

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI



#### 5.1 Kesimpulan

Berkenaan dengan hasil empirik 33 orang konselor sekolah dari 5 SMU Negeri di Bandung yang diteliti, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, Penilaian konselor sekolah terhadap dukungan sosial dari lingkungan kerjanya: Semua konselor sekolah menilai bahwa lingkungan kerjanya telah memberikan dukungan sosial pada mereka. Bila dilihat dari bobot penilaian dukungan sosial yang diterima, terdapat hampir setengah konselor sekolah yang menilai bahwa dukungan sosial yang diterimanya pada taraf sedang. Artinya masih ada hampir setengah konselor sekolah yang menilai bahwa ia merasa mendapatkan dukungan sosial, namun dukungan sosial yang diterimanya belum cukup optimal atau belum sesuai dengan harapan dan kebutuhan mereka. Dukungan sosial yang dirasakan belum diterima secara optimal, terutama untuk dukungan instrumental (sarana dan prasarana) dan dukungan emosi (perhatian), sedangkan untuk dukungan informasi dan dukungan penghargaan telah dirasa cukup diterima sesuai dengan kebutuhannya.

Bila dikaji secara lebih rinci dari data empirik masing-masing konselor sekolah, tergambar bahwa konselor sekolah yang menilai dukungan sosial dari lingkungan kerjanya belum optimal, adalah lebih banyak konselor sekolah yang berlatar belakang pendidikan non BP/PBB, dan mempunyai pengalaman kerja dibawah 5 tahun. Hal ini menggambarkan bahwa konselor sekolah yang berasal dari guru mata pelajaran, karena tugasnya selama ini agak berbeda dengan tugas sebagai konselor sekolah, merasakan bahwa ia kurang mendapatkan perhatian dan fasilitas yang mereka perlukan sesuai dengan kebutuhannya. Konselor sekolah yang non BP ini tampaknya belum terbiasa untuk memanfaatkan fasilitas yang ada secara optimal, sesuai dengan pembekalan pengalaman kerja lapangan seperti konselor sekolah yang berlatar belakang pendidikan BP dan mempunyai masa kerja yang telah cukup lama.

Apabila hasil tersebut dikaitkan dengan pengolahan uji analisis jalur yang menyatakan bahwa persepsi konselor sekolah sangat dipengaruhi oleh penghayatan akan munculnya gejala stres pada dirinya, maka dapat disimpulkan bahwa optimal atau tidaknya penilaian konselor sekolah akan dukungan sosial yang diterimanya dari lingkungan kerja, sangat dipengaruhi oleh kondisi kepribadian konselor sekolah tersebut. Konselor sekolah yang berada dalam kondisi stres, akan menilai bahwa tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya melebihi batas kemampuan yang dimilikinya, dan ia menilai bahwa lingkungan kerjanya kurang mampu memberikan kekuatan sosial yang mendukungnya untuk mengatasi ancaman yang ada, sehingga tuntutan dari lingkungan kerjanya dinilai sebagai suatu hal yang mengancam dan membuat dirinya menjadi tertekan. Begitu juga sebaliknya, konselor sekolah yang tidak menghayati adanya gejala stres dalam dirinya, akan menilai bahwa tuntutan dari lingkungan kerjanya masih mampu ditangani sesuai dengan kemampuannya, dan ia akan menilai dukungan dari lingkungan kerjanya cukup dapat digunakan sebagai suatu kekuatan yang dimilikinya untuk menanggulangi tuntutan yang diberikan padanya, sehingga ia mampu menciptakan perasaan aman dan nyaman dalam bekerja.

Keadaan ini memberikan gambaran bahwa meskipun dari hasil wawancara kepala sekolah yang baru menjabat pada kurun waktu antara 1-4 tahun telah berupaya secara maksimal untuk memberikan dukungan sosial kepada para konselor sekolah tersebut sesuai dengan pemahaman akan tugasnya sebagai penanggung jawab kegiatan pendidikan yang meliputi pula kegiatan bimbingan dan konseling, namun apakah upaya yang dilakukannya tersebut akan dinilai oleh konselor sekolah cukup optimal atau tidak, sangat dipengaruhi oleh kondisi pribadi mereka masing-masing. Konselor sekolah yang mempunyai pengalaman kerja relatif belum lama dan proses belajar terhadap tugas yang masih baru, serta cakrawala dan pengetahuan akan tugas baru yang menjadi tanggung jawabnya relatif belum luas, akan merasakan tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang sangat membebani dirinya, dan hal ini berpengaruh terhadap penilaiannya pada dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungannya menjadi kurang optimal.

