

# UPAYA PREVENTIF GURU BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP TERJADINYA *BURNOUT*

Ani Aufa

## Abstrak

*Guru Bimbingan dan Konseling merupakan profesi yang menuntut profesionalisme yang tinggi dalam memberikan bantuan terhadap siswa di sekolah. Tuntutan kerja tersebut, tentu dapat memberikan tekanan psikologis bagi dirinya. Sehingga, profesi ini memiliki resiko besar untuk mengalami burnout. Karena tuntutan pekerjaan tersebut bisa menjadi tekanan yang menelurkan stres kerja, yang berujung pada burnout. Burnout adalah suatu keadaan berupa kelelahan fisik, mental dan emosional yang banyak dijumpai pada mereka yang pekerjaannya melayani banyak orang serta penuh tuntutan emosional. Oleh sebab itu, artikel ini akan memberikan gambaran tentang berbagai hal yang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya burnout pada guru Bimbingan dan Konseling. Pada akhir bahasan akan dieksplorasi dengan berbagai upaya yang dapat dilakukan guna mencegah terjadinya burnout yang dapat mempengaruhi kinerja mereka.*

**Kata Kunci:** *Upaya preventif, guru bimbingan dan konseling, burnout*

## A. Pendahuluan

Guru merupakan sebuah profesi yang membutuhkan dedikasi tinggi. Tugas utama guru adalah mengajar (menyampaikan materi pelajaran). Profesi guru sangat dihormati dalam tataran masyarakat. Setiap ucapan, sikap, tindakan serta perilaku guru senantiasa menjadi teladan bagi peserta didik (siswa) maupun masyarakat sekitar tempat tinggal. Hal ini terkait dengan tugas seorang guru yang tidak hanya sekadar menyampaikan pengajaran (mengajar) akan tetapi juga sebagai pendidik. Terkait dengan tugas guru sebagai pendidik adalah pemeliharaan sistem nilai yang merupakan sumber norma kedewasaan, dan pengembangan sistem nilai ilmu pengetahuan.<sup>1</sup> Hal

<sup>1</sup> Ruslan A. Gani, *Bimbingan Karir*, (Bandung: Angkasa, 1996), hlm. 4.

ini tercermin dalam kehidupan pribadi guru sebagai pendidik dalam dunia pendidikan khususnya, maupun dalam kehidupan sosial kemasyarakatan.

Menurut Nathaniel Lees Gage dan David Berliner, selain kedua tugas di atas, guru juga bertugas menjadi seorang pembimbing.<sup>2</sup> Adapun tugas guru sebagai pembimbing salah satunya adalah melakukan diagnosa, yaitu berdasarkan data (selengkap mungkin) untuk memperkirakan inti kesulitan yang dialami oleh siswa yang bersangkutan. Tentu saja hal ini bukan sesuatu yang mudah untuk dilaksanakan oleh setiap guru. Oleh karena itu tugas guru sebagai pembimbing lebih difokuskan pada satu guru khusus yaitu guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau guru Bimbingan dan Penyuluhan (BP).

Di awal abad ke-21 ini dunia pendidikan di Indonesia memasuki era profesional. Hal ini ditandai dengan penegasan “pendidik merupakan tenaga profesional” (UU No.20 Tahun 2003 Pasal 39 ayat 2)<sup>3</sup>, dan “profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi: (UU No. 14 Tahun 2005 Pasal 1 Butir 4).

Tugas utama guru Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan kepada peserta didik, berkenaan dengan pengembangan dan penanganan kondisi kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, sosial, belajar, perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan.<sup>4</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tugas seorang guru Bimbingan dan Konseling tidaklah ringan tidak seperti anggapan “miring” selama ini bahwa guru Bimbingan dan Konseling tidak memiliki pekerjaan yang jelas selain menangani siswa bermasalah.<sup>5</sup> Tugas guru Bimbingan dan Konseling justru lebih komprehensif dibandingkan dengan guru bidang studi. Realita di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar waktu guru Bimbingan dan Konseling dihabiskan untuk menyelesaikan berbagai persoalan siswa, baik masalah ringan maupun masalah berat. Hal ini tentu membutuhkan suatu konsentrasi, tenaga, pikiran serta perhatian khusus untuk dapat menyelesaikannya dengan baik.

