

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam mencapai tugas perkembangan peserta didik, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam capaian tujuan pendidikan. Menurut Ruslan (dalam Aufa, 2014) tugas utama guru BK adalah membantu peserta didik untuk mengembangkan dan menangani kondisi kehidupan yang terganggu melalui layanan bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun berkelompok, agar peserta didik dapat mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar. Peran dan tugas ini tentu menuntut guru BK untuk menguasai kompetensi yang profesional sebagai seorang konselor.

Tuntutan ini tentu memiliki beban kerja yang tinggi sebagai seorang guru BK, seperti melaksanakan asesmen kebutuhan, merancang program, membangun relasi dengan *stakeholder* dalam penyelenggaraan program, melaksanakan evaluasi, dan sebagainya. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 Pasal 10 Ayat 2 dijelaskan bahwa beban kerja guru BK ialah 150 peserta didik setiap tahunnya. Namun, sering ditemukan bahwa jumlah peserta didik yang harus ditangani oleh seorang guru BK lebih dari 150 peserta didik, serta tuntutan yang tinggi kerap kali harus dilaksanakan dengan keterbatasan jumlah personil guru BK pada setiap sekolah dan permasalahan lainnya yang terjadi di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, seperti yang dikutip oleh Missliana (2014) menunjukkan bahwa profesional di bidang perawat atau *helping profession* sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan *compassion* terhadap klien mereka dengan sebutan *compassion fatigue*. Konselor yang mengalami *compassion fatigue* dapat menjadi kelelahan dalam menangani konseli karena tuntutan emosional dan profesi mereka. *Compassion fatigue* diartikan sebagai berkurangnya kapasitas atau minat individu untuk berempati yang merupakan konsekuensi saat bekerja saat menangani orang yang mengalami kejadian traumatis (Missiliana, 2014). Menurut Keim, Olguin, Marley, dan Thieman (dalam Hunter, 2016) menyatakan bahwa umumnya konselor gagal mengenali dampak dari “penderitaan” baik secara pribadi maupun profesional. Para psikoterapis/konselor cenderung kurang merawat diri mereka. Hal ini dikarenakan adanya pengabaian sehingga kurang akan rasa kesadaran terhadap kebutuhan pribadi. Kurangnya kesadaran akan perawatan diri membuat mereka juga terkena dari efek negatif tersebut ketika berhadapan dengan klien. Para profesional kesehatan mental cenderung sulit untuk menilai diri sendiri secara akurat ketika mereka mengalami tekanan mental dan emosional.

Selain itu, banyaknya anggapan bahwa seorang konselor ahli dalam merawat diri mereka sendiri karena melihat bagaimana tingkat kepedulian konselor terhadap klien mereka. Akan tetapi menurut

Cormier, Nurius, dan Osborn (dalam Hunter, 2016) menyatakan bahwa hal tersebut tidak benar-benar terjadi karena konselor hanya peduli terhadap orang lain, sehingga mereka cenderung tidak merawat diri sendiri secara memadai. Faktor yang membuat konselor sering menolak atau mengabaikan kebutuhan mereka akan perawatan diri adalah harapan yang tidak realistis, batasan hubungan antara konselor dan klien (*boundery issues*), dan ketidakmampuan untuk bersikap asertif. Oleh karena itu, *compassion fatigue* erat kaitannya dengan *helping profession*. Dukungan, empati, dorongan, dan bimbingan yang diberikan oleh konselor selama menjalankan profesinya merupakan suatu hal yang luar biasa. Apabila seorang konselor tidak berhati-hati dalam menjalani profesinya, maka profesi tersebut dapat menjadi penyebab stres yang tidak hanya berdampak pada kesehatan pribadi, namun juga akan mempengaruhi terhadap hubungan relasi yang dimiliki (Hunter, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cooper dan Cartwright (1994) mengenai tingkat stres pekerjaan menunjukkan profesi guru merupakan pekerjaan yang termasuk dalam kategori “*very stressfull job*” dan profesi konselor sekolah (guru BK) rentan mengalami stres. Profesi konselor/guru BK juga termasuk dalam kategori profesi yang rentan terkena *burnout*. Hal ini dikarenakan pekerjaan konselor/guru BK terus berhadapan dengan emosionalitas yang tinggi pada saat berhadapan dengan penderitaan konseli, namun mereka

