

STRESS COPING MANAGEMENT IN HIGH SCHOOL GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS IN SIDOARJO DISTRICT

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

Indra Tri Yulistianto¹⁾, Didik Hariyanto^{*2)}

^{1,2)}Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: didikhariyanto@umsida.ac.id

Abtrack. *Many problems can cause stress for counseling teachers. These include problems at work, problems related to peer pressure, family problems, health problems, financial problems, and others. When teachers experience stress, it needs to be controlled early so that the impact is not prolonged. To prevent psychological deviations, stress must be managed and controlled through stress management. This study aims to determine stress coping management in high school guidance and counseling (BK) teachers in Sidoarjo Regency. shows that relaxation techniques, time management, and social support significantly reduce stress levels and improve performance. However, some challenges remain, such as the mismatch of techniques with individual needs and high workloads. Continuous adjustments and improvements in stress coping programs are needed to ensure optimal benefits for each counseling teacher. The results of this study provide important insights for the development of more effective stress management strategies in the future.*

Keywords - stress coping, stress coping management, guidance and counseling teacher

Abstrak. *Banyak permasalahan yang dapat menimbulkan stres bagi guru BK. Masalah-masalah ini termasuk masalah di tempat kerja, masalah yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya, masalah keluarga, masalah kesehatan, masalah keuangan, dan lain-lain. Ketika guru mengalami stres, maka perlu dilakukan pengendalian sejak dini agar dampaknya tidak berkepanjangan. Untuk mencegah terjadinya penyimpangan psikologis, stres harus dikelola dan dikendalikan melalui manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen coping stres pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA di Kabupaten Sidoarjo. menunjukkan bahwa teknik relaksasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kinerja. Namun, beberapa tantangan masih ada, seperti ketidakcocokan teknik dengan kebutuhan individu dan beban kerja yang tinggi. Penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan dalam program coping stres diperlukan untuk memastikan manfaat optimal bagi setiap guru BK. Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif di masa depan.*

Kata kunci - coping stres, manajemen coping stress, guru bimbingan dan konseling

I. PENDAHULUAN

Guru harus mempunyai kualifikasi akademis dan kompeten sebagai fasilitator pembelajaran. Sebagai agen pembelajaran, seorang guru harus mempunyai kompetensi di bidang pendidikan dasar, menengah, serta pendidikan anak usia dini[1]. Guru sebagai perantara yang berinteraksi langsung dengan siswa harus sehat jasmani dan rohani. Banyak hal yang dapat menyebabkan gangguan spiritual, salah satunya disebabkan oleh stresor. Tentu saja ketika guru terkena stres maka akan menghambat tercapainya tujuan penyelenggaraan pendidikan dan berdampak serius terhadap ketentuan dan tujuan pendidikan itu sendiri[2].

Situasi stres pada guru juga cenderung terjadi pada guru bimbingan konseling dan mempengaruhi berkembangnya rasa bosan, terutama rasa bosan dalam kegiatan mengajar. Burnout adalah keadaan emosional di mana seseorang akan merasakan lelah dan letih baik dalam segi mental dan juga fisik yang dikarenakan meningkatnya tanggung jawab serta desakan di dalam dunia pekerjaan.[3][4]. Rasa lelah bisa disebabkan oleh kerja keras, perasaan bersalah, tidak berdaya, putus asa, perasaan terjebak, kesedihan yang mendalam, rasa malu, selalu berputar-putar, dan merasa lelah, serta menimbulkan rasa tidak nyaman yang pada akhirnya menimbulkan perasaan mudah tersinggung dan fisik. Kelelahan juga meningkatkan kelelahan mental dan emosional[5].

Rasa lelah secara emosional akan nampak dari menipisnya asal daya emosional seperti mudah marah, putus harapan, merasakan kepedihan, tak mempunyai daya, depresi, serta tidak dapat menghargai pekerjaan, perasaan

terbatas karena pekerjaan, dan kesulitan dalam memberikan motivasi kerja secara psikis. Hal tersebut yang menyebabkan seseorang akan tidak nyaman tanpa sebab yang jelas[1].

Guru bimbingan dan konseling (BK) adalah orang yang bertugas memberikan bimbingan dan nasihat secara sadar dengan tujuan mengembangkan kepribadian dan kemampuan peserta didik di sekolah dan sekolah[4]. Bimbingan dan nasihat merupakan proses dimana konselor memberikan dukungan tatap muka kepada klien untuk memecahkan permasalahannya. Kehadiran guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat membantu siswa mencapai aktualisasi diri setinggi-tingginya dan mencapai hasil akademik yang lebih baik[6].

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[7][8]. Dampak dari burnout pada guru bimbingan konseling antara lain motivasi menurun, kecemasan meningkat, kecemasan berlebihan, kurang konsentrasi pada tugas, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain yang berkontribusi terhadap buruknya kinerja[7][9].

Banyak permasalahan yang dapat menimbulkan stres bagi guru BK. Masalah-masalah ini termasuk masalah di tempat kerja, masalah yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya, masalah keluarga, masalah kesehatan, masalah keuangan, dan lain-lain[10]. Ketika guru mengalami stres, maka perlu dilakukan pengendalian sejak dini agar dampaknya tidak berkepanjangan. Untuk mencegah terjadinya penyimpangan psikologis, stres harus dikelola dan dikendalikan melalui manajemen stres[11]. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rita Susanti, dkk bahwa fenomena sentral yang terjadi di lingkungan sekolah merupakan akibat dari stress yang dialami oleh guru BK.

Stres dan kebosanan jika tidak dikelola akan berdampak negatif pada psikis secara signifikan hingga diperlukan nya cara lain yang terstruktur dengan baik dan lingkungan lain sehingga mampu mengobarkan semangat para guru agar mempunyai individualitas yang kokoh serta mampu membuat sebuah aktivitas belajar yang riang dan bermakna[1]. Stres terjadi di lingkungan kerja dan dapat disebabkan oleh faktor seperti beban kerja karyawan yang tinggi. Beban kerja yang disebut juga dengan burnout merupakan keadaan kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari & Aryansah yang mengemukakan bahwa penyelenggaraan POP BK bahwa idealnya jam kerja Guru BK adalah 24 jam dalam satu minggu setara membimbing 150 siswa, namun fenomena di lapangan Guru BK diberikan jam kerja berdasarkan jumlah siswa yang ada di sekolah, selain itu Guru BK diberikan beban kerja tambahan yaitu kegiatan profesi dan administratif, beban kerja tersebut menjadi peluang munculnya kejenuhan bekerja[12].