Kedua. Dua pertiga konselor sekolah yang diteliti tidak menunjukkan upaya yang sering dalam menggunakan strategi penanggulangan tekanan untuk mengatasi masalah yang

dihadapinya. Artinya, sebagian besar konselor sekolah merasa bahwa tuntutan yang datang dari lingkungan kerjanya tidak terlalu membebani dirinya, atau mengancam keberadaannya. Hal ini memberi gambaran bahwa konselor sekolah tersebut menilai tuntutan yang diberikan oleh lingkungan tidak melampaui batas toleransi sumber daya yang mereka miliki, dan tidak menimbulkan situasi yang mengancam dirinya, sehingga ia tidak merasa perlu untuk mengelola strategi untuk menanggulangi ancaman yang ada.

Sepertiga konselor sekolah lain yang menunjukkan adanya usaha cukup sering untuk mengelola strategi penanggulangan terhadap tekanan yang dirasakannya, kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada sepertiga konselor yang merasa harus selalu berupaya untuk mengatur strategi penanggulangan tekanan, karena ia menghayati tekanan yang datang dari lingkungannya perlu diatasi dengan mengatur strategi untuk mensiasatinya. Dari data empirik ini dapat disimpulkan bahwa tuntutan yang diberikan lingkungan dihayati oleh sepertiga konselor sekolah tersebut memberikan tekanan pada dirinya, sehingga ia merasa terancam dan perlu untuk memobilisasi energi yang ada pada dirinya untuk mengatur strategi penanggulangan tekanan untuk mempertahankan keberadaannya. Dan dalam upaya yang dilakukan untuk menanggulangi tekanan yang ada, tampaknya konselor sekolah tersebut lebih cenderung untuk menggunakan strategi yang berupaya mengatasi masalah dengan mengubah keadaan secara hati-hati dan menganalisisnya untuk mencari pemecahan masalah yang cukup baik. Tidak terlihat adanya seorang konselor sekolah yang menunjukkan bahwa cara mereka menyelesaikan masalah adalah dengan cara yang gegabah dan agresif tanpa memperhitungkan segala risiko yang mungkin muncul. Kalaupun terdapat sebagian konselor sekolah yang dalam penanggulangannya tidak memilih strategi yang berpusat pada penyelesaian masalah tetapi lebih mengacu pada strategi peredaan emosi, maka cara yang digunakan lebih pada upaya untuk mencoba membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik dengan selalu berusaha meningkatkan kesadaran akan peranan dirinya dalam menghadapi permasalahan. Selain dengan strategi itu, strategi lain yang digunakan adalah menciptakan makna positif dengan berfokus pada pengembangan dirinya dan mendekatkan diri pada hal-hal yang bersifat religius. Hampir tidak ada konselor sekolah yang menggunakan strategi penanggulangan yang berusaha untuk menghindarkan diri atau lari dari permasalahan yang dihadapi, ataupun mencari bantuan dari orang lain untuk mengatasi kesulitannya. Penggunaan strategi penanggulangan tekanan yang diuraikan di atas, bila dikaitkan dengan

hasil yang menggambarkan hubungan kausal antara strategi penanggulangan emosi yang digunakan dengan munculnya gejala stres, menunjukkan bahwa kemampuan konselor sekolah untuk meredusir gejala emosinya, menjadi faktor penentu yang sangat berpengaruh untuk mengurangi pemunculan gejala stres yang dapat mengganggu konselor sekolah tersebut dalam menunjukkan tampilan kerjanya.

Ketiga. Hampir semua konselor sekolah yang diteliti tidak menampakkan adanya gejala stres yang berdampak negatif dan mengganggu tampilan kerjanya. Artinya sepertiga konselor sekolah yang menghayati adanya kesenjangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan dari lingkungan, telah mampu mengupayakan strategi penanggulangan masalah dan strategi peredaan emosi untuk menganalisis keadaan dan mengurangi tekanan emosional yang dirasakan sehingga tidak memberikan dampak negatif yang dapat merugikan dan mengganggu tampilan kerjanya.