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 4

<sup>3</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm.31.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 7.

<sup>5</sup> Berdasarkan pendapat beberapa guru terkait dengan tugas dan kewajiban guru Bimbingan dan Konseling, tanggal 1 Desember 2010.

Sebagaimana perannya yang berat dalam membantu siswa. Seorang guru Bimbingan dan Konseling atau biasa disebut dengan Konselor Sekolah, paling tidak harus menjalankan fungsinya dalam membantu; (1) mengatasi kesulitan dalam belajar siswa, sehingga memperoleh prestasi belajar yang tinggi. (2) mengatasi terjadinya kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik yang dilakukan pada saat proses belajar mengajar berlangsung dan dalam hubungan sosial. (3) mengatasi kesulitan-kesulitan yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. (4) mengatasi kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan kelanjutan studi. (5) mengatasi kesulitan - kesulitan yang berhubungan dengan masalah sosial emosional di sekolah yang bersumber dari sikap murid yang bersangkutan terhadap dirinya, lingkungan sekolah, keluarga dan lingkungan yang lebih luas.<sup>6</sup>

Tuntutan pekerjaan yang berat, serta kondisi lingkungan pekerjaan yang syarat dengan masalah tak pelak menjadikan persoalan tersendiri bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Di satu sisi, guru Bimbingan dan Konseling adalah manusia biasa yang secara kodrati juga memiliki berbagai permasalahan kehidupan, namun di sisi lain, tuntutan pekerjaan mewajibkan dirinya untuk menyelesaikan semua permasalahan siswa. Guru Bimbingan dan Konseling senantiasa dituntut untuk memahami kondisi dan keadaan siswa dengan sepenuh hati dan perasaan di dalam menyelesaikan pekerjaannya, sehingga dibutuhkan adanya keterlibatan emosional antara dirinya dengan klien (siswa).

Kondisi pekerjaan yang terus-menerus seperti ini tentu saja dapat menjadikan stres kerja, bahkan beban berat kerja guru ternyata tidak diimbangi dengan penghargaan yang diperoleh guru tersebut.<sup>7</sup> Kondisi stres ini tidak dapat diabaikan karena dapat berkembang menjadi depresi yang berpotensi menimbulkan munculnya berbagai penyakit fisik dan menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Meskipun di Indonesia belum ada survei yang dapat memberikan data pengidap depresi, WHO mencatat 121 juta manusia dari populasi masyarakat berpotensi menderita depresi. Dari jumlah itu 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan. Ironisnya depresi berada dalam usia produktif.<sup>8</sup> Hal ini berarti setiap individu berpotensi mengidap depresi. Kondisi ini jika tidak diantisipasi dapat menjadikan *burnout*, yaitu titik akhir dari adanya stres kerja. Menurut Gladding *burnout* merupakan salah satu masalah yang rentan terjadi pada

<sup>6</sup> Soetjipto, *Profesi Keguruan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 65.

<sup>7</sup> Denyas, "Menganaktirikan Profesi Guru", *Kompas*, 18 Oktober 2004

<sup>8</sup> Agus Suwanto, "Stres Berujung Depresi, Tak Boleh Disepelekan", *Kedaulatan Rakyat*, 20 Juli 2008

seorang konselor.<sup>9</sup> Hal ini dikarenakan konselor terus menerus berhadapan dengan emosionalitas tinggi. Penderitaan klien juga menjadi penderitaan dirinya, tetapi dirinya harus mampu mempertahankan sikap profesionalnya. Konselor harus mampu menghayati dan memahami, tetapi tidak terlibat sampai lekat dengan klien.

Penelitian ini berupaya untuk mengetahui bagaimana upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mencegah terjadinya *burnout* pada diri mereka. Hal ini penting untuk mengantisipasi kemungkinan yang lebih buruk serta untuk meningkatkan kualitas pelayanan karena semakin kompleksnya permasalahan siswa.

