

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) adalah profesi yang penting karena membantu dan mendampingi berbagai permasalahan konseli atau siswa. Hal tersebut menjadikan Guru BK mudah merasa lelah dalam bekerja baik secara fisik maupun psikis. Guru BK adalah profesi yang juga membutuhkan profesional lain untuk membantunya. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Drew et al, (2017) yang mengatakan bahwa Guru BK memiliki keinginan untuk menjadi konseli karena membutuhkan proses konseling dan psikoterapi sebelum menjadi penolong profesional bagi orang lain. Saunders (2010) juga mengatakan bahwa Guru BK yang memiliki masalah, baik fisik maupun emosional disarankan untuk segera mengambil tindakan proaktif dan mencari konseling. Masalah yang dialami oleh Guru BK secara umum dikarenakan beban kerja yang tidak seimbang. Hal tersebut berpotensi menimbulkan stres hingga merasakan kelelahan. Stres dan kelelahan tersebut apabila tidak diatasi dalam waktu yang cukup lama, akan memengaruhi kualitas layanannya kepada siswa di sekolah.

Kabir (2017) menjelaskan bahwa keberadaan dan tujuan konseling penting untuk semua orang. Tujuan tersebut antara lain untuk meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah seseorang serta untuk dapat berkomitmen dalam mengambil keputusan. Proses konseling juga diharapkan dapat menggali potensi seseorang agar lebih optimal. Tujuan lain dari konseling menurut Eldhose (2014) adalah untuk memberikan wawasan pengetahuan bagi seseorang agar dapat meningkatkan kesadaran diri serta memiliki penerimaan diri yang positif dan juga adanya pencerahan atas masalah yang dihadapi, sehingga proses penyelesaian masalah bisa dengan tepat

ditangani. Center (2019) juga menjelaskan bahwa tujuan konseling untuk membantu Guru BK agar dapat terhindar dari dari stres kerja yang berkepanjangan hingga mengakibatkan munculnya gejala *burnout*.

Gejala *burnout* biasanya dapat dialami oleh seseorang yang bekerja di lingkungan sosial yang memiliki tugas utama untuk membantu orang lain. Salah satu profesi tersebut adalah Guru BK. Guru BK akan mudah merasakan gejala *burnout* karena stres kerja yang berkepanjangan dan tidak disadari sejak dini. Faktor lainnya adalah ketika Guru BK yang memiliki tanggungjawab yang tinggi atas pekerjaannya dan melewatkan waktu untuk beristirahat akan dapat mengakibatkan munculnya stres kerja. *Burnout* bisa dirasakan oleh siapa saja maka, konseling memiliki manfaat yang sangat penting. Manfaat dari adanya konseling dikarenakan dapat memberi pertolongan kepada seseorang yang merasa ada masalah psikologis dalam dirinya (Anonim, 2014).

Wardle & Mayorga, (2016) mengungkapkan apabila seseorang sudah merasakan gejala *burnout* akan menunjukkan perilaku negatif seperti sinis, tidak dapat membawa diri dalam lingkungan, dapat menjauhkan diri dengan konseli dan pada akhirnya akan menyebabkan seseorang untuk mengambil keputusan agar dapat keluar dari profesi tersebut. Profesi Guru BK teridentifikasi mudah terkena gejala *burnout* maka dari itu, diharapkan agar dapat mencari tahu ilmu pengetahuan yang lebih kuat terkait penyebab serta dampak dari *burnout*.

Guru BK ialah profesi yang dapat membantu permasalahan yang terkait dalam bidang karier, pribadi, sosial dan belajar yang terjadi pada siswa. Guru BK memiliki peran dan tugas utama untuk mendampingi siswa di sekolah. Peran dan tugas Guru BK di sekolah dianggap penting. Hal tersebut menjadi penyebab tanggung jawab yang diberikan dianggap cukup berat. Guru BK memiliki peran dan tugas yang penting untuk para siswa di sekolah dimana hal tersebut membutuhkan fokus secara maksimal

agar dapat menjalankan tugas dan perannya secara profesional. Oleh karena itu, tugas dan peran Guru BK tidak bisa digantikan oleh orang yang tidak mengerti peranan dan tugasnya di sekolah.

