

# MANAJEMEN COPING STRES PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMA DI KABUPATEN SIDOARJO

Oleh:

Indra Tri Yulistianto,

Didik Hariyanto

Manajemen Pendidikan Islam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024

# Pendahuluan

Peran guru BK mengacu pada peran yang seharusnya dilakukan oleh seorang konselor dalam kegiatan konseling, yang meliputi konselor sebagai motivator, pemimpin, inisiator, moderator, mediator, dan evaluator. Banyak permasalahan yang dapat menimbulkan stres bagi guru BK. Dampak dari stres pada guru bimbingan konseling antara lain motivasi menurun, kecemasan meningkat, kecemasan berlebihan, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain yang berkontribusi terhadap buruknya kinerja

Mengacu pada topik masalah yang terpapar, maka diperlukannya sebuah langkah pencegahan dalam berbagai bentuk seperti pengelolaan rasa stres yang di alami oleh guru BK agar tidak dapat terjadi keadaan yang menjenuhkan maka perlunya dilakukan diagnosa awal untuk mengelola rasa stres dengan diakukannya manajemen coping stres.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana manajemen coping stres yang dilakukan oleh guru BK dengan beban kerja yang tidak ideal, sebagai langkah pencegahan dalam pengelolaan rasa stres yang di alami oleh guru BK agar tidak dapat terjadi keadaan yang menjenuhkan .

# Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menjabarkan tentang sebuah fenomena atau kejadian sosial secara detail dengan menafsirkannya dalam sebuah konteks, pengalaman serta sudut pandang pihak-pihak yang terlibat

# Pembahasan

Sebuah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengurangi maupun mengatasi stres yang berasal dari luar maupun dalam merupakan penerapan dari coping stres. Coping stres itu sendiri terbagi menjadi dua jenis, 1) Coping psikologi adalah reaksi tindakan penerimaan individu terhadap ancaman yang dirasakan dan efektif tidaknya strategi coping dalam mengatasinya. 2) Coping psikososial merupakan reaksi psikosial yang diterima oleh individu dikarenakan adanya stimulus stres. Dari hasil wawancara dan observasi penelitian menemukan adanya perencanaan dalam kegiatan manajemen coping stress yang dilaksanakan dengan melakukan proses perencanaan, Organising, Pelaksanaan, Controlling dan Evaluasi

# Kesimpulan

Secara keseluruhan, penerapan pendekatan manajerial yang terstruktur dalam pengelolaan stres di kalangan guru BK telah berhasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan mereka. Program-program yang diterapkan, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu, telah membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan efektivitas kerja. Meskipun demikian, proses implementasi masih menghadapi beberapa tantangan. Masalah yang teridentifikasi meliputi ketidakcocokan beberapa teknik coping dengan kebutuhan individu guru BK dan beban kerja yang tinggi yang mengganggu waktu yang dialokasikan untuk kegiatan relaksasi. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan penyesuaian dan perbaikan dalam program coping stres agar dapat mengatasi kekurangan ini dan memastikan bahwa setiap guru BK mendapatkan manfaat maksimal dari strategi yang diterapkan.

# Referensi

- H. Kholisah and H. Karlina Majo, “Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal,” *J. Bimbing. dan Konseling Terap.*, vol. 7, no. 1, pp. 68–74, 2023, [Online]. Available: <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>.
- R. Riswani, “Kejenuhan Di Kalangan Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sman Provinsi Riau,” *Educ. Guid. Couns. Dev. J.*, vol. 1, no. 2, p. 92, 2018, doi: 10.24014/egcdj.v1i2.6142.
- Tajulashikin Jumahat et al and T. M. N. B. I. Jumahat, “Faktor-Faktor Penentu Stres Dalam Kalangan Guru: Sekolah Rendah Mubaligh Di Kuala Lumpur,” *J. Kurikulum Pengajaran Asia Pasifik*, vol. 2, no. April, pp. 1–11, 2013.
- A. Saputra, K. Kadar, and V. Shofiah, “Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa,” *J. Psikol.*, vol. 18, no. 1, p. 73, 2022, doi: 10.24014/jp.v18i1.14265.