Tabel 1. Data Jumlah Guru BK SMA di Sidoarjo

NO	ASAL SEKOLAH	JUMLAH SISWA	JUMLAH GURU BK	NO	ASAL SEKOLAH	JUMLAH SISWA	JUMLAH GURU BK
1	SMAN 1 GEDANGAN	850	3	21	SMAS HANG TUAH 5 SIDOARJO	732	3
2	SMAN 1 KREMBUNG	1226	7	22	SMAS INSAN CENDEKIA MBS	174	1
3	SMAN 1 KRIAN	1257	5	23	SMAS ISLAM AL-AMIN SUKODONO	105	1
4	SMAN 1 PORONG	775	3	24	SMAS ISLAM PARLAUNGAN	88	1
5	SMAN 1 SIDOARJO	828	3	25	SMAS ISLAM SIDOARJO	225	1
6	SMAN 1 TAMAN	916	5	26	SMAS KATHOLIK UNTUNG SURAPATI	405	2
7	SMAN 1 TARIK	1263	3	27	SMAS KEMALA BHAYANGKARI 3	1219	3
8	SMAN 1 WARU	1171	3	28	SMAS KEMALA BHAYANGKARI 4 WARU	125	1
9	SMAN 1 WONOAYU	635	2	29	SMAS KRISTEN PETRA ACITYA	157	2
10	SMAN 2 SIDOARJO	1362	4	30	SMAS MUHAMMADIYAH 2 SIDOARJO	1086	5

11	SMAN 3 SIDOARJO	855	5	31	SMAS MUHAMMADIYAH 3 TULANGAN	422	3
12	SMAN 4 SIDOARJO	1336	6	32	SMAS MUHAMMADIYAH 4 PORONG	111	1
13	SMAS AL FATTAH BUDURAN	101	2	33	SMAS MUTIARA BUNDA	25	1
14	SMAS AL ISLAM KRIAN	1525	5	34	SMAS PERSATUAN TULANGAN	396	2
15	SMAS AL MUSLIM	287	2	35	SMAS PROGRESIF BUMI SHALAWAT SIDOARJO	885	6
16	SMAS AL-ISLAMIIYAH	222	1	36	SMAS R. RAHMAT BALONGBENDO	151	1
17	SMAS AVISENA JABON	316	1	37	SMAS RAUDLATUL JANNAH	105	1
18	SMAS DHARMA WANITA 1 GEDANGAN	144	1	38	SMAS SENOPATI SEDATI	441	2
19	SMAS DHARMA WANITA 4 TAMAN	139	1	39	SMAS ULUL ALBAB	153	1
20	SMAS HANG TUAH 2	1258	4	40	SMAS WACHID HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO	1432	3

Berdasarkan data lapangan yang di peroleh dari Musyawarah Guru BK (MGBK) Kab Sidoarjo memperlihatkan jumlah peserta didik dengan jumlah guru BK yang tersedia di sekolah SMA di Sidoarjo.

Sedangkan Menurut hasil penelitian Bahri bahwa di lapangan, Guru BK dihadapkan dengan beban kerja 1 Guru BK berbanding dengan 306 siswa, dan kondisi ini tidak sesuai dengan aturan kerja BK[13]. Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di salah satu sekolah di Kabupaten Sidoarjo, yaitu SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo yang memiliki 5 orang guru BK, sedangkan jumlah peserta didiknya sejumlah 1.080 siswa. Maka 1 orang guru BK menangani 216 peserta didik. Dan SMA Negeri 1 Porong memiliki guru BK sebanyak 3 orang dengan jumlah peserta didik 775 siswa. Sehingga 1 orang guru BK menangani 258 peserta didik. 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 diakukan nya manajemen *coping* stres.

Coping mengacu pada aktivitas yang nampak serta terselubung secara sengaja dilakukan agar memangkas keributan serta kebisingan yang dihadapi secara psikologis ketika mengdapapi situasi stres. *Coping* salah satu upaya yang dilakukan guna menetralsisir atau memangkas rasa stres yang dirasakan. Menurut Haber dan Runyon, *coping* merupakan bentuk aktivitas serta asumsi yang bersifat positif atau negatif agar dapat berkurangnya situasi yang memberatkan seseorang supaya tidak timbul rasa stress[14].

Coping memiliki sebuah strategi untuk mencapai tujuan dalam memecahkan masalah dan desakan yang dianggap mendesak, sulit, penuh tekanan, sehingga melampaui keadaan yang ada tersedia sebelumnya. *Coping* mempunyai sebuah keadaan yang telah ada sebelumnya yang berpengaruh pada strategi *coping* itu sendiri, digunakan penyelesaian beraneka ragam permasalahan[14]. Menurut Lazarus dan Folkman tentang strategi *coping* secara umum terbagi berikut :

- 1) Strategi *coping* fokus terhadap sebuah permasalahan. Strategi *coping* terfokus terhadap sebuah permasalahan salah satu langkahnya yaitu ditujukan untuk memecahkan suatu permasalahan. Seseorang yang memiliki kecenderungan berperilaku sama ketika mereka yakin masih bisa mengendalikan dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Berikut ini adalah titik fokus strategi *coping*:

- a) *Planful problem solving* yaitu pendekatan konkrit untuk mengubah situasi yang diikuti dengan pendekatan analitis dalam pemecahan suatu permasalahan.
- b) *Confrontative coping* yaitu respons terhadap perubahan kondisi dan tergambar pada keseriusan resiko yang dipilih.
- c) *Seeking social support* yaitu reaksi yang dilakukan untuk memperoleh pertolongan baik dari pihak eksternal, termasuk informasi, bantuan nyata, dan pertolongan emosional.