harus tetap menjaga sikap profesionalitasnya (Baldwin, Barnmore, Suprina, & Weaver, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Emerson, Markos, dan Lambie (dalam Yandri dan Juliawati, 2017) mengungkapkan 39% konselor sekolah dan konselor komunitas sepanjang perjalanan karir mereka sempat mengalami masalah *burnout* dari level sedang hingga tinggi.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Susanti dan Bakhtiar (2018) mengenai gambaran *burnout* guru BK di Provinsi Riau yang menunjukkan bahwa guru BK mengalami tekanan emosional yang tinggi karena siswa tidak dapat diatur, tidak memiliki etika yang baik dalam bersikap dan berperilaku, dan beban kerja yang berlebihan. Selain itu, penelitian tersebut menyatakan bahwa kompleksitas tugas guru BK yang membuatnya jenuh adalah tugas untuk melakukan *home visit*, di mana guru BK harus berhadapan dengan orang tua yang terkadang tidak menerima masukan dan tidak peduli dengan kondisi anaknya. Kompleksitas pekerjaan membuat guru BK mengembangkan perasaan tidak peduli dengan kondisi yang dialami siswa, seperti memperlakukan peserta didik secara acuh, bersikap sinis dan menyalahkan peserta didik, serta tidak mampu untuk sabar ketika berhadapan dengan permasalahan siswa.

Epiya (2012) dalam penelitiannya menunjukkan beberapa kendala guru BK dalam melaksanakan layanan BK disebabkan oleh belum maksimalnya kemampuan dalam pelaksanaan layanan BK. Hal

ini disebabkan oleh kurangnya personil guru BK di sekolah, minimnya sarana dan prasarana, dana yang terbatas, penjadwalan waktu yang belum efektif, kurangnya kerja sama antara guru BK dan pihak sekolah dalam penanganan masalah siswa, serta kurangnya penerimaan dari kepala sekolah, staf guru, dan orang tua terhadap layanan BK. Berdasarkan penelitian tersebut, kompleksitas tugas, tanggung jawab profesi, ekspektasi dan beban kerja sering membuat guru BK mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugasnya secara optimal.

Melihat kompleksnya pekerjaan seorang guru BK, sangat memungkinkan guru BK akan menimbulkan ketegangan pada diri. Ketegangan yang muncul bisa menjadi indikasi dari ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi keterbatasannya sehingga muncul perasaan frustrasi, rendah diri, gelisah, tidak mampu, dan cemas. Dalam melaksanakan tugas sebagai guru BK, tentu akan mengalami ketidaksempurnaan, kegagalan ataupun kekurangan, sehingga Kessler (1990) menyatakan bahwa konselor sekolah rentan terhadap kejenuhan karena tingginya tingkat stres profesional terkait berbagai tuntutan pekerjaan, ambiguitas peran, konflik peran, besar jumlah siswa, dan kurangnya pengawasan.

Penelitian Wilkerson dan Bellini (2006) menunjukkan sebanyak 10%-20% konselor sekolah tidak merasa puas dengan pekerjaan mereka, sehingga rentan mengalami *burnout*. Selain itu, Susanti dan Bakhtiar (2018) mengungkapkan bahwa kejenuhan yang dimiliki oleh

guru BK membuat mereka mengalami penurunan prestasi, di mana guru BK tidak mau mengikuti pendidikan pengembangan diri atau peningkatan kompetensi karena merasa tidak memiliki manfaat bagi dirinya dan tempat bekerjanya. Jika guru BK tidak memiliki keinginan untuk mengikuti program pendidikan untuk pengembangan diri, maka hal ini dapat menyebabkan minimnya kepuasan kerja seorang guru BK.

Penelitian yang dilakukan oleh Kanto (2015) menunjukkan kepuasan kerja yang dirasakan guru BK dari hasil pekerjaan yang diselesaikan secara maksimal akan memicu motivasi kerja individu. Guru BK yang memiliki sertifikasi atau telah mengikuti program pengembangan diri akan menjadi lebih termotivasi dalam bekerja dan meningkatkan kepuasan dan kinerja guru BK. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi dengan salah satu komponen *self-compassion*, yaitu *common humanity*. *Common humanity* merupakan penerimaan kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari hidup manusia. Konselor yang memiliki rasa tidak puas dengan hasil kerjanya dapat dikatakan memiliki isu *isolation* (lawan dari *common humanity*) di mana ketidaksempurnaan merupakan suatu hal yang memalukan. Pengalaman-pengalaman tugas yang berat, penuh tekanan dan menimbulkan stres akan mempengaruhi seberapa kuat *self-compassion* yang dimiliki oleh guru BK.

Self-compassion dapat diartikan sebagai pemberi perhatian dan kebaikan diri pada saat mengalami tantangan dalam hidup, serta

memiliki keyakinan bahwa kegagalan dan kekurangan yang dimiliki merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff K. D., 2003a). Dalam *self-compassion* terdapat tiga komponen penting, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* merupakan sikap hangat dan memahai diri sendiri tanpa menilai diri secara negatif. *Mindfulness* bentuk kesadaran individu dalam menerima dan menyadari pikiran dan perasaan yang sedang dirasakan secara objektif atau apa adanya tanpa bersikap berlebihan. Sedangkan, *common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kegagalan dan kekurangan yang dialami merupakan suatu hal yang normal dialami oleh semua manusia. Berdasarkan penelitian Neff (2009) mengungkapkan individu yang memiliki pengaruh positif akan mempengaruhi *self-compassion*, diantaranya tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, tingkat depresi dan cemas yang rendah, serta minimnya perasaan takut akan kegagalan.