Hasil yang menggambarkan terdapat sebagian kecil konselor sekolah yang kadang-kadang menghayati munculnya gejala stres pada dirinya perlu pula diperhatikan. Kondisi ini menggambarkan bahwa strategi penanggulangan yang diupayakan oleh sebagian kecil konselor sekolah tersebut (terutama konselor sekolah yang berlatar pendidikan non BP) untuk menanggulangi tekanan, tampaknya masih belum mampu secara optimal menjadi penahan bagi munculnya efek negatif dari stres. Hal ini dapat dilihat dari masih adanya sebagian kecil konselor sekolah yang menunjukkan munculnya gejala mental, gejala fisik dan gejala emosi manakala mereka merasa tertekan. Kondisi ini akan berdampak pada terganggunya tampilan kerja konselor sekolah tersebut apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang sesuai. Mengingat bahwa konselor sekolah tidak mungkin untuk menghindarkan diri dari tuntutan lingkungan, maka yang paling penting adalah pemberian bekal kepada konselor sekolah tersebut berupa pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mensiasati tuntutan-tuntutan dari lingkungan agar mereka lebih mampu mengelola strategi penanggulangan tekanan dan tidak merasa terbebani oleh tekanan yang ada.

Keempat. Analisis kausal persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dan strategi penanggulangan yang digunakan konselor sekolah tersebut dalam mengatasi tekanan terhadap munculnya gejala stres, memberikan hasil yang agak berbeda

antara konsep teoritik yang digunakan oleh peneliti dalam mengasumsikan variabel-variabel penelitian dengan hasil empirik yang diperoleh dari penelitian. Bahasan teoritis dari Sarason et al, memberikan gambaran bahwa dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari lingkungannya akan dapat berperan dalam tercapainya penyesuaian diri (adjustment) yang positif dan perkembangan personal serta mampu menjadi penahan melawan efek-efek stres.

Bahasan tersebut menggambarkan bahwa persepsi akan dukungan sosial memberi sumbangan pada pemunculan gejala stres. Hasil penelitian justru sebaliknya, gejala stres yang memberi sumbangan pada munculnya persepsi akan dukungan sosial dari lingkungannya. Melihat bahwa hubungan kausal antara pemilihan strategi penanggulangan yang dilakukan konselor sekolah menjadi penyebab pada munculnya gejala stres, maka yang lebih berpengaruh pada muncul atau tidaknya gejala stres adalah kemampuan konselor sekolah tersebut didalam menanggulangi tekanan, bukan persepsinya akan dukungan sosial dari lingkungannya. Artinya konselor sekolah yang mampu mengatasi tekanan yang dihadapi, tidak akan menghayati tuntutan dari lingkungan sebagai kondisi yang mengancam dirinya dan menimbulkan perasaan tertekan/menjadikan kondisi stres, yang dapat berpengaruh pada persepsinya yang negatif pada dukungan sosial yang ia dapatkan dari lingkungannya.

Hasil korelasi negatif antara variabel persepsi akan dukungan sosial dan munculnya gejala stres, memberi gambaran bahwa apabila munculnya gejala stres yang dirasakan konselor sekolah tersebut rendah, maka konselor itu menilai bahwa dirinya telah mendapatkan dukungan sosial. Begitu juga sebaliknya, apabila frekuensi munculnya gejala stres tergolong tinggi, maka penilaian terhadap dukungan sosial dari lingkungan menjadi rendah. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa penilaian akan dukungan sosial dari lingkungan akan bisa berbeda pada setiap konselor sekolah meskipun mereka berasal dari lingkungan kerja yang sama, hal ini sangat bergantung pada kadar stres yang dihayati oleh konselor sekolah tersebut. Mereka yang tidak menghayati adanya gejala stres, akan lebih mampu menilai dukungan sosial dari lingkungan secara lebih positif dibandingkan dengan mereka yang mempunyai keluhan-keluhan yang diakibatkan oleh gejala stres.