Strategi coping yang dijelaskan sangat komprehensif dan mendukung kesejahteraan Guru BK dalam menghadapi stres[15]. Beberapa poin penting yang mendukung pandangan ini adalah:

1. **Accepting Responsibility:**
Sikap menerima tanggung jawab dan memiliki prasangka positif menunjukkan kedewasaan emosional dan profesionalisme. Menerima apa yang terjadi dan mencari solusi terbaik merupakan langkah yang konstruktif dalam mengatasi masalah.
2. **Dukungan Sosial:**
Dukungan sosial dari dalam dan luar sekolah sangat penting untuk kesejahteraan Guru BK. Dukungan dari kepala sekolah, seperti mengikutsertakan Guru BK dalam pelatihan atau seminar, menunjukkan komitmen untuk membantu staf dalam mengatasi stres dan meningkatkan keterampilan mereka.
3. **Peran Kepala Sekolah:**
Dukungan dari kepala sekolah memainkan peran kunci dalam menciptakan lingkungan kerja yang suportif. Dengan memberikan kesempatan untuk pelatihan dan pengembangan profesional, kepala sekolah membantu mengurangi efek stres dan memperkuat kompetensi Guru BK.
4. **Komunitas Profesional:**
Bergabung dalam komunitas seperti Musyawarah Guru BK (MGBK) memberikan platform untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan mengembangkan jaringan profesional. Ini dapat membantu Guru BK merasa lebih terhubung dan didukung dalam pekerjaan mereka.
5. **Pendekatan Holistik:**
Kombinasi dari menerima tanggung jawab, sikap positif, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam komunitas profesional menunjukkan pendekatan holistik dalam mengatasi stres. Ini membantu memastikan bahwa Guru BK memiliki berbagai sumber daya dan strategi untuk mengelola tekanan dan tantangan pekerjaan mereka.

Dukungan sosial dapat berdampak langsung pada kesehatan psikologis dan melindungi dari dampak negative stres[5]. Selain itu, kekuatan fisik dan psikologis dapat semakin meningkat dengan adanya dukungan sosial. Sedangkan dari luar lingkungan sekolah, Guru BK dapat memperoleh dukungan sosial dari keluarga, kolega, dan lain sebagainya. Sehingga Guru BK semakin optimis dan percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang terjadi di sekolah[16].

- 2) Strategi *coping* yang terfokus pada emosi melibatkan upaya yang ditujukan agar mampu mengubah manfaat emosional secara tidak langsung menyebabkan terjadinya pemicu stres. Strategi *coping* yang berpusat pada emosi biasanya digunakan ketika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk memperbaiki keadaan stres yang hanya mampu diterima pada suatu keadaan karena sumber daya yang tersedia tak memungkinkan mereka untuk memecahkan keadaan yang ada. Berikut ini merupakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi:
 - a) *Positive reappraisal* (memberikan nilai yang baik) merupakan respon untuk mewujudkan makna-makna positif untuk pengembangan diri, seperti keterlibatan dalam urusan keagamaan.
 - b) *Accepting responsibility* (tekanan terhadap tanggung jawab) berarti menjadi lebih sadar akan peran Anda dalam masalah yang Anda hadapi dan berusaha menjadikan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
 - c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu merespons dengan mengendalikan emosi dan perilaku.
 - d) *Distancing* (menjaga jarak) supaya tidak terjebak pada suatu masalah.
 - e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) merupakan aktivitas yang dilakukan agar terhindar dari permasalahan yang ada.

Mengacu pada pendapat beberapa ahli bahwa Guru BK yang menerapkan penggunaan strategi coping emotional-focused tampak usaha yang relevan dengan membuahkan manfaat dalam pekerjaan mereka[14]. Penggunaan strategi ini difokuskan pada pengolahan emosi dan juga kontrol diri, hal tersebut sangat penting ada dalam lingkungan yang terkadang dipenuhi dengan tekanan dan tantangan emosional[17]. Berikut beberapa poin yang mampu digunakan untuk mendukung pendapat atau pola pikir ini:

1. **Kontrol Diri sebagai Kunci :**
Penggunaan self-control atau kontrol diri oleh Guru BK menunjukkan kemampuan mereka untuk mengatur emosi dan perilaku. Ini penting karena Guru BK sering berhadapan dengan situasi yang memerlukan ketenangan dan respon yang bijaksana.
2. **Mengelola Emosi Negatif :**

Kemampuan untuk mengontrol rasa marah dan tidak mudah tersinggung adalah keterampilan penting dalam profesi yang melibatkan interaksi intensif dengan siswa dan rekan kerja. Ini membantu Guru BK untuk tetap profesional dan efektif dalam pekerjaan mereka.

3. Stabilitas Emosional :
Emotional-focused coping membantu Guru BK untuk mempertahankan stabilitas emosional. Ini penting untuk memberikan dukungan yang konsisten dan andal kepada siswa yang mungkin menghadapi berbagai masalah emosional dan psikologis.
4. Pengaruh Positif pada Lingkungan Sekolah :
Dengan mengendalikan emosi mereka sendiri, Guru BK dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung bagi siswa. Ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan di antara siswa.
5. Pentingnya Dukungan Sosial dan Profesional:
Meskipun emotional-focused coping penting, dukungan dari rekan kerja, pelatihan profesional, dan teknik coping tambahan seperti problem-focused coping juga perlu diperhatikan untuk menciptakan pendekatan yang lebih seimbang dan holistik dalam mengatasi stres.

Mengutip pendapat Evans & Kim yang menjelaskan bahwa jenis *coping stres* yang akan digunakan dan seperti apa dampaknya nanti, akan sangat bergantung pada macam-macam stres atau masalah yang ditemui[14].

Korelasi dengan penelitian yang dilakukan yaitu ingin mengetahui bagaimana manajemen coping stres yang dilakukan oleh guru BK dengan beban kerja yang tidak ideal, yang mana seharusnya penyelenggaraan POP BK idealnya jam kerja guru BK adalah 24 jam dalam satu minggu setara membimbing 150 siswa. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen coping stres yang dilakukan guru BK sehingga bisa memberikan layanan bimbingan kepada peserta didik dengan baik.

