ilmu dan keahlian sesuai dengan bidangnya yang telah dipelajari selama beberapa tahun dibangku perkualihan, serta mengetahui peran dan tanggung jawabnya secara professional. Sehingga dalam menghadapi situasi yang menekan dengan segala tuntutan dalam lingkungan sekolah, guru BK dengan latar belakang pendidikan BK tentu akan mampu mengelola *stressor* dan mampu menyelesaikan masalah secara langsung, serta menghasilkan kinerja yang optimal, berbeda

dengan guru BK yang berlatar belakang pendidikan Non-BK dengan kualitas dan pengetahuan yang kurang memadai akan sangat mempengaruhi kinerja disekolah.

Gambaran orientasi *coping stress* berdasarkan masa kerja, didominasi oleh guru BK yang bekerja pada masa kerja 0-10 Tahun terdapat 36 guru BK yang mayoritas berorientasi pada *Problem Focused Coping* sebesar 52.78% (n=19), sedangkan pada *Emotion Focused Coping* sebesar 47.22% (n=17). Lebih lanjut pada masa kerja 11-20 Tahun diketahui orientasi *coping* tidak terdapat perbedaan yang signifikan, orientasi *coping* yang digunakan seimbang antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, dengan jumlah dan persentase yang sama sebesar 50% (n=9). Demikian halnya pada masa kerja 21-30 Tahun diketahui orientasi *coping* yang digunakan seimbang dan tidak ada perbedaan antara *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, dengan jumlah dan persentase yang sama sebesar 50% (n=3).

Hal ini menunjukkan bawa perbedaan orientasi *coping* pada guru BK berdasarkan masa kerja yang tampak jelas berada pada masa kerja 0-10 tahun yang didominasi oleh penggunaan *problem focused coping*. Hal ini didukung oleh penelitian Crane dan Iwanicki (dalam Purwani, 2016) bahwa guru yang memiliki pengalaman mengajar kurang dari 10 tahun menunjukkan rasa idealisme, semangat, harapan dan ekspektasi

yang tinggi dalam membantu siswa, melibatkan emosional secara mendalam, berupaya memberikan dedikasi yang terbaik bagi pekerjaannya terutama dalam membantu siswa. Sehingga guru BK pada masa kerja kurang dari 10 tahun cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam meminimalisir *stressor* dengan segala kemampuan yang dimilikinya dengan mengambil tindakan secara langsung.

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*. Berdasarkan pada penggunaan *Problem Focused Coping* menunjukkan bahwa indikator *Using Instrumental Support* menjadi kategori yang paling banyak digunakan oleh guru bk berdasarkan tingkat *stress* kerja. Secara teoritik *using instrumental support* adalah pencarian saran/nasehat, bantuan, dan informasi yang diharapkan dapat membantu individu memecahkan masalah dan mengatasi *stressor* yang dihadapi (Carver, 1989). Salah satu *stressor* merupakan tekanan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Hasil penelitian yang dilakukan Cobb (Sarafino, 1998; Yulin, 2016) membuktikan bahwa adanya dukungan sosial yang kuat dari orang terdekat dapat melindungi individu dari hambatan atau gangguan psikologis serta mampu memfasilitasi individu untuk mengurangi perasaan tertekan akibat tuntutan tugas.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kors, Linden, Allen, dan Evans (Sarafino, 1998; Yulin, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan *stress*, terutama dukungan sosial dari orang tua akan mengembangkan penyangga yang berguna untuk menghadapi *stress*. Begitupun hasil dalam penelitian ini, guru bk yang berada pada tingkatan *stress* kerja memilih penggunaan *Problem Focused Coping* untuk meminimalisir atau mengatasi masalah dengan mencari dukungan sosial (*Using instrumental support*) seperti meminta nasihat, dukungan, dan dari orang lain mengenai penyelesaian masalah yang dialami. Guru BK yang mengalami *stress* kerja berorientasi *coping* dengan skor tertinggi kedua berada pada indikator perencanaan (*planning*), secara teoritik perencanaan dikarakteristikkan individu berpikir tentang cara untuk mengatasi *stressor*, meliputi memikirkan strategi tindakan, berpikir tentang langkah apa yang diambil dan bagaimana cara terbaik untuk menangani masalah (Carver, 1989).

Berdasarkan pada penggunaan *Emotion Focused Coping* menunjukkan bahwa indikator penyangkalan (*Denial*) dan penyimpangan perilaku (*Behavioral Disengagement*), menjadi kategori yang paling banyak digunakan oleh guru bk yang mengalami *stress* kerja. Secara teoritik dapat diartikan sebagai individu yang menyangkal untuk percaya bahwa *stressor* itu ada dan bertindak seolah – olah *stressor* tersebut

tidak nyata (Carver, 1989). *Denial* merupakan *coping* yang kurang fungsional, menurut Matthews, Siegel, Kuller, Thompson & Varat (Carver, 1989) penyangkalan hanya akan dapat menciptakan masalah baru, yang lebih serius sehingga mempersulit untuk melakukan upaya mengatasi *stress*.

Selanjutnya, penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*) merupakan *coping* yang kurang fungsional dimana guru BK mengurangi upaya untuk menghadapi *stressor* dan menghentikan usaha menghilangkan *stressor* yang mengganggu. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ebata dan Moos (dalam Santrock, 2003:567) bahwa individu yang tertekan (*stress*) lebih menggunakan strategi menghindar dari pada individu yang tidak tertekan (*stress*).

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, namun pada prinsipnya peneliti telah berusaha melakukan yang terbaik. Keterbatasan tersebut antara lain :

1. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan karena penelitian terbatas pada lingkup guru bimbingan dan konseling SMK wilayah II Jakarta – Timur, sehingga kurang tepat bila dijadikan gambaran tolak ukur bagi guru bimbingan dan konseling di Sekolah wilayah lain.

2. Adanya kemungkinan responden yang tidak jujur dalam mengisi kuesioner karena kecenderungan responden memilih jawaban yang menurutnya ideal dan bukan sesuai dengan keadaan responden.
3. Instrument yang digunakan merupakan instrument adaptasi yang memungkinkan terjadinya perubahan makna dan kata yang kurang sesuai dari yang seharusnya.