Lopez (2013) mengatakan bahwa konselor teridentifikasi merasakan *burnout* karena pekerjaan karena banyak yang menuntut beragam tugas dan ditambah ketidakjelasan tugas yang diberikan kepadanya. Penelitian Lawson & Myers dalam Lopez (2013) menjelaskan bahwa terdapat peran ganda yang dijalani oleh Guru BK, peran ganda yang dimaksud yakni selain menjadi Guru BK peran lainnya adalah sebagai seorang pendidik. Beberapa guru BK yang merasakan *burnout* akan mengakibatkan kurangnya interaksi dengan siswa. Hal tersebut akan berdampak kepada ketidakberfungsian dari seorang Guru BK yang pada akhirnya hal tersebut menjadi lebih membahayakan bagi siswa dibandingkan untuk membantu mereka.

Peneliti telah mewawancarai 10 orang Guru BK di wilayah Jakarta Timur, sebagai data awal didapatkan informasi mengenai beban kerja yang dijalankan oleh para Guru BK. Peneliti mendapatkan informasi terkait adanya beberapa guru BK menjadi tidak bersemangat dalam bekerja, sering merasa emosi ketika berhadapan dengan siswa dan juga selalu merasa tidak optimal dalam membantu siswanya di sekolah. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab Guru BK merasakan gejala *burnout*. Guru BK juga menginformasikan ketidakseimbangan antara jumlah Guru BK di sekolah. Sebagai contoh beberapa Guru BK mendampingi lebih dari 150 siswa, padahal jumlah ideal Guru BK dalam mendampingi siswa di sekolah adalah Satu Guru BK mendampingi 150 sampai dengan 160 siswa atau konseli (PERMENDIKBUD 2014). Guru BK mengatakan perasaan bersalah karena ketidakmampuan dalam mendampingi siswa serta memberikan pelayanan yang optimal membuat sebagian Guru BK merasa bersalah dan hal tersebut dirasakan sampai terbawa pada lingkungan di luar sekolah.

Selain melakukan wawancara terkait beban kerja sebagai Guru Bimbingan dan Konseling (BK), peneliti membagikan kuesioner kepada Guru BK SMA dan SMK di Jakarta Timur 1 untuk mengetahui tingkat *burnout* yang dirasakan. Kuesioner tersebut diisi oleh 125 orang Guru BK dan mendapatkan hasil tingkat gejala *burnout* di Jakarta Timur 1 pada kategorisasi tingkat Sedang sebanyak 81 orang atau 65% Guru BK merasakan gejala *burnout* karena beban pekerjaannya. Dari hasil tersebut peneliti akan mengembangkan sebuah produk buku yang mudah didapatkan dan juga dapat dipraktikkan dengan mudah agar dapat menurunkan tingkat gejala *burnout*.

Mungin (dalam Authordutanews (2017) membenarkan bahwa berdasarkan jumlah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA, SMK serta MA) serta siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP dan Mts) di Indonesia idealnya memiliki 130.000 orang Guru BK/Konselor untuk tingkat SMTP dan SMTA. Pada kenyataannya, jumlah Guru BK pada jenjang SMP dan sederajat serta SMA dan sederajat hanya memiliki sekitar 52.700 orang Guru BK. Berdasarkan jumlah Guru BK yang ada disekolah tersebut tidak semua berlatar belakang dari pendidikan yang sesuai.

Peneliti mendapatkan informasi lain dari wawancara yang telah dilakukan mengenai faktor munculnya gejala *burnout* dirasakan oleh Guru BK karena tidak memiliki latar belakang pendidikan dan hal tersebut menyebabkan Guru BK merasa khawatir melakukan kesalahan dalam proses konseling karena tidak memiliki dasar keilmuan yang sesuai hal tersebut yang menjadikan Guru BK lebih merasa bersalah. Salah satu kasus yang didapatkan adalah adanya informasi mengenai ketidaksesuaian latar belakang pendidikan namun masih menjadi Guru BK karena guru tersebut diminta untuk menjadi Guru BK karena dekat dengan kepala sekolah atau ketua yayasan dan Guru BK tersebut tidak bisa menolak tugas tersebut. Hal tersebut tentu akan berdampak kepada keoptimalan layanan yang diberikan kepada siswa yang ada di sekolah tersebut.