Mengacu pada pandangan Cobb (1979) dalam Kaplan et al. (1993) dan Cobb et al dalam Sarafino (1990), yang menyatakan bahwa: dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dipersepsi oleh individu, yang diterima dari orang lain. Orang-orang dalam jaringan sosial yang dirasakan adalah mereka yang dapat dipercaya,

yang kita tahu bahwa mereka menghargai, memperhatikan, atau mencintai kita. Mengacu pula pada definisi stres dari Lazarus dan Folkman (1984), stres psikologi adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya (well being). Disini dapat diartikan bahwa para konselor sekolah yang menunjukkan adanya pemunculan gejala stres yang tinggi akan menilai dirinya terancam dan hal ini dapat berpengaruh pada penilaiannya pada dukungan sosial dari lingkungannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang perlu menjadi perhatian utama bagi kemampuan konselor sekolah untuk tetap mempertahankan tampilan kerjanya, bukan persepsi akan dukungan sosial dari lingkungannya, tetapi lebih pada kemampuan konselor sekolah tersebut untuk mensiasati tekanan yang ada dengan strategi penanggulangan stres yang dimilikinya. Karena dengan adanya strategi penanggulangan tekanan yang cukup efektif digunakan oleh konselor sekolah untuk mensiasati tekanan yang datang dari lingkungan kerjanya, akan mampu meredusir kemungkinan munculnya gejala stres. Dengan penghayatan akan stres yang tidak cukup kuat dialami oleh konselor sekolah tersebut, maka konselor sekolah itu akan mampu menilai dukungan yang diberikan oleh lingkungannya secara lebih obyektif (sesuai dengan dukungan nyata yang diberikan oleh lingkungannya, bukan dipengaruhi unsur-unsur subyektif yang ada dalam dirinya).

## 5.2 Rekomendasi

Setelah membahas seluruh hasil penelitian, dan memberikan beberapa kesimpulan seperti yang telah digambarkan di atas, peneliti melihat ada beberapa hal yang bisa diangkat untuk dijadikan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tampilan kerja konselor sekolah, sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian ini. Adapun pihak-pihak yang dianggap akan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini, serta sumbangan-sumbangan pikiran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai rekomendasi bagi pihak tersebut adalah sebagai berikut :

### 5.2.1 Rekomendasi Bagi Pihak Penentu Kebijakan di Sekolah Menengah Umum

- a) Perlunya melihat latar belakang kepribadian, pengalaman dan motivasi dalam pembuatan kebijakan untuk menentukan guru bidang studi sebagai konselor sekolah.

Mengacu pada aturan tentang rasio konselor sekolah yang menyatakan bahwa apabila jumlah konselor sekolah yang ada di sekolah tersebut kurang memenuhi rasio yang diharapkan, kepala sekolah bisa menunjuk guru bidang studi untuk ditugaskan sebagai guru pembimbing/konselor sekolah. Menyimak pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa faktor kepribadian (kemampuan menanggulangi stres) sangat berpengaruh pada munculnya gejala stres yang dapat mempengaruhi tampilan kerja konselor sekolah, dan konselor sekolah yang lebih rentan terhadap situasi stres adalah mereka yang berasal dari guru bidang studi/non BP. Maka berdasarkan dua kondisi di atas dan melihat pada situasi kerja yang akan digeluti oleh konselor sekolah nantinya adalah situasi kerja yang stresfull (situasi kerja yang cukup memberikan tantangan kerja yang berat) dan memerlukan daya tahan pribadi karena berhubungan dengan tugas-tugas pelayanan kepada orang lain (human services), rekomendasi yang dapat disampaikan adalah apabila kepala sekolah terpaksa menambah jumlah konselor sekolah dari guru bidang studi yang berlatar pendidikan non BP, karena jumlah guru yang berlatar belakang pendidikan BP kurang mencukupi, perlu terlebih dahulu melihat pada latar belakang kepribadian, pengalaman dan motivasi dari guru bidang studi tersebut. Artinya dalam menentukan kebijakan ini tidak hanya mendasarkan pada penilaian cukup atau kurangnya beban mengajar dari guru yang bersangkutan, tetapi perlu melihat apakah yang bersangkutan mempunyai motivasi/minat dalam membantu siswa. Selain itu perlu pula dipikirkan kebijakan untuk memberi bekal kemampuan teori dasar bimbingan dan konseling kepada guru bidang studi tersebut sebelum mereka ditugaskan menjadi konselor sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada guru bidang studi tersebut, agar ia merasa mempunyai sumber daya yang cukup untuk menanggulangi tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya, dan membuat dirinya tidak mudah merasa terancam oleh tuntutan yang diberikan padanya.

b) Perlunya kebijakan dalam upaya peningkatan kemampuan penanggulangan tekanan bagi konselor sekolah.