### **B. *Burnout* Pada Guru Bimbingan dan Konseling**

Pengertian antara *burnout* dan stres kerja seringkali terjadi tumpang tindih, Stres memiliki definisi sebagai suatu situasi atau keadaan yang menekan, baik secara fisik maupun psikologis<sup>10</sup> atau suatu tekanan yang sangat kuat dan dapat dikenali serta dapat disalurkan dengan berguna<sup>11</sup>, dengan kata lain saat terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas respon dari individu. Pada stres, dapat menjadi positif atau sebaliknya menjadi negatif. Tergantung pada bagaimana individu merespon-nya, stres dapat menjadi berbahaya atau justru membantu. Akan membantu bila stres dapat memotivasi individu untuk meningkatkan kinerja dan membuat perubahan-perubahan dalam hidupnya dan akan sangat merugikan saat dirinya justru membuat individu jatuh ke dalam keputusasaan hingga menyebabkannya frustrasi, depresi atau bahkan *burnout*.

Dalam dunia kerja, istilah *burnout* merupakan suatu fenomena yang berkaitan dengan stres kerja. Konsepsi dari bahasan-bahasan yang dilakukan oleh para ahli mengenai *burnout*, tidak satupun yang tidak dikaitkan dengan lingkungan kerja dan jenis pekerjaan. Gladding mendefinisikan *burnout*: "Seseorang tidak dapat bekerja maksimal secara fisik, mental dan emosional"<sup>12</sup>

Dr. Herbert Freudenberger seorang ahli dalam psikoanalisa memperkenalkan istilah *burnout* pada tahun 1974, yaitu habisnya sumber daya fisik

---

<sup>9</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2008), hlm. 71.

<sup>10</sup> J P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: CV Rajawali, 2002), hlm. 488.

<sup>11</sup> Vikas Malkani, *Stres & Anger*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2004), hlm. 20.

<sup>12</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2008), hlm. 88.

dan mental secara keseluruhan yang disebabkan oleh upaya yang berlebihan untuk mencapai tujuan kerja yang tidak realistis dan merupakan akibat akhir dari stres kerja.<sup>13</sup> Ayala Pines dan Elliot Aronson mengemukakan pendapat yang sama bahwa *burnout* adalah suatu keadaan berupa kelelahan fisik, mental dan emosional yang banyak dijumpai pada mereka yang pekerjaannya melayani banyak orang serta penuh tuntutan emosional. Sedangkan Cristina Fabella menggunakan istilah kejenuhan untuk menyebut *burnout*, yaitu sindroma (serangkaian gejala) keletihan emosional dan perasaan sinis yang seringkali terjadi di kalangan orang-orang yang melakukan pekerjaan kemanusiaan.<sup>14</sup>

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *burn-out* adalah suatu sindroma (kumpulan gejala) dari kondisi internal seseorang yang negatif, dan umumnya muncul pada orang-orang yang bekerja di bidang pelayanan manusia. *Burnout* ditandai dengan munculnya kelelahan fisik, emosional, sinisme serta hilangnya motivasi untuk bekerja.

Gejala *burnout* dapat diketahui melalui ciri-ciri sebagai berikut: (1) merasa *overload* atas semua hal, sehingga kadang-kadang sedikit-sedikit marah/sensitif sekali. (2) merasa segala sesuatu yang dilakukan tidak berhasil. (3) menganggap segala sesuatu yang dikerjakan adalah sekedar rutinitas. (4) tidak ada keinginan untuk berbuat lebih.<sup>15</sup>

Menurut Ayala Pines & Elliot Aronson, gejala atau ciri-ciri dari *burnout* adalah:

1. Sakit fisik, yang dicirikan seperti sakit kepala, flu, ketegangan pada otot dan bahu, demam, sulit tidur (*insomnia*), perubahan kebiasaan makan, mual-mual dan lain sebagainya. Pada energi fisik, biasanya ditandai dengan energi fisik yang rendah, rasa letih yang kronis dan lemah serta lesu.
2. Kelelahan emosional, hal ini biasanya dicirikan sebagai berikut: rasa bosan, rasa sedih, tertekan, mudah marah, gelisah, putus asa, ratapan yang tiada henti (suka mengeluh), sinisme, mudah tersinggung dan lain sebagainya.
3. Kelelahan mental, yang ditandai dengan merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, kurang bersimpati dengan orang lain,

---

<sup>13</sup>Gary Dessler, *Manajemen Personalita*, Alih bahasa: Agus Dharma, (Jakarta: Erlangga, 1992), hlm. 664.