Guru BK yang merasakan gejala *burnout* bermula pada stres kerja yang terus menerus serta kurangnya perhatian pada diri sendiri. Mullen & Gutierrez (2016) mengatakan bahwa stres adalah masalah yang signifikan yang berhubungan dengan penurunan kinerja Guru BK. Lazarus dan Folkman dikutip Mullen & Gutierrez (2016) berpendapat bahwa stres diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan antara persepsi dan kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Akibatnya, penilaian proses konseling dan pandangan konseli terhadap kemampuan untuk mengatasi masalah menjadi hal yang penting. Kemampuan Guru BK menjadi hal yang sangat penting guna melihat sejauh mana profesionalitasnya sebagai Guru BK dalam membantu para siswa di sekolah.

Peneliti menggunakan *self-help book* sebagai cara untuk memberikan informasi guna membantu para Guru BK agar dapat meminimalisir gejala *burnout* kerja. Secara umum membaca buku dianggap sebagai salah satu kegiatan yang paling bermanfaat secara intelktual. Orang-orang yang terbiasa membaca buku dianggap termasuk kelas masyarakat kelas terpelajar. Howard (2012) menuliskan beberapa manfaat khusus bagi pembaca *self-help book* atau buku pemulihan diri, diantaranya adalah pembaca *self-help book* dapat menyesuaikan diri pada tema tertentu sesuai dengan kebutuhan akan permasalahan, mempraktikkan strategi yang dipelajari dalam *self-help book* tersebut, membuat perbaikan dalam hidup tanpa harus meminta bantuan dari orang lain (profesional). Selain itu juga manfaat dari pembuatan *self help book* dapat membangun rasa percaya diri yang lebih tinggi bagi pembacanya, dapat membantu para pembaca keluar dari situasi yang menantang tanpa bantuan orang lain dan juga dapat mengembangkan sikap dan mental untuk dapat tangguh dalam mengandalkan diri sendiri dan manfaat terakhir ialah dapat mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan melepaskan ikatan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Starker

dalam Tanrikulu, (2011) menjelaskan *self-help book* dapat membantu seseorang dalam membuka wawasan yang baru, kepercayaan diri yang meningkat, membantu memahami diri sendiri dan orang lain, mendapatkan wawasan, memiliki ketenangan pikiran dan belajar tentang stres. Analisis media *self-help book* sebelumnya dilakukan oleh peneliti dengan mencari tahu terlebih dahulu tentang *self-help book* untuk gejala *burnout*. *self-help book* tersebut menjelaskan bahwa tingkat *burnout* yang dirasakan oleh seseorang dapat dibedakan dari jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dan diketahui dari *self-help book* tersebut bahwa perempuan cenderung lebih sering merasakan gejala *burnout* dari pada laki-laki.

B. Pembatasan Masalah

Peneliti melakukan mengembangkan *self-help book* menggunakan konseling CBT untuk Guru BK yang merasakan gejala *burnout* yang diakibatkan oleh beban pekerjaan. Tujuan adanya perancangan *self-help book* konseling ini diharapkan mampu memudahkan untuk mencari tahu informasi yang tepat untuk mengatasi atau bahkan mencegah Guru BK merasakan *burnout* karena pekerjaannya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, peneliti dapat merumuskan penelitian diantaranya adalah:

1. Bagaimana Pengembangan *Self-Help Book* untuk Guru Bimbingan dan Konseling yang Merasakan Gejala *Burnout* dengan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)?
2. Seperti apa langkah-langkah perencanaan media *self-help book* untuk Guru BK yang merasakan gejala *burnout*?
3. Bagaimana tingkat gejala *burnout* pada Guru BK di Jakarta Timur 1?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan media *self-help book* untuk Guru BK yang merasakan gejala *burnout*.

E. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian ini diharapkan dapat membantu para Guru BK untuk menangani permasalahan yang dihadapi oleh para Guru BK yang merasakan gejala *burnout* karena pekerjaannya.

1. Secara Teoritik

Penelitian ini menjadi salah satu bahan informasi bagi penelitian selanjutnya mengenai layanan konseling untuk Guru BK yang memiliki permasalahan gejala *burnout* sehingga ada berbagai alternatif teknik konseling agar tingkat gejala *burnout* dapat lebih optimal diturunkan.