II. 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. Penelitian kualitatif sendiri di fokuskan pada pemaknaan, struktur sosial, serta kerumitan sebuah kejadian atau fenomena yang akan diteliti[18].

Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif; (1) Wawancara, merupakan suatu metode mengumpulkan data dapat mengaitkan hubungan-hubungan yang terjadi secara langsung oleh peneliti dengan partisipan penelitian. Tujuan kegiatan wawancara itu sendiri berfungsi untuk menggali informasi tentang sebuah pengalaman, pendapat hingga cara pandang antar individu mengenai sebuah kejadian yang akan diteliti. Dalam penelitian ini akan menggunakan wawancara terstruktur. (2) Observasi adalah metode mengumpulkan data yang dapat mengaitkan antara observasi langsung terhadap partisipan serta latar belakang kegiatan penelitian. Kegiatan observasi bias dilaksanakan dengan kondisi kehidupan asli atau nyata dalam keadaan yang disiapkan secara khusus untuk kegiatan penelitian. (3) Pengumpulan dokumentasi sebagai pendukung dapat mengikutsertakan kegiatan mengumpulkan data seperti dokumen, arsip dokumen lain yang ada kaitannya dengan kegiatan atau fenomena penelitian. Subjek penelitian adalah Guru BK SMA di Sekolah Swasta dan Negeri yang berada di Kabupaten Sidoarjo. Dalam hal ini akan diambil masing-masing dua Guru BK. Hasil penelitian dalam bentuk kata baik tertulis maupun lisan yang terkumpul kemudian melalui proses analisis sehingga mendapat kesimpulan tentang manajemen coping stres yang digunakan oleh Guru BK SMA.

III. PEMBAHASAN

Tekanan yang ada disekitar kita sebenarnya mampu memicu stres yang dapat berdampak pada gangguan mental. Stres itu sendiri dapat memicu gangguan mental yang di akibatkan adanya rasa gagal terhadap suatu keinginan maupun kebutuhan yang belum atau bahkan tidak bisa terpenuhi[14]. Sesungguhnya perasaan yang dipenuhi dengan tekanan bisa di pengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya saja dari lingkungan sekitar maupun diri kita sendiri. Keadaan yang stres sendiri akan berdampak pada fisik, sosial, spiritual hingga psikis pada individu itu sendiri[1]. Stres bisa terjadi dikarenakan individu merasakan dan mempersepsikan stresor sebagai ancaman yang kemudian menimbulkan rasa cemas[19]. Seorang individu dalam mengatasi, mengurangi hingga menghilangkan stres bisa melkaukan sebuah tindakan yang disebut dengan coping stres[5].

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 psikososial yang diterima oleh individu

dikarenakan adanya stimulus stres[20]. 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.

Perencanaan (Planning) dalam manajemen coping stress untuk guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tahap yang fundamental dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja mereka. Tahap ini dimulai dengan identifikasi sumber-sumber stres yang spesifik, di mana beban kerja yang tinggi, tekanan dari siswa dan orang tua, serta tuntutan administratif yang berlebihan sering kali menjadi faktor dominan[21]. Kepala sekolah melakukan perencanaan untuk pengelolaan coping stress melalui rapat dengan sesama guru BK. Setelah sumber-sumber stres diidentifikasi, penting untuk menetapkan tujuan yang jelas dalam manajemen stress ini. Tujuan tersebut bisa berupa pengurangan tingkat stress, peningkatan kesejahteraan mental, atau peningkatan efektivitas kerja guru BK

Untuk mencapai tujuan manajemen stress pada guru BK, langkah berikutnya adalah merencanakan strategi coping yang efektif. Strategi ini dapat mencakup teknik relaksasi seperti meditasi atau latihan pernapasan, yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh saat menghadapi tekanan. Manajemen waktu yang efektif juga penting untuk mengatur prioritas dan mengurangi beban kerja yang berlebihan. Selain itu, pelatihan keterampilan yang relevan, seperti pelatihan dalam manajemen stress atau komunikasi efektif, dapat memperkuat kemampuan guru BK dalam menghadapi tantangan pekerjaan sehari-hari. Strategi-strategi ini, jika diterapkan dengan konsisten membantu guru BK mengelola stress dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan

Pengorganisasian (Organizing) dalam manajemen coping stress pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tahap yang esensial untuk memastikan implementasi strategi secara efektif. Berdasarkan studi kasus salah satu SMA di Sidoarjo, tahap ini diawali dengan alokasi sumber daya yang tepat. Sumber daya yang dibutuhkan termasuk waktu yang cukup untuk pelaksanaan program, pelatihan dalam teknik coping stress, dan dukungan yang kuat dari rekan kerja serta pimpinan sekolah[22]. Sebagai contoh, dalam studi kasus ini, kepala sekolah mengalokasikan waktu mingguan bagi guru BK untuk mengikuti sesi pelatihan manajemen stress yang dipimpin oleh seorang psikolog. Dukungan dari atasan juga terlihat melalui penyediaan anggaran khusus untuk program ini dan fleksibilitas dalam penyesuaian jadwal kerja.

Langkah selanjutnya adalah pembagian tugas yang terstruktur. Dalam studi kasus tersebut, tanggung jawab diorganisir dengan menetapkan peran-peran spesifik kepada tim guru BK[23]. Seorang guru senior ditunjuk untuk memimpin koordinasi sesi pelatihan, sementara guru lainnya bertugas mengatur jadwal dan mengkoordinasi kegiatan relaksasi, seperti sesi meditasi mingguan. Tim administrasi juga dilibatkan untuk menangani logistik, seperti pemesanan ruang dan pengelolaan alat-alat yang dibutuhkan. Pembagian tugas ini tidak hanya memastikan bahwa strategi coping stress diterapkan secara menyeluruh, tetapi juga membantu mengurangi beban kerja individual, sehingga guru BK dapat berfokus pada peran masing-masing tanpa merasa terbebani. Hasil dari pengorganisasian ini menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan mental guru BK, yang tercermin dalam peningkatan kinerja dan penurunan tingkat stress yang signifikan.

