

Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Coping Stres Siswa SMPN 15 Bogor

Aisyah Nurul Izzah

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor
Jl. Sholeh Iskandar No.Km.02, RT.01/RW.010, Kedungbadak, Kec. Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat
16162, Indonesia

* izzabaisyah85@gmail.com

Abstract

Coping stress is a strategy to manage internal and external demands so as to produce a good reaction to the stressor. The purpose of this study was to find out how the role of guidance and counseling teachers of SMPN 15 Bogor in improving student stress coping strategies. This research uses a qualitative approach with descriptive analysis. The results showed that guidance and counseling teachers of SMPN 15 Bogor carried out stress coping strategies in the form of assessment and classical and individual services so that students could manage stressors well.

Abstrak

Coping stres merupakan strategi untuk mengelola tuntutan yang berasal dari internal maupun eksternal sehingga dapat menghasilkan reaksi yang baik terhadap stresor. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran guru bimbingan dan konseling SMPN 15 bogor dalam meningkatkan strategi coping stres siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling SMPN 15 Bogor melakukan strategi coping stres berupa assesmen serta layanan klasikal dan individu sehingga siswa dapat mengelola stresor dengan baik.

Article Information:

Keywords: Coping; Guidance and Counseling

Kata Kunci: Coping;
Bimbingan dan Konseling

Pendahuluan

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa. Lebih lanjut menurut santrock (2003) stres merupakan suatu bentuk respon yang dialami oleh individu terhadap kejadian atau keadaan yang mengakibatkan seseorang merasa terancam, sehingga ia membala dengan mengancam dan mengganggu orang lain, atas segala kemampuan seseorang untuk menanganinya. Maka dari implementasi coping stres sangat diperlukan untuk mengelola dan mengelompokkan tuntutan tuntutan untuk mengatur kesenjangan persepsi baik dari internal maupun eksternal individu.

How to cite:

E-ISSN: 2614-1566

Published by: LPPM Universitas Ibn Khaldun Bogor & Program Studi BKPI UIKA

Rasmun mengatakan bahwa coping posisi dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Rasmun, 2004). Namun coping membutuhkan suatu usaha, yang nantinya hal tersebut akan menjadi sebuah perilaku melalui proses belajar. Maka strategi harus selalu dilakukan agar menghasilkan sebuah perilaku yang otomatis.

Strategi mekanisme atau coping stres memiliki peranan yang penting dalam upaya mengelola stres. Strategi yang utama dibutuhkan untuk mengelola stress adalah coping psikologis dan coping psiko-sosial (Andriyani, 2019).

Kedudukan coping dalam individu sangat dibutuhkan, terutama dalam upaya mengelola stres, sebagai upaya dalam mengatur emosi yang muncul akibat penyebab stres tersebut. Selain itu coping stres atau strategi mengelola stres menjadi suatu hal yang penting agar dampak yang dirasakan tidak terlalu mengganggu serta dapat mengendalikan stres yang dirasakan. Strategi coping dibagi menjadi dua kategori, yaitu befokus pada masalah seperti yang berhubungan dengan perilaku dan fokus pada emosi yang melibatkan pengekspresian emosi atau mengubah ekspektasi menurut Brougham, Zail, Mendoza, & Miller (dalam Arisna, 2020). Disebutkan pula dalam Welle & Graf (2011), toleransi individu terhadap stres dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya termasuk strategi coping yang dimiliki (Arisna, 2020). Oleh karena itu, menggunakan strategi coping yang dirasa tepat merupakan hal yang perlu dilakukan dalam menghadapi stres.

Berdasarkan hasil penelusuran beberapa literatur, ditemukan beberapa penelitian sebelumnya yang cukup relevan dengan penelitian ini, di antaranya adalah: pertama, penelitian yang dilakukan oleh Chyntia Ayu Andarini (2020) dengan judul “Strategi coping stres dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh pada siswa sman 1 pangalengan tahun 2020”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa strategi coping stres dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan stres dalam pembelajaran. Terlebih pada siswa perempuan lebih rentan sehingga cenderung mencari dukungan dan *emotion focus coping* yang paling banyak digunakan berdasarkan peminatan maupun jenis kelamin yaitu aspek pengendalian diri dibandingkan dengan aspek *emotion focus coping* lainnya (Chyntia Ayu, 2020).

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Utaminingtias, dkk., (2016) dengan judul “coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa permasalahan-permasalahan dapat menurunkan produktivitas karyawan yang akan berdampak buruk terhadap pekerjaannya sehingga pencapaian bisnis perusahaan tidak terpenuhi.