<sup>14</sup>Dikutip dalam Skripsi M Fransiska Niken Wahyu, "Tingkat *Burnout* pada Perawat Jiwa Ditinjau dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja dan Coping Stres", *Skripsi* tidak diterbitkan, Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, 2001, hlm. 9.

<sup>15</sup><http://www.smcc.or.id/content/sermon/36>

mempunyai sikap negatif terhadap orang lain, cenderung masa bodoh dengan dirinya, pekerjaannya dan kehidupannya, acuh tak acuh, pilih kasih, selalu menyalahkan, kurang bertoleransi terhadap orang yang ditolong, ketidakpuasan terhadap pekerjaan, merasa tidak cakap, merasa tidak kompeten, dan tidak puas dengan jalan hidup.<sup>16</sup>

### C. Faktor-faktor yang Dapat Menyebabkan *Burnout* Pada Guru BK

*Burnout* merupakan masalah yang banyak dijumpai pada pekerja pelayanan kemanusiaan, seperti dokter, perawat, sukarelawan, terapis, guru dan lain sebagainya. Hal ini tidak lain disebabkan karena pada pekerjaan pelayanan kemanusiaan berkenaan dengan besarnya keterlibatan emosional yang dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar dalam diri pemberi pelayanan. Pekerjaan di bidang sosial membutuhkan energi besar untuk selalu bersikap sabar dalam memahami orang lain. Baik itu yang berada dalam keadaan krisis, frustrasi, ketakutan dan kesakitan. Jika hal itu tidak dapat dilakukan, maka kemungkinan terjadinya *burnout* akan semakin besar. Berikut ini faktor-faktor yang dapat Kelima faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling, yaitu:

#### 1. Fasilitas Kerja

Fasilitas kerja berhubungan erat dengan produktivitas kerja. Tersedianya fasilitas yang baik dalam suatu pekerjaan dapat meningkatkan produktivitas kerja. Fasilitas kerja yang memadai akan menunjang terciptanya kenyamanan pada diri seorang pekerja, sehingga bekerja menjadi lebih nyaman dan efektif untuk dilaksanakan. Minimnya fasilitas kerja menjadikan problematika tersendiri bagi guru Bimbingan dan Konseling. Terlebih dalam bidang bimbingan dan konseling, diperlukan sebuah fasilitas terutama tempat dan ruangan yang nyaman serta kondusif untuk pelaksanaan proses konseling.

#### 2. Karakteristik Klien

Guru Bimbingan dan Konseling selalu dihadapkan dengan siswa yang "bermasalah", dalam artian siswa yang ditangani oleh guru Bimbingan dan Konseling adalah siswa yang melanggar tata tertib baik di dalam kelas pada saat pelajaran berlangsung, maupun berbagai pelanggaran yang dilakukan di luar kelas. Bahkan tidak jarang, klien direkomendasikan langsung oleh guru mata pelajaran agar menemui guru BK karena tidak

<sup>16</sup> Sutjipto, "Apakah Anda Mengalami *Burnout*," <http://www.Depdiknas.go.id/jurnal/32/>.

mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) atau bermain HP (*Hand Phone*) pada saat pelajaran berlangsung. Padahal di dalam tata tertib sekolah sudah dijelaskan bahwa siswa tidak boleh membawa HP (*Hand Phone*). Bahkan ada yang sampai mabuk karena minum-minuman keras.