2. Secara Praktis

A. Praktisi Guru BK

Digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh Guru BK dan memberikan layanan konseling dengan tepat untuk menyelesaikan permasalahan mengenai *burnout*.

B. Lembaga Pendidikan

Guna memberikan informasi kepada Guru BK di sekolah yang merasakan gejala *burnout* dalam pekerjaannya agar hal tersebut tidak membuat kinerjanya terganggu dan dapat meminimalisir stres kerja yang akan mengakibatkan gejala *burnout* sehingga akan menyebabkan ketidakefektifan pada Guru BK dalam proses konseling untuk para siswa di sekolah.

F. Kebaharuan Penelitian (*State Of The Art*)

Penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya hanya berfokus pada faktor apa saja yang membuat Guru BK merasakan gejala *burnout*, belum adanya cara yang praktis agar dapat memperoleh informasi pencegahan serta penanggulangan agar Guru BK dapat terhindar dari gejala *burnout* pekerjaannya. Penelitian ini berfokus kepada cara yang digunakan untuk mencegah agar Guru BK tidak merasakan gejala *burnout*. Cara yang dapat dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan CBT menggunakan teknik relaksasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mullen & Gutierrez (2016) yang berjudul “*Burnout, Stres, and Direct Student Services Among School Counselor*” menjelaskan bahwa adanya hubungan stres, *burnout* diantara konselor sekolah. Penelitian tersebut menghubungkan antara stres dan kelelahan (*burnout*) konselor sekolah. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *burnout* memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan frekuensi layanan langsung dengan peningkatan tingkat *burnout* dengan tingkat layanan siswa langsung yang lebih rendah. Individu yang merasakan tingkat *burnout* yang tinggi biasanya memiliki tingkat investasi yang rendah. Perbedaan dalam penelitian ini adalah terletak pada perbedaan variabel dan teknik penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Mullen, Blount, Lambie, & Chae (2018) yang berjudul “*School Counselor Perceived Stress, Burnout, Job Satisfaction*” menjelaskan bahwa stres akan menjadikan seseorang merasakan *burnout* yang tinggi dan penurunan kepuasan kerja. *Burnout* adalah hasil dari tingginya stres dan kepuasan kerja yang menurun yang dirasakan oleh seseorang. Perbedaan yang mendasar dalam penelitian yang dilakukan adalah tidak adanya variabel tentang stres yang dirasakan dan kepuasan kerja bagi seseorang.

Wardle & Mayorga (2016) yang berjudul “*Burnout Among The Counseling Profession: A Survey Of Future Professional Counselors*” meneliti tentang masalah *burnout* pada konselor dimasa yang akan datang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang dialami oleh konselor adalah masalah yang akan selalu ada. Hal tersebut dikarenakan sifat tugas sebagai konselor mudah merasakan stres dan upaya penanggulangan sangat minim dilakukan maka besar kemungkinan akan merasakan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan adanya *burnout* pada konselor. Hasil dari penelitian ini terdapat 22,85% menyatakan bahwa konselor dalam keadaan emosional yang tidak baik dan situasi ini akan memengaruhi kesejahteraan fisik maupun mental mereka. Terdapat perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diantaranya adalah penelitian ini hanya mencari tahu berapa orang dari sampel yang diteliti merasakan *burnout* karena profesinya sebagai konselor. Sedangkan penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti adalah mencari cara untuk meminimalisir dan mencegah terjadinya *burnout* pada Guru BK di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2018) mengenai *self help book* untuk perencanaan karier siswa kelas XI menjelaskan bahwa penelitian yang telah dilakukannya memberikan kontribusi untuk siswa dalam memberikan informasi serta pengetahuan mengenai tahapan dalam memahami perencanaan karier. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa perencanaan karier serta membantu siswa dalam pemilihan sesuai dengan rancangan minat bakat, kepribadian, dan diri. *Self-help book* yang sudah dibuat diperuntukkan untuk memudahkan para siswa mencari dan menemukan informasi mengenai perencanaan karier. Sebelum menentukan media yang akan digunakan dalam penelitian ini, peneliti mencari literatur tentang *self-help book* namun belum pernah membaca literatur mengenai *self-help book* untuk mengatasi masalah gejala *burnout* menggunakan teknik konseling tertentu.