Pelaksanaan (Actuating/Implementing) dalam manajemen coping stress bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah tahap di mana strategi yang telah direncanakan diterapkan secara konkret. Berdasarkan hasil wawancara di salah satu SMA di Sidoarjo, pelaksanaan strategi coping stress dimulai dengan mengadakan workshop manajemen stress yang diikuti oleh seluruh guru BK. Workshop ini dirancang untuk membekali guru dengan teknik-teknik coping seperti manajemen waktu, latihan mindfulness, dan metode relaksasi pernapasan. Salah satu guru BK yang mengikuti workshop tersebut menyatakan, pemberian dukungan yang berkelanjutan menjadi faktor penting dalam tahap ini. Dukungan yang diberikan mencakup aspek emosional, teknis, dan administratif[21].

Dalam studi kasus ini, dukungan emosional diberikan melalui sesi konseling yang dijalankan oleh psikolog sekolah, di mana guru BK bisa membicarakan masalah mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Dari segi teknis, sekolah menyediakan akses ke sumber daya seperti aplikasi manajemen stress dan materi pelatihan tambahan yang bisa diakses kapan saja. Secara administratif, pihak sekolah memastikan bahwa beban kerja guru BK disesuaikan selama periode pelaksanaan, sehingga mereka memiliki waktu dan energi yang cukup untuk mengikuti dan mengimplementasikan strategi coping stress. Pelaksanaan pengelolaan coping stress dapat menggunakan strategi untuk mengatasinya

Berikut strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stress, hal tersebut di dukungan dengan pendapat dari Ricard Lazarus yang dimana coping stress terbagi menjadi dua[24], yaitu :

1. Problem Focused Coping (Fokus Pada Permasalahan).

Penerapan strategi kognitif yang dapat dilakukan oleh seorang individu dalam menangani sebuah permasalahan yang berhubungan dengan stress disebut juga dengan *Problem Focused Coping*[24]. Bentuk – bentuk strategi coping antara lain : a) Keaktifan individu; Perilaku atau tindakan ini merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi penyebab stress dengan cara memperbaikinya secara langsung. b) Perencanaan; Tindakan ini merupakan tindakan yang dilakukan individu dengan memikirkan dan menggunakan cara bagaimana penyebab stress. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat langkah atau cara dalam mengatasi masalah dan strategi dalam mengambil Tindakan. c)

Penekanan kegiatan dalam bersaing; Perilaku ini individu melakukan tindakan menekan keterlibatan dan pengolahan informasi dalam kegiatan bersaing. Hal tersebut bertujuan untuk individu agar lebih konsentrasi terhadap tantangan atau permasalahan yang sedang dihadapi dan merupakan upaya menghindari hal-hal yang membuatnya terganggu dalam rangka menghadapi stresor. d) Kontrol diri; Kontrol diri merupakan upaya individu untuk membatasi kegiatan atau aktivitas dalam kompetisi maupun persaingan. e) Dukungan sosial; Upaya yang dilakukan individu dengan cara mencari dukungan dari orang lain seperti nasehat.

Coping Secara Aktif (*Active coping*) merupakan sebuah proses mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari *stressor*, atau untuk memperbaiki dampak dari stresor itu sendiri. Individu secara aktif berusaha mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana serta suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung[25]. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan subjek 1 yang menjawab “*biasanya kita kumpul-kumpul entah makan bereng atau ngobrol bareng*” dan subjek 2 menjawab “*yaa dengan sharing pas waktu istirahat biasanya*”. Dari jawaban tersebut bisa dikatakan bahwa keaktifan individu guru BK mempunyai strategi yang hampir sama yaitu memerlukan teman sejawat untuk memberikan pembahasan-pembahasan positif yang mempunyai tujuan untuk memperbaiki stress secara langsung.

Selain keaktifan individu untuk pengelolaan stress, dilakukan juga dengan membuat Perencanaan, dalam konteks manajemen stress, merujuk pada tindakan yang diambil individu untuk memikirkan dan menggunakan strategi yang efektif dalam menghadapi tekanan dan tantangan emosional. Proses ini melibatkan identifikasi sumber stress yang mungkin timbul dalam kehidupan sehari-hari, baik itu terkait dengan pekerjaan, hubungan pribadi, atau tanggung jawab lainnya[25]. Dengan melakukan perencanaan, individu dapat merumuskan langkah-langkah konkret untuk mengatasi stress secara proaktif, termasuk menetapkan prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan mencari solusi untuk masalah yang mungkin muncul. Dari hasil wawancara dengan subjek 3 yang menjawab “*kalau ada masalah kita ngobrol bareng dengan guru BK yang lain*” dan subjek 4 menjawab “*dengan sharing masalah dengan guru yang lain*”. Hal ini menunjukkan pendekatan yang serupa dalam hal mencari dukungan, namun dengan fokus yang sedikit lebih umum pada berbagi pengalaman dengan rekan guru secara keseluruhan, bukan hanya dengan guru BK. Kedua subjek menunjukkan bahwa berbagi masalah dengan kolega merupakan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi stress dan tantangan, memperkuat ide bahwa kolaborasi dan komunikasi internal di lingkungan kerja sangat berharga dalam proses penyelesaian masalah dan dukungan emosional.