Karakteristik klien yang mayoritas adalah siswa bermasalah ini secara tidak langsung mempengaruhi kondisi emosional guru Bimbingan dan Konseling, apalagi hal ini dirasakan hampir setiap hari serta merupakan rutinitas kerja yang sudah dijalannya selama bertahun-tahun. Akan tetapi tidak semua klien adalah siswa yang bermasalah, ada klien yang berprestasi meskipun prosentasenya lebih sedikit dibandingkan siswa bermasalah.

### 3. Konflik Antar Karyawan

Dalam menjalankan tugasnya, guru Bimbingan dan Konseling tidak bekerja sendirian. Ada pihak lain yang harus dilibatkan oleh guru BK dalam menyelesaikan permasalahan siswa, seperti guru wali kelas, guru mata pelajaran atau orang tua siswa. Perdebatan kecil/konflik sering mewarnai pekerjaan mereka sebelum akhirnya mencapai kesepakatan.

Keberhasilan proses konseling ditentukan oleh adanya kerjasama yang baik antar pihak- pihak tertentu. Bimbingan dan Konseling melibatkan pihak lain seperti guru mata pelajaran, guru wali kelas dan orang tua siswa. Apabila terjadi kesalahpahaman pada salah satu pihak di antara mereka maka akan menimbulkan suatu kelelahan tersendiri khususnya bagi guru Bimbingan dan Konseling. Ketidakefahaman antar guru wali kelas, guru BK dan orang tua siswa dapat menimbulkan ketegangan dalam melaksanakan pekerjaan. Ketegangan (*strain*) merupakan gejala awal munculnya *burnout*.

### 4. Lingkungan kerja

Lingkungan kerja merupakan faktor penting bagi seseorang untuk dapat bekerja dengan maksimal. Tuntutan pekerjaan yang berat akan dapat diselesaikan dengan baik apabila lingkungan dimana seseorang bekerja mendukung untuk menyelesaikannya. Banyaknya jumlah klien/ siswa yang harus ditangani serta tanggung jawab yang berat menjadikan guru BK kurang dapat bekerja dengan maksimal.

Banyaknya jumlah individu yang harus dilayani dapat memicu timbulnya *burnout*. Guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1 masing-masing menangani siswa/klien yang melebihi standar jumlah klien yang harus dilayani oleh setiap guru BK yaitu 150 siswa. UN

menangani kelas VII yang berjumlah 180 siswa, R menangani kelas VIII yang berjumlah 169 siswa dan YPS menangani kelas IX yang berjumlah 156 siswa.<sup>17</sup>

Pekerjaan menjadi guru Bimbingan dan Konseling membutuhkan konsentrasi, tenaga dan pikiran yang besar. Semakin banyak jumlah siswa yang harus dilayani berarti semakin besar pula tenaga dan konsentrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru pembimbing. Hal ini pula yang terjadi di lapangan bahwa guru Bimbingan dan Konseling setiap harinya membutuhkan suatu konsentrasi yang tidak sedikit untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Kondisi seperti ini senantiasa mereka alami sebagai rutinitas, sehingga apabila tidak diantisipasi akan dapat menimbulkan kelelahan baik fisik, mental maupun emosionalnya.

#### 5. Keterlibatan emosional dengan penerima pelayanan/klien

Guru Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan tugasnya diwajibkan untuk memiliki rasa empati yang tinggi. Perasaan empati merupakan ciri dari pelayanan konseling yang baik. Untuk mendapatkan sikap empati, diperlukan adanya keterikatan/keterlibatan antara konselor dan klien. Kondisi konselor dan klien turut membentuk dan mengarahkan terjadinya hubungan yang melibatkan emosional, dan secara tidak sengaja dapat menyebabkan stres secara emosional karena keterlibatan antar mereka dapat memberikan penguatan positif atau kepuasan bagi kedua belah pihak, atau sebaliknya. Kondisi klien yang mayoritas adalah siswa bermasalah menjadikan kelelahan emosional bagi guru Bimbingan dan Konseling.