Mengacu pada hasil pengolahan analisis jalur yang menyimpulkan bahwa penghayatan akan munculnya stres kerja berpengaruh terhadap persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungannya, dan munculnya gejala stres itu dipengaruhi oleh kemampuan konselor sekolah tersebut dalam menanggulangi tekanan/coping stress, maka dirasakan perlunya pemberian pelatihan kepada konselor sekolah tersebut (in house training) dengan mengundang para ahli yang bergerak di bidang pengelolaan stres. Dengan diberikannya Pelatihan Kemampuan Menanggulangi Stres Kerja kepada konselor sekolah, diharapkan konselor sekolah tersebut akan lebih mampu menekan munculnya gejala stres kerja yang berpengaruh pada tampilan kerjanya, karena mereka telah mempunyai wawasan dalam memahami apa itu stres, apa saja yang dapat menjadi sumber stres kerja, serta bagaimana kiat-kiat untuk menanggulunginya.

Pelatihan ini diharapkan akan membuat konselor sekolah lebih peka terhadap kondisi pribadinya dan lebih memiliki penilaian yang tepat terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Upaya menghindari penilaian yang salah terhadap diri sendiri dan orang lain dirasakan perlu, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi yang diberikan oleh konselor sekolah sangat tergantung pada kondisi ketenangan dirinya. Konselor sekolah yang berada dalam kondisi stres akan mempersepsi dukungan sosial dari lingkungan secara lebih negatif, dan konselor sekolah yang tidak dalam kondisi stres akan lebih mampu melihat dukungan lingkungannya secara lebih positif, artinya penilaian yang dilakukan oleh konselor sekolah terhadap dukungan yang ia peroleh dari lingkungan kerjanya sangat dipengaruhi oleh gejala stres yang ada pada dirinya.

Secara garis besar materi pelatihan yang diberikan dalam upaya penanggulangan stres kerja tersebut adalah:

- Pertama memberikan pemahaman tentang stres/stres kerja
  - Materinya : - memperkenalkan apa itu stres
  - bagaimana memahami gejala stres
  - reaksi-reaksi apa yang mengiringi gejala stres
  - konsekuensi stres pada tampilan kerja



- Pemahaman tentang kelemahan dan potensi diri dalam menghadapi stres kerja  
Materinya : - Penghayatan stres
  - Memahami pribadi yang rawan stres
  - Stressor pribadi dan stressor lingkungan
  - Strategi penanggulangan stres kerja
- Pengembangan Strategi Penanggulangan Stres  
Materinya : - Strategi Penanggulangan langsung pada penanggulangan sumber stres
  - Strategi Penanggulangan dengan meredam emosi yang mengiringi reaksi stres (solusi dengan menghindari dari sumber stres)
  - Solusi dengan pemberdayaan diri

Dengan pelatihan ini diharapkan konselor sekolah lebih mampu mengenali kondisi diri dan kondisi orang lain lewat pengamatannya yang tajam terhadap munculnya reaksi-reaksi fisik, emosi, dan tingkah laku yang mengiringi munculnya gejala stres yang dapat mengganggu tampilan kerjanya. Pemahaman ini akan berguna bagi konselor sekolah untuk menilai apakah seseorang sedang berada dalam keadaan stres atau berada dalam kondisi tidak stres. Dengan pemahamannya ini, diharapkan konselor sekolah akan lebih mampu dalam mengevaluasi efektivitas cara-cara penanggulangan masalah terdahulu yang telah biasa digunakannya, serta membuat konselor sekolah lebih mampu mencari solusi yang paling sesuai untuk menanggulangi masalah yang dihadapinya.

Teknik yang digunakan dalam pelatihan adalah: pemahaman materi lewat ceramah dan diskusi, pemberian ketrampilan menanggulangi stres lewat ceramah, diskusi, dan praktek. Cara yang digunakan adalah memahami kondisi diri lewat asesmen pengenalan diri apakah tergolong dalam pribadi yang rawan stres? Kemudian asesmen tentang strategi yang biasa digunakan dalam mengelola stres yang dihadapinya. Setelah itu berdiskusi dengan teman dibawah bimbingan pelatih sebagai fasilitator untuk melihat efektivitas cara-cara yang biasa dilakukan untuk menanggulangi tekanan, untuk dibandingkan dengan cara yang digunakan oleh orang lain, serta mencobakan cara lain yang ditawarkan oleh teori untuk dilakukan, kemudian mengevaluasi efektivitas dari cara-cara yang dilakukan tersebut.

