



TINGKAT STRES GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5 PADANG

Agus Saputra

saputra45agus@gmail.com
Universitas Dharma Indonesia

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat stres dalam bentuk ringan yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang, (2) Tingkat stres dalam bentuk sedang yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang, (3) Tingkat stres dalam bentuk berat yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru BK dengan jumlah 8 orang dan semua guru BK dijadikan sampel dalam penelitian ini. Untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *totalsampling* dimana populasi akan dijadikan sebagai sampel seluruhnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang terdiri dari 5 alternatif jawaban. Sedangkan untuk analisis data digunakan interval rata-rata dan teknik persentase. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat stres dalam bentuk ringan yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori sedang, (2) Tingkat stres dalam bentuk sedang yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori sedang dan (3) Tingkat stres dalam bentuk berat yang dialami guru Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Permasalahan Peserta Didik dan Bimbingan dan Konseling

A. PENDAHULUAN

Dalam perkembangan dan kehidupan setiap manusia sangat mungkin timbul berbagai permasalahan. Baik yang dialami secara individual, kelompok, dalam keluarga, lembaga tertentu atau bahkan bagian masyarakat secara lebih luas. Untuk itu diperlukan adanya bimbingan sebagai suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan baik kepada individu maupun kelompok dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapi. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam memberikan bimbingan adalah memahami individu (dalam hal ini peserta didik) secara keseluruhan, baik masalahnya yang dihadapinya maupun latar belakangnya. Sehingga peserta didik diharapkan dapat memperoleh bimbingan yang tepat dan terarah. Tetapi dalam pelaksanaan tugasnya guru BK tidak selamanya berhasil ketidakterhasilan itulah yang akan menimbulkan stres.



Menurut Hawari (Amin dan Al-fandi, 2007:79) stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang, ketegangan ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, atau dengan perkataan lain, kenyataan yang tidak seindah harapan. Selanjutnya menurut Hartono dan Soedarmadji (2012:86) stres adalah: Suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Jadi stres adalah suatu gejala yang dialami seseorang karena adanya kesenjangan yang dialami seseorang antara harapan dan keinginan yang tidak sesuai, serta tuntutan atau beban yang bersifat non fisik sehingga dapat menyebabkan taraf kesehatan seseorang akan menurun.

Kemudian menurut Hawari (Amin dan Al-Fandi, 2007:79) membagi tingkatan stres menjadi tiga bagian yaitu: Stres tingkat ringan, stres tingkat sedang, dan stres tingkat berat. Adapun pembagian dalam tingkat stres tersebut:

1. Stres tingkat ringan

Dalam tingkat stres ringan ini seseorang akan mengalami berbagai gejala yang melibatkan fisik dan psikis yaitu, semangat bekerja besar, penglihatan tajam tidak sebagai mana mestinya, energi gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari pada biasanya, merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin semangat, namun disadari energi tubuh semakin habis, merasa letih sewaktu pagi, yang seharusnya merasa segar, merasa lelah sesudah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya, otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang, tidak bisa santai. Pada tingkat stres ringan ini jika dibiarkan maka akan menjadi lebih berat lagi pada tingkat stres berikutnya.

2. Tingkat stres sedang

Dalam tingkat stres sedang ini seseorang akan mengalami berbagai gejala yang melibatkan fisik dan psikis yaitu, gejala usus lebih terasa sakit, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang semakin meningkat, gangguan tidur, badan terasa oyong, untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit, keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk mengatasi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan lainnya, tidur semakin sukar, perasaan negativistik, kemampuan komunikasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak dimengerti sebabnya. Pada tingkat ini seseorang sudah mulai mengalami adanya perasaan yang mengangjal pada diri seseorang sehingga seseorang sering mengalami gejala tersebut.