#### **D. Upaya Preventif mencegah terjadinya Burnout Pada Guru BK**

Konselor sekolah atau lebih dikenal dengan guru Bimbingan dan Konseling merupakan suatu profesi yang senantiasa melibatkan keterlibatan emosional dalam menjalankan pekerjaannya. Hal ini dikarenakan, tugas utama guru Bimbingan dan Konseling adalah memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Konselor dituntut untuk memiliki sikap empati selama proses konseling berlangsung, hal inilah yang menjadikan adanya keterlibatan emosional antara konselor dengan klien.

Seseorang yang bekerja pada bidang pelayanan, dirinya akan memberi-

kan perhatian, pelayanan, bantuan dan dukungan kepada klien, siswa, atau

---

<sup>17</sup> Nama guru BK sengaja memakai inisial.

pasien. Hubungan yang tidak seimbang tersebut dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berujung dengan terkurasnya sumber-sumber emosional. Begitu pula dengan profesi guru Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu perlu adanya suatu upaya untuk mencegah agar tidak terjadi *burn-out* agar kualitas layanan guru Bimbingan dan Konseling tetap terjaga.

Berbagai upaya dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mencegah terjadinya *burnout*. Hal ini dilakukan karena guru Bimbingan dan Konseling/Konselor merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap terjadinya *burnout*. Penelitian yang dilakukan pada guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1 ini selain menghasilkan faktor-faktor penyebab terjadinya *burnout*, sebagaimana diuraikan di atas, juga menghasilkan upaya untuk mencegah terjadinya *burnout*. Adapun berbagai upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling adalah sebagai berikut:

1. Bekerja dengan rekan-rekan yang *committed* dan dengan organisasi yang punya misi.

Lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan *burnout*. Lingkungan kerja yang baik menentukan keberhasilan proses konseling. Begitu juga sebaliknya lingkungan kerja yang tidak baik akan mempengaruhi kinerja guru Bimbingan dan Konseling di dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1 selalu berusaha untuk menciptakan suasana yang kondusif guna menjaga stabilitas layanan dan pekerjaannya sebagai tenaga pembimbing.

2. *Committed* pada suatu teori konseling.

Keberhasilan proses konseling tidak terlepas dari adanya suatu teori. Perlu adanya suatu teori karena akan memungkinkan seorang guru Bimbingan dan Konseling untuk membedakan tingkah laku siswa mana yang normal-rasional dan mana yang abnormal-irasional. Latar belakang pendidikan guru Bimbingan dan Konseling yang *notabene* adalah pendidikan bimbingan dan konseling, memberikan pemahaman tersendiri akan arti pentingnya suatu teori konseling dalam menunjang pekerjaannya. Mereka senantiasa mengaplikasikan suatu teori tertentu di dalam menjalankan pekerjaannya sebagai guru BK.

3. Melakukan latihan-latihan untuk mengurangi stres

Stres merupakan gejala awal terjadinya *burnout* apabila tidak dikelola dengan baik. Guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1

---

berusaha untuk mencegah *burnout* dengan melakukan latihan-latihan ringan guna mengurangi stres.

#### 4. Melakukan *self assessment*

*Assesment* (penilaian) merupakan bagian terpenting dalam suatu proses konseling. Tercapainya tujuan konseling seringkali diawali oleh adanya *assessment* yang baik oleh seorang konselor terhadap kliennya. Keberhasilan proses konseling juga dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor itu sendiri. Pemahaman diri (*self knowledge*) merupakan salah satu indikator kualitas pribadi konselor yang baik. Pemahaman diri berarti konselor memahami dirinya dengan baik, dan memahami secara pasti apa yang dilakukan, mengapa melakukan hal itu, dan masalah apa yang harus diselesaikan.<sup>18</sup>

Seorang guru pembimbing tidak akan memiliki pemahaman yang baik apabila dirinya tidak melakukan suatu penilaian terhadap dirinya sendiri (*self assessment*). Penilaian diri yang baik akan membantu guru Bimbingan dan Konseling menemukan perannya secara komprehensif. Apabila guru Bimbingan dan Konseling menyadari akan tugas dan kewajibannya dengan baik, maka dirinyapun akan berusaha untuk bekerja dengan semaksimal mungkin.