- c) Perlunya kebijakan untuk memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh personel sekolah yang terkait dengan kegiatan layanan bimbingan dan konseling
- Memasyarakatkan kurikulum layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh personal sekolah adalah suatu hal yang sangat penting, agar orang-orang yang ada disekitar konselor sekolah, yaitu guru bidang studi dan wali kelas memahami fungsi mereka dalam layanan bimbingan dan konseling, dan mampu memberikan dukungan sosial seperti yang diharapkan oleh konselor sekolah tersebut. Karena hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial yang diberikan secara cukup baik oleh lingkungan akan dapat membuat konselor sekolah merasa menjadi bagian dari kelompok kerjanya dan membuat mereka akan lebih mampu bekerja secara lebih optimal. Hal ini didasarkan pada kesimpulan hasil penelitian yang menyatakan bahwa persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungannya dan strategi penanggulangan yang digunakan berpengaruh terhadap munculnya gejala stres.

Oleh karena itu, pemberian pengetahuan kepada seluruh personel sekolah tentang pentingnya kerja sama yang sehat antara seluruh personel sekolah yang terkait dengan layanan bimbingan dan konseling dirasakan sangat perlu. Karena persepsi yang positif dari konselor sekolah akan adanya dukungan informasi, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan yang didapatkannya dari lingkungan kerja akan menambah rasa aman dan ketenangan konselor sekolah tersebut dalam bekerja, dan ini akan mempunyai pengaruh yang sangat besar pada kemampuannya untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapinya dalam pekerjaan.

### 5.2.2 Rekomendasi Bagi Konselor Sekolah

Mengingat hasil penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengatasi tekanan/coping stress sangat berguna dalam menekan munculnya gejala stres yang berdampak negatif dan dapat mempengaruhi tampilan kerjanya. Maka para konselor sekolah perlu untuk selalu meningkatkan diri dan memperkaya wawasan guna mencari jalan keluar atau mengatur strategi penanggulangan terhadap masalah yang dihadapinya. Upaya ini bisa dilakukan lewat pengefektifan sanggar BK yang secara rutin telah mengadakan tatap muka

sekali dalam seminggu antara para konselor sekolah SMU Negeri. Sanggar ini dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan pengkayaan materi strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan pada emosi. Karena dengan cara berdiskusi dan berbagi pengalaman dengan para konselor sekolah dari sekolah lain yang berbeda kondisi lingkungannya tentang cara-cara/strategi yang biasa digunakan oleh para konselor sekolah tersebut dalam menanggulangi tekanan yang dialaminya di lingkungan kerjanya, diharapkan konselor sekolah tersebut akan mampu memperkaya wawasan dirinya dalam menanggulangi permasalahan dan dapat mengevaluasi efektivitas cara-cara terdahulu yang telah biasa dilakukannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi penanggulangan emosi berhubungan erat dengan munculnya gejala stres, sedangkan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah tidak mempunyai hubungan yang berarti, hal ini memberikan arti bahwa upaya penanggulangan yang berpusat pada emosi sangat perlu untuk dikuasai oleh konselor sekolah, karena penanggulangan stres yang berfokus pada emosi yang kurang efektif dilakukan akan menjadi penyebab yang cukup berarti terhadap munculnya gejala stres. Oleh karenanya konselor sekolah perlu meningkatkan kemampuan akan penanggulangan emosi ini dengan mencari kiat-kiat peredaan emosi yang sesuai untuk meningkatkan upaya dalam meredusir gejala emosi yang mengganggu tampilan kerjanya. Dari banyaknya diskusi dengan konselor sekolah dari sekolah lain tentang cara-cara yang biasa digunakan oleh mereka dalam meredusir emosinya, konselor sekolah tersebut akan dapat mengidentifikasi cara-cara mana yang cukup efektif dan cara-cara mana yang kurang efektif untuk penanggulangan stres kerja.