Berdasarkan beberapa literature review di atas, dapat dipahami bahwa letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek dan objek penelitian. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam penyampaian informasi serta dapat dijadikan sebagai pijakan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih dengan tujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti pengamatan perilaku, analisis hubungan sosial, tindakan dan lain-lain. Selanjutnya mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa yang disusun secara ilmiah. Oleh karena itu melalui metode ini, penulis ingin mendeskripsikan bagaimana peran guru BK dalam meningkatkan strategi coping stress di SMPN 15 Bogor.

Hasil dan Pembahasan

A. Temuan penelitian

Berdasarkan hasil interview atau wawancara melalui media telekomunikasi kepada responden yang ditunjuk, yaitu guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor dan siswa SMPN 15 Bogor, diperoleh hasil bahwa layanan bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor telah meningkatkan coping stres siswa SMPN 15 Bogor. Coping stres digunakan untuk mengelola stressor yang ada agar siswa dapat fokus dalam pembelajaran. Coping stres yang ditingkatkan oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor adalah upaya yang digunakan dalam menghadapai atau mengurangi stress dan trauma untuk mengelola emosi yang menyakitkan serta bisa merasa terbantu untuk menyesuaikan diri dengan sebuah peristiwa yang menyababkan stres, sambil membantu untuk mempertahankan kesejahteraan emosionalnya.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam meningkatkan strategi coping stres oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor adalah: (1) memberikan pretest terkait tingkat stres. (2) memberikan layanan klasikal strategi coping stres. Selanjutnya dengan cara (3) memberikan layanan individu. Hasil dari langkah-langkah yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling SMPN 15 Bogor adalah memperoleh data tentang tingkat stres siswa SMPN 15 Bogor.

Hambatan yang dialami oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor dalam meningkatkan strategi coping stres ini adalah tidak tersedia dan terbatasnya waktu yang terjadwal untuk pelayanan bimbingan dan konseling di kelas. Pola hubungan sosial yang terjadi dikelas memiliki pola interaksi yang baik, baik peserta didik dengan guru, peserta didik dengan peserta didik dan peserta didik dengan lingkungan sekolah dinilai telah berjalan efektif karena guru dan peserta didik menjalin komunikasi yang cukup baik di dalam lingkungan sekolah.

Pada lingkungan yang semakin kompetitif saat ini, para siswa mengalami lebih banyak ketegangan, seperti lebih banyak kompetisi dan tuntutan yang lebih besar sehingga siswa dihadapkan dengan lebih banyak tekanan dari pada tahap perkembangan sebelumnya (Rompies, 2022).. Tentu saja hal ini dialami oleh siswa pada usia remaja karena mereka mengalami masa transisi perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, Sekolah Menengah Pertama ke sekolah menengah atas, dan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, di mana masa transisi ini dapat menghadirkan tantangan baru bagi remaja (Yusuf & Nurihsan, 2008). Adanya tantangan yang dihadapi oleh siswa usia remaja, hal tersebut menimbulkan stres ketika siswa menghadapi masa transisi pada saat perpindahan jenjang sekolah. Stres menjadi sumber utama masalah yang dihadapi oleh siswa selama karir akademik mereka ketika siswa tersebut berjuang untuk mencapai prestasi akademik.

Langkah guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor dalam menghadapi peserta didik yang stres adalah membantu peserta didik dengan meningkatkan strategi coping stres untuk dapat menhadapi stressor dengan baik. Dan juga guru bimbingan dan konseling di SMPN 15 Bogor memberikan layanan yang mampu meningkatkan strategi coping stres siswa.

Pada dasarnya seorang guru bimbingan dan konseling harus mempunyai beberapa kompetensi yang telah dijelaskan dalam permendiknas Nomor 27 tahun 2009, diantaranya ; kompetensi pedagogik, kompetensi pedagogik merupakan kemampuan seorang guru bimbingan dan konseling memahami peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, pengembangan peserta didik dan evaluasi dari hasil belajar siswa untuk bisa mengaktualisasi potensi yang mereka miliki. Kompetensi kepribadian, dimana guru bk harus memiliki kemampuan personal untuk mencerminkan kepribadian seseorang yang dewasa, arif, dan berwibawa. Kompetensi sosial, kompetensi untuk berkomunikasi dan bergaul dengan tenaga kependidikan, siswa, orang tua, dan masyarakat sekitar sekolah. Kompetensi profesional, merupakan penguasaan terhadap materi pembelajaran yang lebih luas dan mendalam.

Pengertian sekolah menurut Yusran Pora adalah tidak hanya sekedar tempat untuk menambah wawasan dan pengetahuan sebanyak-banyaknya. Akan tetapi hal terpenting adalah, sekolah menjadi tempat bagi para guru dan siswa untuk belajar bersama, mengamati sesuatu yang ada di sekeliling bersama-sama, dan sekolah juga menjadi tempat untuk para siswa membentuk jati dirinya. Sekolah juga dapat membentuk karakter peserta didik agar paham bagaimana cara bersikap terhadap sesama manusia maupun dengan lingkungan (dalam Astuti, 2022).