3. Tingkat stres berat

Dalam tingkat stres berat ini seseorang akan mengalami berbagai gejala yang melibatkan fisik dan psikis yaitu, kelelahan yang mendalam, untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan, sering buang air besar dan kecil, perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik, debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan adrenalin yang dikeluarkan, nafas sesak, badan gemeteran tubuh dingin, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa.

Selanjutnya menurut Sukardi (2008:68): Guru bimbingan dan konseling adalah guru yang dipilih dari sekolah yang bersangkutan, yang diberi beban tambahan untuk ikut bersama-sama konselor sekolah melaksanakan bimbingan dan konseling, disamping tugas pokoknya mengajar bidang studi tertentu sesuai spesialisasi keahliannya.



Supriatna (2011:18) menyatakan bahwa menjadi guru bimbingan dan konseling yang baik, yaitu yang efektif, perlu mengenal diri sendiri, mengenal klien, memahami maksud dan tujuan konseling, serta menguasai proses konseling. Hal lain dikemukakan oleh Hamdani Hamdani (2012:25) tugas guru bimbingan dan konseling adalah:

1. Merencanakan program BK, mamasyarakatkan program BK, dan melaksanakan persiapan kegiatan BK
2. Mengevaluasi proses dan hasil kegiatan layanan BK dan menganalisis hasil evaluasi. Melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi.
3. Mengadministrasikan kegiatan BK dan mempertanggung jawabkan tugas dan kegaiaitan kepada koordinator guru pembimbing.

Menurut Bimo Walgito (Samsul Munir Amin, 2010:297), mengemukakan syarat guru bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1. Seorang guru bimbingan dan konseling harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, bagi dari segi teori maupun praktek.
2. Didalam segi psikologis, guru bimbingan dan konseling akan dapat mengambil tindakan yang bijaksana
3. Guru bimbingan dan konseling harus sehat jasmani maupun psikisnya. Apabila jasmani dan psikis tidak sehat, hal ini akan mengganggu tugasnya
4. Guru bimbingan dan konseling harus mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaannya dan juga terhadap anak bimbingan atau individu yang dihadapinya.
5. Guru bimbingan dan konseling harus mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dapat diharapkan adanya kemauan didalam usaha bimbingan ke arah yang lebih baik.
6. Karena bidang gerak dari guru bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas dalam lingkup sekolah, maka seorang guru bimbingan dan konseling harus bersifat supel, ramah-tamah, sopan santun dalam bersikap dan berperilaku.
7. Guru bimbingan dan konseling diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip serta kode etik bimbingan dan penyuluhan dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 5 Padang. Ditemukan bahwa dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab guru BK di sekolah ada yang kurang bisa mengontrol emosinya terlihat ada yang kurang sabar dalam memberikan layanan.

Dari masalah di atas maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat stres guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang.

Berdasarkan batasan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Tingkat stres dalam bentuk ringan yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang.
2. Tingkat stres dalam bentuk sedang yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang.
3. Tingkat stres dalam bentuk berat yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang



B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A. Muri Yusuf, (2005:83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu, atau menggambarkan fenomena secara detail.

Adapun populasi dalam penelitian ini sebanyak 8 orang guru bimbingan dan konseling. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel.

Selanjutnya pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus persentase yang dikemukakan oleh Sudijono (2010:43) dengan rumus.

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pada gejala stres ringan pada indikator fisik, 62.5% berada kategori sedang, untuk psikis, 75% berada kategori sedang. Pada gejala stres sedang pada indikator fisik, 100% berada pada kategori sedang, untuk psikis, 75% berada kategori berat. Pada gejala stres berat pada indikator fisik, 75% berada kategori sedang, untuk psikis, 75% berada kategori sedang.

Dari hasil penelitian guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 5 Padang mengalami tingkat stres guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik. Berada pada kategori stres sedang.

Sesuai dengan pendapat Hawari (Amin dan Al-fandi, 2007:79) membagi tingkatan stres:

1. Stres Ringan

a. Fisik

- 1) Lemas merasa lelah menjelang sore
- 2) Mengeluh lambung perut tidak nyaman
- 3) Otot punggung terasa tegang

b. Psikis.