### **5.2.3 Rekomendasi Bagi Pihak Penentu Kebijakan Kurikulum Perguruan Tinggi**

Mengacu pada bahasan teori tentang profesi konselor sekolah merupakan suatu profesi yang rentan terhadap stres, dan situasi kerja yang dihadapi sangat memberikan peluang untuk munculnya kondisi stres, serta melihat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan strategi penanggulangan bersama-sama dengan persepsi akan dukungan sosial dari lingkungan berpengaruh terhadap munculnya gejala stres. Maka di dalam menentukan kebijakan seleksi untuk persyaratan calon mahasiswa BP/PPB yang akan menjadi calon

konselor sekolah, perlu memperhitungkan unsur kepribadian calon mahasiswa tersebut disamping kemampuan kognisinya.

Unsur kepribadian tersebut perlu dipertimbangkan dalam rangka meningkatkan sumber daya yang diperlukan oleh calon konselor sekolah tersebut didalam upaya menanggulangi tekanan-tekanan yang akan dihadapinya dalam lingkungan kerjanya. Karena konselor sekolah yang kurang mampu mensiasati stres yang ada, karena kurangnya ketahanan pribadinya dalam menanggulangi tekanan, akan mudah menjadi jatuh pada kondisi stres yang akan mengganggu tampilan kerjanya. Latar belakang teori juga menyatakan bahwa ketrampilan konselor sekolah dalam melaksanakan tugasnya, tidak hanya dipengaruhi oleh ketrampilan yang ia punyai, tetapi sangat ditentukan oleh unsur kepribadiannya.

#### **5.2.4 Rekomendasi Bagi Pihak Penentu Kebijakan Kurikulum di Jurusan BP/PPB IKIP**

Konselor sekolah perlu memiliki ketahanan untuk menghadapi tuntutan yang datang dari lingkungan kerjanya, maka untuk dapat memberikan bekal pematapan pengetahuan kemampuan dan ketrampilan bagi konselor sekolah, selain pembekalan teori-teori dan praktek tentang bimbingan dan konseling perlu pula diberikan pengalaman praktek dalam situasi yang sebenarnya dibawah bimbingan petugas bimbingan dan konseling yang berpengalaman. Pengalaman diharapkan mampu meningkatkan ketahanan pribadi calon konselor sekolah tersebut dalam mengatasi keragaman permasalahan yang dihadapinya, karena situasi kerja yang akan dihadapi di lapangan nantinya adalah situasi kerja yang stresfull. Oleh karena itu pembekalan ketahanan mental/kepribadian yang mantap sangat diperlukan bagi konselor sekolah untuk menunjang tampilan kerjanya.

#### **5.2.5 Rekomendasi untuk Penelitian lebih lanjut**

- Penelitian ini baru mendeskripsikan tentang hubungan kausal antara persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial yang diterimanya dari lingkungan, dan strategi penanggulangan yang biasa digunakan terhadap munculnya gejala stres. Akan sangat

bermanfaat apabila penelitian ini ditindak lanjuti dengan menemukan lebih jauh permasalahan-permasalahan yang menimbulkan stres pada konselor sekolah, yang berasal dari diri sendiri dan yang berasal dari lingkungan kerja.

- Dengan pembuktian bahwa strategi penanggulangan stres sangat berpengaruh terhadap munculnya gejala stres, dan konselor sekolah yang diteliti tidak banyak memunculkan gejala stres, maka perlu diidentifikasi lebih lanjut pola strategi apa yang biasa dilakukan oleh konselor tersebut, apakah ada perbedaan antara konselor sekolah yang menunjukkan gejala stres dan yang tidak menunjukkan gejala stres di dalam menggunakan strategi penanggulangan masalahnya. Juga perlu dikaji lebih lanjut antara strategi yang digunakan oleh konselor sekolah yang berlatar pendidikan BP dan yang non BP, apakah antara keduanya ada perbedaan, karena hasil sementara menunjukkan bahwa konselor sekolah yang menunjukkan gejala stres lebih pada yang non BP. Apakah perbedaan ini karena latar belakang pendidikannya, atau karena latar belakang kepribadiannya, atau kedua unsur tersebut merupakan suatu hal yang bersama-sama diperlukan.
- Hasil yang menggambarkan bahwa konselor sekolah yang berlatar belakang pengalaman kerja yang lebih menunjukkan gejala stres adalah mereka yang pengalaman kerjanya relatif baru (dibawah 5 tahun), perlu pula dikaji lebih lanjut apakah hal ini juga memberikan kontribusi yang cukup berarti pada kemampuan penanggulangan tekanan yang berpengaruh pada unjuk kerja konselingsnya. Karena hal ini akan memberikan sumbangan pada penggunaan supervisi pada praktek konseling, apakah ada pembatasan waktu dalam supervisi untuk praktek konseling untuk menentukan kemandirian dalam praktek konseling.
- Penelitian ini hanya menggunakan sampel dalam jumlah kecil (5 sekolah) dengan karakteristik sekolah yang hampir sama. Dengan demikian, belum dapat ditarik suatu kesimpulan umum tentang faktor-faktor utama yang mempengaruhi kinerja konselor sekolah. Oleh karenanya, sangat diperlukan perluasan sampel penelitian dengan mengambil konselor sekolah yang cukup beragam pendidikannya (tidak hanya dari BP/PPB IKIP Bandung) serta berasal dari lingkungan kerja yang cukup beragam. Hal ini dimaksudkan untuk dapat menarik kesimpulan yang lebih umum sifatnya.