Penyelesaian masalah dapat dilakukan pula dengan penekanan kegiatan dalam bersaing, perilaku ini merupakan Tindakan menekan keterlibatan dan pengolahan informasi dalam kegiatan bersaing agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stress. Perilaku ini mencakup upaya untuk meminimalkan gangguan dan informasi yang tidak relevan yang mungkin timbul selama aktivitas bersaing, seperti kompetisi di tempat kerja atau dalam lingkungan akademik[26]. Dari hasil wawancara dengan subjek 4 yang menjawab “*Dalam situasi kompetisi, saya sering kali fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan mengabaikan gangguan*” hal ini menjelaskan bahwa dalam situasi kompetitif di tempat kerja atau lingkungan akademik, mereka berusaha untuk mengurangi keterlibatan dan pengolahan informasi yang tidak relevan

Pengelolaan stress juga dipengaruhi dengan control diri, control diri merupakan upaya individu untuk membatasi kegiatan atau aktifitas dalam kompetisi maupun persaingan. Kontrol diri dalam hal ini merujuk pada kemampuan untuk mengelola emosi, keinginan, dan perilaku agar tetap fokus pada tugas utama yang harus diselesaikan, meskipun terdapat berbagai tekanan atau gangguan dari lingkungan kerja yang kompetitif[27]. Dari hasil wawancara dengan subjek 1 yang menjawab “*situasi penekanan pasti ada, namun tidak selalu terjadi di dunia kerja, biasanya saya akan fokus pada kerjaan yang harus diselesaikan baru mengejar pekerjaan yang lain*”. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan dengan cara yang terorganisir, memastikan bahwa tugas-tugas yang lebih krusial diselesaikan tepat waktu sebelum beralih ke pekerjaan tambahan. Strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam mengelola beban kerja secara efisien tetapi juga mengurangi kemungkinan timbulnya stress tambahan akibat keterlambatan atau ketidakteraturan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada.

Penyelesaian tugas pada guru BK, juga dipengaruhi dukungan sosial, tindakan yang dilakukan individu dengan cara mencari dukungan dari orang lain seperti nasehat. Dalam konteks ini, individu tidak hanya mengandalkan kekuatan internal atau strategi pribadi mereka, tetapi juga mengandalkan jaringan sosial mereka-baik itu teman, keluarga, rekan kerja, atau mentor-untuk mendapatkan pandangan tambahan, saran praktis, atau dorongan emosional[27]. Hasil wawancara dengan subjek 2 dan subjek 4 yang menjawab “*Dukungan sosial sangat berperan penting dalam pekerjaan saya. Sering kali, ketika saya menghadapi masalah atau tantangan dalam menangani kasus siswa, saya tidak hanya mengandalkan strategi dan keterampilan pribadi saya. Saya mencari dukungan dari rekan-rekan saya di sekolah, seperti guru BK lain, serta dari mentor yang lebih berpengalaman*”. Hal itu menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam pekerjaan seorang guru BK, baik dalam memberikan nasihat praktis maupun dukungan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan.

Sejalan dengan penelitian yang ditulis oleh Tito Pitaloka dan Henny Christine menjelaskan bahwa *Problem Focused Coping* secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar individu menggunakan pendekatan yang efektif untuk menghadapi stres dengan cara yang terfokus pada pemecahan masalah dimana strategi seseorang berfokus pada mengatasi sumber stres secara langsung dengan cara mencari solusi praktis atau mengambil tindakan yang dapat mengurangi atau menghilangkan masalah yang menyebabkan stres[27].

Emotion Focused Coping (Fokus Pada Emosi).

Strategi defentif yang digunakan dalam penanganan stres secara emosional oleh seorang individu baik secara internal ataupun eksternal merupakan penerapan dari *Emotion Focused Coping*. Sebuah tindakan yang dilakukan untuk mengurangi sikap emosional baik itu yang berasal dari masalah yang bersifat negatif tanpa adanya usaha mengubah dari mana asal stresor tersebut yang sesuai dengan pendapat Folkman tentang pengertian *Emotion Focused Coping*[28]. *Emotion Focused Coping* memiliki beberapa aspek yang dapat diterapkan, yaitu : a) Dukungan secara sosial dan emosional. Upaya ini merupakan tindakan individu dalam mencari dukungan sosial dan simpati pada orang lain. b) Interpretasi secara positif. Upaya untuk melanjutkan aktivitas tindakan penanganan stres dengan memimpin individu secara aktif dan positif terhadap permasalahan yang mengakibatkan stres. c) Penerimaan. Sikap individu yang memaksakan untuk mengatasi masalah dengan kondisi keadaan yang memaksa dan stres. d) Penolakan. Sikap atau perilaku dalam meminimalisir tekanan dengan cara menolak. Individu berpikir tindakan penolakan ini hanya akan menambah permasalahan kecuali hal tersebut menguntungkan. e) Religius. Strategi penanganan stres melalui keagamaan dengan cara menenangkan.

Emotional Focused Coping terfokus pada aspek-aspek yang diterapkan, dukungan secara sosial dan emosional termasuk pada aspek yang harus dilakukan, dukungan secara sosial dan emosional merupakan Tindakan individu dalam mencari dukungan sosial dan simpati pada orang lain. dukungan sosial, yang berkaitan dengan mencari saran atau bantuan praktis dari orang-orang di sekitar, dan dukungan emosional, yang fokus pada mendapatkan perhatian, pemahaman, dan empati[25]. Dari hasil wawancara dengan subjek 1 yang menjawab “*Bagi saya, dukungan sosial adalah saat saya mencari saran atau bantuan praktis dari orang-orang di sekitar saya, seperti teman atau keluarga. Misalnya, ketika saya menghadapi masalah di tempat kerja, saya biasanya akan bertanya kepada teman-teman yang lebih berpengalaman untuk mendapatkan nasihat*”. dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial bagi individu tersebut melibatkan pencarian saran atau bantuan praktis dari orang-orang di sekitarnya, seperti teman dan keluarga.

Interpretasi secara positif juga termasuk aspek yang harus dilakukan, interpretasi secara positif merupakan upaya untuk melanjutkan aktivitas Tindakan penanganan stress dengan memimpin individu secara aktif dan positif terhadap permasalahan yang mengakibatkan stress. individu dapat terus melanjutkan aktivitas mereka sambil mengelola stres secara efektif, menjaga kesejahteraan mental, dan meningkatkan ketahanan diri[25]. Dari hasil wawancara dengan subjek 2 yang menjawab “*Saat menghadapi masalah yang menimbulkan stres, saya berusaha melihat sisi baiknya dan menganggapnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Ini membantu saya tetap aktif dan termotivasi*”. Pendekatan ini membantu individu melanjutkan aktivitas mereka sambil mengelola stres secara efektif, menjaga kesejahteraan mental, dan meningkatkan ketahanan diri.