#### 5. Secara berkala mengkaji ulang dan mengklarifikasi *counseling roles, ex-pectations* dan *belief*.

Upaya ini dilakukan oleh ketiga guru Bimbingan dan Konseling dengan mengikuti MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling) yang dilaksanakan secara berkala yaitu sebulan sekali. Melalui MGBK, guru Bimbingan dan Konseling khususnya di MTsN Yogyakarta 1 dapat mengkaji ulang *counseling role* yang dijalankannya apakah sesuai dengan kurikulum yang ada atau belum. Usaha ini dilakukan agar *expectation* (harapan) yang menjadi tujuan dari adanya BK dapat terwujud. Upaya lain yang dilakukan dengan mengikuti berbagai seminar yang berkaitan dengan profesinya untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka agar mereka dapat bekerja sesuai dengan ketentuan yang ada.<sup>19</sup>

#### 6. Menjalani terapi pribadi

Terapi pribadi dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *burn-out*. Dua guru BK di sekolah ini melakukan pijat sebagai terapi pribadi

---

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 37.

<sup>19</sup> Dokumentasi sertifikat seminar guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1, tanggal 15 Mei 2011.

---

yang rutin dilakukan untuk mencegah *burnout*, sementara itu guru yang lain mengaku lebih banyak berdzikir dan bertawakal kepada Allah untuk menjaga hatinya, sehingga kemungkinan terjadinya *burnout* dapat dicegah.

#### 7. Menyisihkan suatu waktu bebas dan pribadi

Pekerjaan menjadi guru BK mewajibkan ketiganya untuk berada di Sekolah selama + 8 jam setiap harinya. Bahkan dikatakan oleh salah satu guru bahwa menjadi guru BK berarti 24 jam adalah untuk bekerja.<sup>20</sup> Kondisi ini mereka alami selama bertahun-tahun, ditambah dengan pekerjaan mereka yang selalu dihadapkan dengan berbagai macam persoalan siswa setiap harinya. Hal ini sedikit banyak menyebabkan timbulnya rasa kejenuhan, ketegangan dan kelelahan yang apabila tidak diantisipasi akan dapat menyebabkan *burnout*. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1 memilih untuk menyisihkan sedikit waktunya untuk mengurangi kepenatan kerja.

Menyisihkan waktu bebas dan pribadi merupakan langkah preventif yang mereka lakukan untuk mencegah agar tidak terjadi *burnout*. Mereka menyadari bahwa setiap hari mereka dihadapkan oleh beban kerja yang tidak ringan, karena yang menjadi objek pekerjaan mereka adalah siswa. Dengan demikian, mereka selalu berupaya untuk menjaga kualitas layanan dengan sebaik mungkin. Waktu bebas ini benar-benar mereka manfaatkan sebaik-baiknya untuk mengurangi kepenatan kerja yang mereka rasakan. Apabila kepenatan kerja berkurang, beban stres menurun, maka timbulnya *burnout* pun dapat dicegah.

#### 8. Mempertahankan sikap “objektif” (*detached*) bila bekerja dengan klien

Guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Yogyakarta 1, berupaya untuk bersikap objektif kepada setiap klien yang mereka tangani. Menghadapi klien yang memiliki bermacam-macam karakteristik serta sifat yang berbeda-beda tentu memerlukan suatu energi fisik serta emosional yang tidak sedikit. Kondisi siswa yang diliputi oleh permasalahan dapat mempengaruhi keadaan emosional guru BK. Apabila hal ini tidak diantisipasi maka akan dapat mengakibatkan timbulnya *burn-out* berupa kelelahan emosional pada guru Bimbingan dan Konseling itu sendiri. Oleh karena itu, mereka melakukan upaya preventif berupa

---

<sup>20</sup> Wawancara dengan YPS, Guru Bimbingan dan Konseling MTsN Yogyakarta 1, di Yogyakarta, tanggal 4 Mei 2011.

mempertahankan sikap objektif kepada setiap klien yang mereka tangani agar kondisi emosional mereka tetap terkontrol dan tidak terpengaruh oleh keadaan emosional siswa/klien.