- 1) Semangat kerja besar
- 2) Kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

Kemudian Mumpuni dan Wulandari (2007:79) mengatakan bahwasanya penyebab stres 1) stres bioekologi adalah stres yang diakibatkan perubahan lingkungan biologis, 2) stres psikososial dalam masalah psikososial ada lima masalah yang berkaitan, yaitu perubahan, frustrasi, *overload*, bosan, dan menyendiri, 3) stres pekerjaan adalah stres yang berasal dari dunia pekerjaan. Pada stres bioekologis stres yang dipicu oleh dua hal, yang pertama yaitu ekologi / lingkungan seperti polusi serta cuaca dan yang kedua akibat kondisi biologis seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, tambah usia, dan banyak lagi penyakit dan kondisi tubuh lainnya. Hal tersebut akan dialami guru bimbingan dan konseling saat melaksanakan tugas pada faktor cuaca yang tidak menentu saat melaksanakan tugasnya maka akan menimbulkan efek stres oleh guru tersebut, serta ditambah fasilitas yang kurang mendukung. Hal ini akan semakin menambah buruk kinerja guru.



Selanjutnya pada faktor stres psikososial yang berkaitan dengan perubahan, frustrasi, *overload*, bosan, dan menyendiri, terkait dengan teori di atas memang ada guru bimbingan dan konseling mengarah gejala tersebut misal ditemukan guru bimbingan dan konseling, dimana guru bimbingan yang sudah bosan terhadap peserta didik yang tidak menunjukkan perubahan sikap setelah diberi layanan dan terus bermasalah tentunya guru akan bosan, sebaiknya guru tidak harus menunjukkan sikap yang kurang baik kepada peserta didik. Hal ini akan berdampak negatif bagi peserta didik tetapi sebagai manusia memang ada batasannya dimana orang akan meluapkan emosinya. Selanjutnya pada stres pada pekerjaan hal ini berkaitan dengan guru bimbingan dan konseling yang dapat menimbulkan stres yaitu dari segi pekerjaan hal ini jika tidak disikapi oleh guru bimbingan dan konseling akan berdampak berbahaya dimana dalam dunia pekerjaan banyak hal yang dapat menimbulkan stres misal dari sarana prasarana, aturan yang berlaku, dan juga tuntutan dari organisasi terkait. Dalam hal ini memang ditemukan oleh peneliti guru mengalami stres pada faktor pekerjaan dimana responden saat di lapangan mengeluh karena banyaknya tuntutan dari pimpinan, terkait pekerjaan tentunya akan sangat berbahaya bagi guru tersebut jika ini terus berkelanjutan.

Jadi, jika dilihat dari dua indikator di atas dan ditambah dengan fakta di lapangan serta teori yang menyatakan tingkatan stres, dengan melihat indikator fisik dan psikis ternyata dari semua responden mengalami tingkat stres guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang pada kategori sedang. Hal ini tidak luput dari pernyataan pada setiap indikator fisik dan psikis, sehingga pada kategori sedanglah semua guru bimbingan dan konseling mengalami stres.

2. Stres Sedang

a. Fisik

- 1) Gangguan usus terasa sakit
- 2) Badan kurang stabil
- 3) Tidur semakin sukar

b. Psikis

- 1) Kehilangan mengatasi situasi dan perasaan negatifistik
- 2) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