Sigalingging (2015) melakukan survei kepada tujuh orang pekerja sosial pada saat mereka berada dalam situasi sulit atau melakukan kesalahan. Survei tersebut menunjukkan bahwa 57,15% mampu menerima kekurangan dan kesalahan yang mereka lakukan saat menghadapi klien tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka (*self-kindness*). Sedangkan 42,85% lainnya cenderung mengkritik diri karena kegagalan yang mereka alami. Selain itu, 71,43%

diantaranya mampu berpikir positif dengan menerima dan mengakui kegagalan yang mereka alami (*mindfulness*), sementara 28,57% lainnya cenderung berpikir secara berlebihan terhadap masalah yang mereka alami (*over identification*). Kemudian, 85,7% menyadari bahwa kesulitan dan masalah yang dialaminya merupakan hal yang umum dirasakan oleh manusia (*common humanity*), sedangkan 14,3% merasa bahwa permasalahan mereka tidak dirasakan oleh orang lain dan menganggap bahwa dirinya yang paling menderita.

Ying (2009) melakukan penelitian terhadap *mindfulness* (komponen *self-compassion*) menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* merupakan penyangga yang lebih kuat terhadap kelelahan di lapangan kerja (*burnout*). Penelitian lain yang dilakukan oleh Yin & Han (dalam Missiliana, 2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan *coping* yang efektif untuk mengatasi tantangan profesional dalam pekerjaan sosial. Individu yang berprofesi sebagai pekerja sosial (seperti konselor, psikolog, perawat, dokter, dan lainnya) cenderung memiliki efek negatif bagi mereka, terutama jika mereka kekurangan dukungan sosial atau strategi perawatan diri (*self-compassion*) yang membantu mereka menangani secara efektif. Dianatina & Hendarizkianny (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 82% terapis memiliki *self-compassion* yang tinggi dengan aspek pembentuk, yaitu *self-kindnes*, *common humanity*, dan *mindfulness* dalam kategori tinggi. *Self-compassion* yang tinggi akan membantu terapis yang

berperan sebagai *caregiver* untuk tetap menjalankan tugasnya sesuai prosedur, meskipun klien yang mereka tangani terkadang membuat mereka merasa iba atau dalam kata lain, para terapis tidak akan mudah terbawa oleh situasi hatinya (Newsome, Waldo, & Gruszka, 2012).

Self-compassion mampu memberi kekuatan emosional pada individu untuk bangkit dari perasaan kecewa ataupun frustrasi, sehingga individu dapat menerima kekurangan yang dimiliki dengan memahami dan memaafkan diri, serta memiliki motivasi untuk menggali potensi yang dimiliki. Penelitian Gilbert dan Proctor (dalam Wulandari, 2019) menemukan bahwa *self-compassion* membantu menurunkan hormon stres individu. *Self-compassion* dapat menjadi salah satu sumber daya penanganan/*coping* yang berharga saat individu mengalami suatu tantangan dalam hidup. Dalam penelitian Wulandari (2019) menunjukkan manfaat *self-compassion* dalam mengurangi depresi dan tingkat stres pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan diri dengan berbelas kasih pada diri sendiri. Tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih pada orang lain. Apabila seorang guru BK memiliki *self-compassion* yang baik, maka kemungkinan besar guru BK akan baik kepada dirinya maupun orang lain/peserta didik. Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai *self-compassion* yang dilihat berdasarkan tiga

komponen, yakni *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* pada Guru BK SMA Negeri di DKI Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan adalah “*bagaimana gambaran tingkat self-compassion pada guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta?*”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berikut merupakan tujuan dan manfaat penelitian yang berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan.

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* yang dimiliki oleh guru BK pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam kajian mengenai *self-compassion*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan efektif yang diberikan setelah mengetahui gambaran *self-compassion* yang dialami oleh guru BK pada jenjang SMA. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, serta menjadi

referensi data untuk penelitian selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *self-compassion*.

b) Manfaat Praktis

Adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, khususnya para *stakeholder* yang terkait dengan penelitian ini.

1) Manfaat Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini merupakan informasi yang berguna sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam rangka mengantisipasi tingkat *self-compassion* yang rendah pada guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta yang berdampak pada kinerja mereka dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling.

2) Manfaat Bagi Peneliti Lain dan Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi yang berguna bagi untuk penelitian selanjutnya yang ingin mendalami permasalahan *self-compassion* yang terjadi pada guru BK, serta menjadi informasi baru pada masyarakat terkait pentingnya *self-compassion* pada guru BK.