#### 9. Mempertahankan sikap “selalu ada harapan”

Guru Bimbingan dan Konseling sering dihadapkan pada kasus serta klien yang sama. Artinya, ada klien yang sudah sering diberikan bimbingan akan tetapi tingkah laku dan perbuatannya tidak kunjung berubah seperti yang diharapkan selama ini. Menghadapi klien yang seperti itu perlu adanya suatu upaya tersendiri agar guru Bimbingan dan Konseling tetap dapat bekerja dengan baik. Upaya yang dilakukan oleh guru BK adalah dengan senantiasa mempertahankan sikap selalu ada harapan dalam pekerjaannya.

Sikap selalu ada harapan menjadi upaya preventif guru Bimbingan dan Konseling agar tidak terjadi *burnout*. Ketiga guru BK menyadari bahwa siswa yang harus mereka layani tidak sedikit, dan setiap siswa berhak untuk mendapatkan proporsi layanan yang sama. Oleh karena itu mereka senantiasa mempertahankan sikap selalu ada harapan bagi siswa yang bermasalah untuk menjadi lebih baik, baik dalam jangka waktu yang singkat maupun untuk masa yang akan datang.

#### E. Penutup

Setiap pekerjaan selalu mengandung resiko, *burnout* merupakan salah satu resiko bagi para pekerja sosial termasuk konselor sekolah. Berbagai resiko dapat terjadi akan tetapi dapat pula dicegah agar produktivitas kerja dapat terjaga dengan baik. Mencegah tentu saja merupakan langkah efektif untuk dilakukan sebelum *burnout* benar-benar terjadi.

## **F. Referensi**

- Agus Suwanto, "Stres Berujung Depresi, Tak Boleh Disepelekan", *Kedaulatan Rakyat*, 20 Juli 2008
- Andrew Golszek, *60 Second Manajemen Stres*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2005
- Denyas, "Menganaktirikan Profesi Guru", *Kompas*, 18 Oktober 2004
- Departemen Agama, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: PT Bumi Restu, 1997
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007
- Firman Adi Hariono, *Burnout Agen Call Center*, *Skripsi*, Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, 2010
- Gary Dessler, *Manajemen Personalia*, Alih bahasa: Agus Dharma, Jakarta: Erlangga, 1992
- J P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: CV Rajawali, 2002
- J.S Badudu, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994
- Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Universitas Indo-nesia Press, 2008
- Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penulisan*, Jakarta: PT Gramedia, 1983
- M Fransiska Niken Wahyu, *Tingkat Burnout pada Perawat Jiwa Ditinjau dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja dan Coping Stress*, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2001
- Nailur Rohman Cholily, *Perbedaan Kecenderungan Burnout pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus Berdasarkan Jenis Kelamin*, *Skripsi*, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2007
- Rita Andarika, *Burnout Pada Perawat Puteri RS St. Elizabeth Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial*, *Psyche*, Vol.1 No.1, Juli 2004
- Rosyid, *Burnout Penghambat Produktivitas Yang Perlu Dicermati*, *Buletin Psikologi*, Tahun VI. No.1, Agustus, 1996

Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2007

Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta,

2005 Soetjipto, *Profesi Keguruan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009

Sri Wahyuni Zismaniah, Perbedaan Tingkat *Burnout* antara Perawat yang Bekerja di Rumah Sakit Umum dan Rumah Sakit Jiwa, *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Bina Aksara, 1991

Sumintarja, Fenomena *Burnout* dalam Stres Kerja, *Jurnal Psikolog*, No.1. hlm.17, September 1990

Sutrisno Hadi, *Metode Research*, Yogyakarta: UGM Press, 1985

Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006

Vikas Malkani, *Stres & Anger*, Jakarta:PT. Bhuana Ilmu Populer, 2004

Zaenudin, *Pelayanan Konseling dalam KTSP*, Yogyakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bimbingan Konseling, 2009

CD Company Profile MTsN Yogyakarta 1

<http://www.Depdiknas.go.id/jurnal/32/>

<http://www.smcc.or.id/content/sermon/36/>

