

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Guru BK sebagai profesi yang bergerak dalam bidang pelayanan sosial sangat rentan mengalami kejenuhan kerja atau disebut *burnout* mengingat banyaknya tuntutan tugas, tanggung jawab profesi, dan beban kerja dalam pelaksanaan pelayanan BK serta ekspektasi kinerja yang cukup berat. Guru BK senantiasa berada pada lingkungan kerja yang penuh dengan tekanan dan dihadapkan dengan banyak peran, maka tidak heran apabila guru BK cenderung mengalami *burnout*. Salah satu cara untuk keluar dari situasi pekerjaan yang *stressful* yaitu guru BK harus memiliki faktor personal yang dapat melindungi dirinya dari pengalaman yang menyebabkan stres lebih jauh berakhir dengan *burnout* berupa keyakinan tentang kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas pekerjaannya dengan berhasil, faktor personal yang dimaksudkan secara psikologis disebut *self-efficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh temuan kecenderungan *self-efficacy* guru BK di SMA Negeri se-Kota Bandung berada pada kategori sedang, artinya guru BK cukup yakin terhadap kemampuan diri yang dimilikinya dalam menuntaskan berbagai aktivitas pelayanan BK di sekolah sehingga berhasil. *Self-efficacy* sebagai dinamika psikologis dapat bergerak pada tingkat keyakinan yang tinggi bahkan bergerak menurun ke arah yang lebih rendah, bergantung pada bagaimana individu belajar dan menginternalisasikan pengalaman kesuksesan dan kegagalan dalam empat sumber informasi *self-efficacy*. Banyak penelitian yang berhasil mengungkap bahwa tingginya *self-efficacy* mampu memengaruhi kualitas kinerja individu, oleh karena itu *self-efficacy* menjadi prediktor bagi *burnout* yang dialami guru BK.

Hasil temuan penelitian menunjukkan tingkat *burnout* yang dialami guru BK di SMA Negeri se-Kota Bandung berada pada kategori sedang. Fenomena menariknya adalah meskipun dimensi kelelahan banyak dilaporkan guru BK

dalam bekerja namun guru BK mendapatkan skor rerata yang paling rendah pada dimensi mendevaluasi konseli (tak acuh terhadap konseli/sinisme), hal ini menunjukkan bahwa guru BK SMA Negeri di Kota Bandung termasuk pada kluster “*persevering counselor*” dalam artian guru BK masih berkinerja baik, namun memiliki semua indikator yang menunjukkan *burnout*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* guru BK. Derajat keterhubungan berada pada kategori rendah namun dapat disimpulkan bahwa setiap peningkatan *self-efficacy* disertai dengan penurunan *burnout* pada guru BK. *Self-efficacy* dapat menjadi prediktor terhadap *burnout* yang dialami guru BK. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih dalam berusaha, memandang kesulitan sebagai tantangan, dan lebih berkomitmen dalam penyelesaian tugas-tugas pekerjaannya sehingga mengurangi kecenderungan untuk stres dan bahkan terhindar dari *burnout*. Begitupun sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih cepat menyerah pada kesulitan yang dihadapinya, kurang berkomitmen dalam penyelesaian tugas pekerjaan, dan lebih rentan mengalami *burnout*.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi MGBK SMA Kota Bandung

Berdasarkan temuan penelitian tingkat *burnout* guru BK SMA Negeri di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejauh ini guru BK cukup mampu melaksanakan tugas-tugas pekerjaannya dengan baik meskipun guru BK banyak melaporkan dimensi kelelahan dalam pekerjaannya sebagai guru BK. *Burnout* sebagai dinamika psikologis dapat bergerak pada tingkat yang lebih tinggi atau bergerak menurun ke arah yang lebih rendah. MGBK sebagai organisasi yang menaungi guru BK dalam pengembangan profesionalitas diri guru BK diharapkan mampu menanggapi kondisi tingkat *burnout* guru BK yang saat ini berada pada kategori sedang. Salah satunya melalui pendekatan organisasional dengan merancang berbagai aktifitas seperti program pelatihan yang berkenaan dengan pencegahan

burnout guru BK, selain itu dukungan sosial dari rekan kerja di MGMP dapat lebih dioptimalkan baik dalam bentuk konsultasi maupun pertemuan-pertemuan organisasi lainnya.

5.2.2 Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* guru BK dapat menjadi masukan bagi departemen untuk mengembangkan sebuah program pelatihan bagi calon guru BK/guru BK yang berfokus pada pengembangan *self-efficacy* sebagai salah satu prediktor untuk mencegah *burnout* yang dialami guru BK. Selain itu beberapa pelatihan intervensi perlu diperkuat bagi calon guru BK/guru BK untuk mengurangi *burnout* yang dialami guru BK. Beberapa teknik intervensi yang dimaksudkan diantaranya konseling REBT, restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku serta pelatihan manajemen stres. Penanganan kognitif dinilai tepat karena *burnout* seringkali melibatkan pikiran-pikiran atau kognisi yang salah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Burnout merupakan masalah sosial pada sebagian besar profesi yang bergerak di bidang pelayanan sosial, sehingga pengkajian fenomena *burnout* masih menjadi isu menarik untuk diteliti. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang rendah antara *self-efficacy* dengan *burnout* guru BK sehingga bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji satu atau lebih variabel prediktor *burnout* sehingga diperoleh temuan yang lebih lengkap.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan penelitian diuraikan sebagai berikut: (1) instrumen *burnout* guru BK yang diadaptasi dari instrumen “*counselor burnout inventory*” perlu dibakukan atau dikembangkan lebih lanjut sehingga menjadi instrumen yang terstandarisasi, (2) pengkajian variabel lain terutama pengaruh variabel bebas di luar *self-efficacy* terhadap variabel *burnout* masih terbatas, hasil temuan mengidentifikasi banyak faktor lain yang memengaruhi *burnout* guru BK diluar *self-efficacy* yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