Terdapat beberapa permasalahan tentang penyebab stres pada peserta didik menurut Rompies (2022) yaitu: (1) ketidaksiapan mengikuti ujian (2) pekerjaan rumah yang terlampaui banyak (3) beban belajar yang selalu meningkat (4) memiliki ketrampilan organisasi dan manajemen waktu yang buruk (5) terlalu sedikit waktu senggang (6) jadwal tidur yang buruk (7) berpartisipasi di kelas (8) kurang dukungan dari orangtua dan guru (9) kelas atau materi yang terlalu sulit (10) rutinitas yang berubah (11) transisi ke lingkungan yang baru. Masalah di atas harus segera diatasi melalui guru bimbingan dan konseling, sehingga peserta didik dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling yang ada. Tetapi, sebelum memberikan bantuan layanan, hendaknya dilakukan asessmen untuk masalah tersebut agar penyusunan program berjalan dengan lancar dan tepat. Salah satu cara untuk melakukan assesmen permasalahan diatas yaitu dengan meningkatkan strategi coping stres pada peserta didik.

Coping stress menurut lazarus merupakan upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang khusus dan konflik diantaranya yang dinilai individu sebagai beban dan melampaui batas kemampuan individu tersebut (Rasmun, 2004).

Fokus coping stres adalah mengelola stressor yang diterima oleh peserta didik. Pada layanan klasikal dalam meningkatkan strategi coping stres yaitu melakukan assesmen berupa pretest dalam beberapa pernyataan yang menunjukkan tingkat stres siswa. Kemudian berupa pemaparan materi untuk meningkatkan coping mechanism siswa (Andriyani, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK di SMPN 15 Bogor, bahwa pelaksanaan layanan klasikal sangat membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui tingkat stres dan masalah masalah yang sedang dialami oleh peserta didik.

Guru BK adalah pendidik profesional yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling yang diwujudkan dalam penguasaannya terhadap standar kompetensi konselor berdasarkan amanat Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008 tentang standar kualifikasi

akademik dan standar kompetensi konselor. Menurut pasal 9 Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, Guru BK sekurang-kurangnya lulusan pendidikan tinggi program sarjana atau program diploma empat.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga profesional yang harus memiliki keahlian dalam bimbingan dan konseling yang dibuktikan melalui ijazah minimal strata-1 dalam bidang bimbingan dan konseling serta mampu melakukan layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling yang tidak memiliki latar belakang dalam bidang tersebut akan memberikan hasil kinerja yang berbeda. Termasuk salah satu layanan dalam meningkatkan strategi coping stres pada siswa.

Kesimpulan

Jika peserta didik memiliki strategi coping yang baik maka akan dapat mengelola stresor dengan baik pula. Sehingga dapat memberikan kemudahan bagi guru BK dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dalam memberikan materi, terjalin hubungan yang baik sesama teman, serta peserta didik dapat memahami dirinya dengan baik. Maka begitu pula yang terjadi di SMPN 15 Bogor. Terjadinya permasalahan psikologis, kurangnya pemahaman materi pelajaran, hubungan yang tidak baik dengan sesama teman, serta pemahaman tentang diri yang kurang adalah karena tidak mampu mengelola stresor dengan baik.

Daftar Pustaka

- Andarini, C. A. 2020. *Strategi coping stress dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh pada siswa SMAN 1 Pangalengan tahun 2020* (Skripsi tidak diterbitkan).
- Andriyani, J. 2019. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *at-aujih bimbingan dan konseling islam*.
- Arisna, G. S. 2020. *Pentingnya memiliki strategi coping dalam menghadapi stres*. Diakses dari : wiloka workshop.
- Astuti, N. F. 2022. *Pengertian sekolah menurut para ahli, berikut fungsinya*. Diakses dari : merdeka.com.
- Hapsari, A. 2023. *Mengenal mekanisme coping, cara manusia hadapi stres*. Diakses dari : hello sehat.
- Khairunnisa, K. 2022. *Mengenal coping mechanism untuk menghadapi stres*. Diakses dari : hipwee. *pengertian coping stress*. Diakses dari : psychology mania.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). *Life stress and academic burnout*. Active Learning in Higher Education, 15(1), 77–90.
- Rompies, J. K. 2022. *popmama.com*. Diakses dari : cari tahu, 11 penyebab umum stres akibat sekolah pada anak.
- Rasmun. 2004. *Stres, coping dan adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Utaminingtias, W., Ishartono, & Hidayat, E. N. 2016. Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja. *prosiding penelitian & pengabdian kepada masyarakat*.

Aisyah Nurul Izzah

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2008). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.