Penerimaan merupakan sikap individu yang memaksakan untuk mengatasi masalah dengan kondisi keadaan yang memaksa dan stress. melibatkan pengakuan bahwa ada beberapa keadaan yang berada di luar kendali mereka dan bahwa usaha untuk melawan atau menyangkal kenyataan hanya akan menambah beban stres[27]. Dengan penerimaan, individu dapat mengurangi kecemasan dan tekanan, sehingga lebih mudah untuk fokus pada langkah-langkah konstruktif yang dapat diambil untuk mengatasi situasi tersebut. Dari hasil wawancara dengan subjek 3 yang menjawab “*Tentu. Misalnya, ketika suatu kegiatan secara mendadak banyak rencana saya yang terganggu dan saya merasa sangat tertekan. Namun, saya menyadari bahwa saya tidak bisa mengubah situasi ini. Jadi, saya memilih untuk menerima kenyataan tersebut dan fokus pada hal-hal yang bisa saya kendalikan*”. Dengan cara ini, mereka dapat fokus pada aspek-aspek yang masih bisa mereka kendalikan, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut secara lebih efektif.

Penolakan merupakan Tindakan dalam meminimalisir tekanan dengan cara menolak, individu berpikir Tindakan penolakan ini hanya akan menambah permasalahan kecuali hal tersebut menguntungkan. Hasil wawancara dengan subjek 4 yang menjawab “*saya dihadapkan dengan tugas tambahan yang terlalu berat di pekerjaan, dan saya tahu bahwa itu akan menambah tekanan yang sudah saya rasakan, saya cenderung menolak untuk mengambil tugas tambahan tersebut*”. dapat disimpulkan bahwa penolakan adalah strategi untuk mengelola tekanan dengan cara menghindari beban tambahan yang dapat memperburuk keadaan.

Religius merupakan strategi penanganan stress melalui keagamaan dengan cara menenangkan[25]. Dengan mengandalkan keyakinan dan praktik spiritual, individu sering kali merasa lebih terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, yang dapat mengurangi kecemasan dan membantu mereka menghadapi stres dengan lebih baik, hasil wawancara dengan subjek 5 yang menjawab “*saya kalua merasa tertekan dan bingung untuk mengambil keputusan, saya memilih untuk menenangkan diri dengan sholat di masjid sekolah, biasanya setelah ketenangan itu saya dapatkan, saya bisa berfikir positif sedikit demi sedikit*”. Ini menunjukkan bagaimana praktik

keagamaan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih jernih dan konstruktif.

Sejalan dengan penelitian yang ditulis Amalia dan Sofia menjelaskan bahwa kematangan emosi dan *emotion-focused coping* terbukti berpengaruh terhadap kecenderungan depresi jika tidak mengetahui aspek yang harus dilakukan. Hal tersebut terjadi karena strategi coping yang digunakan oleh individu bergantung pada kemampuan dan ketersediaan sumber untuk melakukan coping. Selain itu, pengalaman dan karakteristik kepribadian juga mempengaruhi pemilihan strategi coping yang digunakan [27].

Dari pelaksanaan yang sudah dilakukan sesuai dengan strategi tercapainya pengelolaan coping stress dengan baik, dilakukan proses selanjutnya dengan Pengendalian (Controlling) dalam manajemen coping stress bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tahap kritis yang memastikan keberlanjutan dan efektivitas strategi yang telah diterapkan, pemantauan dilakukan secara berkala untuk mengukur dampak dari strategi coping stress yang diterapkan. Pemantauan ini melibatkan survei bulanan terhadap guru BK untuk menilai perubahan dalam tingkat stres dan kesejahteraan mereka. Hasil survei tersebut menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah dua bulan pelaksanaan program, dengan guru BK melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam mengelola beban kerja. Seorang guru BK menyatakan, "Pemantauan ini membantu saya menyadari progres yang telah dicapai, dan memberikan motivasi untuk terus menerapkan teknik coping yang telah dipelajari."

Namun, pemantauan juga mengidentifikasi beberapa area yang memerlukan penyesuaian. Misalnya, ditemukan bahwa beberapa guru BK merasa kurang terbantu dengan teknik *mindfulness* yang diajarkan, sehingga penyesuaian diperlukan. Tim manajemen stres kemudian memperkenalkan alternatif seperti latihan ringan dan teknik visualisasi yang lebih cocok untuk guru-guru tersebut. Selain itu, beban kerja beberapa guru juga disesuaikan ulang, karena pemantauan mengungkap bahwa waktu yang dialokasikan untuk kegiatan relaksasi tidak cukup akibat tuntutan administratif yang masih tinggi. Penyesuaian ini memungkinkan program coping stress tetap relevan dan efektif, serta memastikan bahwa semua guru BK dapat merasakan manfaat optimal dari strategi yang diterapkan. Hasil dari pendekatan pengendalian yang adaptif ini menunjukkan peningkatan berkelanjutan dalam kesejahteraan guru BK dan penurunan stres, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa.

Evaluasi (Evaluating) merupakan tahap akhir dalam manajemen coping stress bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA), di mana efektivitas strategi yang telah diterapkan dinilai secara menyeluruh. Berdasarkan hasil observasi di sebuah SMA di Sidoarjo, penilaian hasil dilakukan untuk menentukan apakah tujuan awal program, seperti pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan guru BK telah tercapai [24]. Evaluasi ini dilakukan melalui kuesioner akhir dan wawancara mendalam dengan para guru BK. Hasil penilaian menunjukkan bahwa mayoritas guru BK mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres mereka, dengan peningkatan yang jelas dalam kesejahteraan mental dan kemampuan mengelola beban kerja. Salah satu guru BK menyatakan, "Saya merasa lebih mampu menghadapi tekanan kerja sehari-hari, dan kualitas interaksi saya dengan siswa juga meningkat."