Selanjutnya Mumpuni dan Wulandari (2007:79) mengatakan bahwasanya penyebab stres 1) stres bioekologi adalah stres yang diakibatkan perubahan lingkungan biologis, 2) stres psikososial dalam masalah psikososial ada lima masalah yang berkaitan, yaitu perubahan, frustrasi, *overload*, bosan, dan menyendiri, 3) stres pekerjaan adalah stres yang berasal dari dunia pekerjaan. Dari indikator di atas maka peneliti menyimpulkan dengan hasil penelitian, fakta di lapangan dan ditambah teori di atas, tingkat stres yang dialami guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang. Dilihat dari dua indikator fisik lebih dari setengah responden mengalami tingkatan stres pada kategori sedang dengan gejala guru bimbingan dan konseling mudah lelah saat jam pelajaran, merasakan punggung terasa sakit, dan bahkan mengalami gangguan pada tidur. Selanjutnya pada indikator psikis dari semua responden pada perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan ternyata lebih dari setengah guru mengalami perasaan tersebut sehingga pada aspek ini akan berimbas pada keadaan fisik terlihat dari sulit untuk tidur.



Jadi, dengan melihat indikator fisik dan psikis ternyata dari semua responden mengalami tingkat stres guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang pada kategori sedang. Hal ini tidak luput dari pernyataan pada setiap indikator fisik dan psikis, sehingga pada kategori sedanglah semua guru bimbingan dan konseling mengalami stres.

3. Stres Berat

a. Fisik

- 1) Kelelahan yang mendalam
- 2) Gangguan system pencernaan
- 3) Debaran jantung terasa keras

b. Psikis

- 1) Untuk pekerjaan sederhana saja kurang mampu
- 2) Perasaan takut yang semakin menjadi

Selanjutnya Mumpuni dan Wulandari (2007:79) mengatakan bahwasanya penyebab stres 1) stres bioekologi adalah stres yang diakibatkan perubahan lingkungan biologis, 2) stres psikososial dalam masalah psikososial ada lima masalah yang berkaitan, yaitu perubahan, frustrasi, *overload*, bosan, dan menyendiri, 3) stres pekerjaan adalah stres yang berasal dari dunia pekerjaan. Dari indikator di atas maka peneliti menyimpulkan dengan hasil penelitian, fakta di lapangan dan ditambah teori diatas, tingkat stres yang dialami guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 Padang. Dari hasil penelitian bahwasanya dari dua indikator fisik lebih dari setengah responden mengalami tingkatan stres pada kategori sedang dengan gejala guru bimbingan dan konseling kelelahan yang mendalam, sering buang air besar atau kecil, debaran jantung terasa keras. Selanjutnya pada indikator psikis lebih dari setengah jumlah responden mengalami tingkat stres pada kategori sedang dengan gejala untuk pekerjaan sederhana kurang mampu, perasaan panik.

Dari penjelasan di atas tentunya tugas guru bimbingan dan konseling memberikan layanan kepada peserta didik dengan tujuan agar tugas perkembangan dan tujuan pendidikan dapat berjalan dengan baik antara kognitif, afektif dan psikomotor dapat berjalan dengan seimbang. Terkadang dalam pelaksanaan tugas layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling tidaklah sukses, banyak yang menyebabkan layanan tidak berjalan dengan sukses salah satunya faktor peserta didik. Dengan tidak sukses layanan yang diberikan tersebut akan menimbulkan stres bagi guru bimbingan dan konseling tersebut.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai tingkat stres guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan peserta didik maka dapat dikatakan bahwa:

1. Sebanyak 75 % tingkat stres dalam bentuk ringan yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 berada pada kategori sedang.
2. Sebanyak 40 % tingkat stres dalam bentuk sedang yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 berada pada kategori sedang.
3. Sebanyak 62.5 % tingkat stres dalam bentuk berat yang dialami guru BK dalam menghadapi permasalahan peserta didik di SMA Negeri 5 berada pada kategori sedang.



DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, Haryanto. 2007. *Kenapa Harus Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartono dan Soedarmadji Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hamdani. 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mumpuni, Yekti dan Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Supriatna, Mamat. 2011. *Bimbingan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT Grapindo Persada.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tim Penyusun. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Padang: STKIP PGRI Sumbar
- Yusuf, A Muri. 2005. *Metode Penelitian*. Padang: UNP Press.