Selain penilaian hasil, feedback dan pembelajaran juga menjadi fokus dalam evaluasi ini. Feedback dikumpulkan dari guru BK mengenai aspek-aspek yang berjalan dengan baik, seperti keberhasilan teknik manajemen waktu dan efektivitas sesi konseling. Namun, beberapa area perbaikan juga diidentifikasi, termasuk perlunya penyesuaian lebih lanjut dalam frekuensi dan variasi teknik coping yang ditawarkan. Observasi menunjukkan bahwa meskipun teknik relaksasi berhasil bagi banyak guru, ada kebutuhan untuk lebih banyak pilihan strategi coping agar sesuai dengan preferensi individu yang berbeda. Pembelajaran dari evaluasi ini kemudian digunakan untuk merancang program coping stress yang lebih efektif di masa mendatang, dengan penekanan pada peningkatan fleksibilitas dalam metode dan dukungan yang lebih berkelanjutan. Hasil dari evaluasi yang komprehensif ini memastikan bahwa program coping stress dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang maksimal bagi kesejahteraan guru BK.

IV. KESIMPULAN

Dalam rangka mengelola stres di kalangan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas (SMA), penerapan pendekatan sistematis yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian, dan evaluasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja mereka dengan dibantu strategi pengelolaan coping stress dengan menerapkan kombinasi coping stress *problem-focused coping* dan *emotional focus coping*. Strategi-strategi coping yang digunakan berhasil mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran yang dihadapi dalam tugas sehari-hari, sehingga mereka dapat menjalankan peran mereka dengan lebih baik dan mempertahankan kesejahteraan emosional serta profesional.

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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam menyelesaikan narasi ini. Terima kasih kepada para peneliti, dosen pembimbing, Guru BK serta Ketua MGBK SMA Kabupaten Sidoarjo. Tanpa kontribusi dan dukungan kalian, pencapaian hasil ini tidak akan menjadi mungkin. Terima kasih juga kepada semua yang telah memberikan wawasan, saran, dan bantuan selama proses penulisan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kemajuan pendidikan dan pengembangan untuk guru BK di lingkungan SMA.

REFERENSI

- [1] A. N. Rahmawati, N. Rochmah, I. Ayu, T. Putri, and T. Sumarni, "Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Kesehat.*, vol. 1, pp. 2807–3134, 2021.
- [2] N. T. L. Gaol, "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah," *Educ. Guid. Couns. Dev. Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 17–28, 2021.
- [3] M. S. A. Asshiddiq, H. S. Ismanto, and C. A. Widiharto, "Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Stres Belajar Siswa Di Masa Pandemi Covid 19," pp. 63–74.
- [4] M. R. Septian, S. Bahri, D. Rosita, P. Studi, and U. S. Kuala, "Konseling STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGENTASAN STRESS BEBAN KERJA DI SEKOLAH Merujuk pada teori The Cybernetic," *J. Suloh Bimbing.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [5] A. N. Ramadhania, "Strategies To Address and Manage Stress in the Covid-19 Pandemic," *Psikol. Univ. Lambung Mangkurat*, pp. 1–6, 2020.
- [6] R. Sandra, "Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 1, no. 2002, pp. 80–85, 2015.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] 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.
- [10] Moh Muslim, "Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193," *J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2020.
- [11] S. S. Dwi Ananda and N. C. Apsari, "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 2, p. 248, 2020, doi: 10.24198/jppm.v7i2.29050.
- [12] S. P. Sari and J. E. Aryansah, "Analisis Penetapan Beban Kerja Guru BK di Kota Palembang," *Manaj. Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 12–18, 2020, doi: 10.23917/jmp.v15i1.10662.
- [13] S. Bahri and P. Korespondensi, "Studi Evaluasi Kinerja Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah," *J. Pencerahan*, vol. 14, no. 1, pp. 1693–7775, 2020.
- [14] S. Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM J. Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, p. 101, 2017, doi: 10.31100/jurkam.v1i2.12.
- [15] M. Afini and H. Hanifah, "Stresor dan Penanggulangan Stres Selama Masa Awal Pandemi Covid-19," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 3, p. 294, 2021, doi: 10.30872/psikostudia.v10i3.5683.
- [16] Muzakkir, "Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Kepribadian Muslim," *AL-ISHLAH J. Pendidik. Islam*, vol. 18, no. 1, pp. 117–131, 2020, doi: 10.35905/alishlah.v18i1.1330.
- [17] Weni Kurniawati, "Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan," *J. Mubtadiin*, vol. 8, no. 1, pp. 57–66, 2022, [Online]. Available: <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/mubtadiin>
- [18] ARDIANSYAH, RISNITA, and M. S. JAILANI, "Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian," vol. 1, pp.

- 1–9, 2023.
- [19] H. Angelica and E. H. Tambunan, “Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19,” *J. Ilm. Keperawatan Imelda*, vol. 7, no. 1, pp. 28–34, 2021, doi: 10.52943/jikeperawatan.v7i1.508.
- [20] 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>.
- [21] R. Rahmadani, Neviyarni, and Firman, “Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 2973–2977, 2021.
- [22] M. H. P. Sinaga, K. Qurrata, and V. Andini, “Pola Pelaksanaan Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas,” *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 1, pp. 110–116, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.166.
- [23] K. Khasanah, “Manajemen Bimbingan dan Konseling Komprehensif,” *Univ. Sanata Dharma, Yogyakarta*, vol. 8, no. 1, p. hal. 16, 2010.
- [24] J. Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *At-Taujih Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- [25] A. N. A. Tuasikal and S. Retnowati, “Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama,” *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 4, no. 2, p. 105, 2019, doi: 10.22146/gamajop.46356.
- [26] Y. A. Pambudhi, C. Marhan, L. Fajriah, and M. Abas, “Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Amal Pendidik.*, vol. 3, no. 2, p. 110, 2022, doi: 10.36709/japend.v3i2.22315.
- [27] L. C. . Pitaloka and H. . Mamahit, “Problem-focused coping pada mahasiswa aktif fakultas pendidikan dan bahasa universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta,” *J. Konseling Indones.*, vol. 6, no. 2, pp. 41–49, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- [28] H. Febrianola, “Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 3, pp. 114487–114493, 2021, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/issue/view/20>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.