### 5.2.6 Rekomendasi bagi Penentu Kebijakan Calon Kepala Sekolah SMU

Membaca hasil penelitian yang menggambarkan bahwa ternyata personil sekolah yang paling terkait dengan keberfungsian layanan bimbingan dan konseling adalah kepala sekolah, serta adanya persepsi dari konselor sekolah bahwa dukungan sosial dari lingkungan kerja sangat ditentukan oleh kebijakan yang diberikan oleh kepala sekolah, maka kunci dari keberhasilan layanan bimbingan konseling di sekolah bukan saja dipengaruhi oleh kemampuan kerja dari konselor sekolah tersebut tetapi juga oleh dukungan yang diberikan oleh lingkungannya (dalam hal ini dukungan yang diberikan oleh kepala sekolah). Oleh karenanya sangat diperlukan kepala sekolah yang cukup memahami apa itu bimbingan dan konseling, dan mempunyai pengetahuan tentang bimbingan dan konseling (sebaiknya kepala sekolah tersebut mempunyai latar belakang pendidikan Ilmu Pendidikan). Dengan pengatahuannya ini diharapkan kepala sekolah tersebut akan mampu mengerahkan seluruh personil sekolah lain yang terkait dengan layanan bimbingan dan konseling untuk turut serta meningkatkan efektifitas layanan bimbingan dan konseling melalui dukungan-dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan langsung/dukungan instrumen dan dukungan penghargaan kepada konselor sekolah. Karena dengan adanya dukungan dari lingkungan terkait, konselor sekolah tersebut akan merasa lebih mempunyai keyakinan diri dan ia akan lebih mampu bekerja secara lebih baik.

Apabila hal ini tidak dimungkinkan (artinya kepala sekolah tersebut tidak berlatar belakang pendidikan Ilmu Kependidikan), maka untuk dapat memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh personil sekolah, perlu adanya pembekalan pengetahuan tentang bimbingan pada kepala sekolah tersebut. Karena berdasarkan hasil penelitian, kepala sekolah dari 5 SMU yang diteliti kebetulan mempunyai latar belakang pendidikan Ilmu Kependidikan, atau yang berminat pada bidang ilmu tersebut. Dengan demikian dukungan yang diberikan oleh mereka kepada layanan bimbingan dan konseling cukup tinggi, dan hal ini berpengaruh pada ketahanan dari konselor sekolah tersebut dalam menanggulangi tekanan yang ada, karena ia merasa mempunyai kekuatan di luar dirinya yang selalu berusaha membantunya.

### 5.2.7 Rekomendasi bagi Pemasyarakatan Model Bimbingan Komprehensif pada Seluruh Sekolah

Mengacu pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan kerja akan sangat berpengaruh pada meningkatnya kemampuan konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan dan berpengaruh pula pada tidak munculnya gejala stres yang dapat mengganggu tampilan kerjanya. Melihat pula pada isu utama yang cukup meresahkan konselor sekolah yang telah diungkap pada latar belakang masalah, yaitu tentang kurangnya dukungan sosial dari lingkungan kerja yang muncul dalam kesenjangan harapan yang diberikan oleh personel sekolah terkait dan menimbulkan situasi konflik. Maka untuk mengatasi hal tersebut sangatlah diperlukan upaya pemahaman lingkungan terkait konselor sekolah untuk memahami pentingnya masalah peran dan tanggung jawab dari masing-masing personel sekolah dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penelitian Juntika Nurihsan (1998) pada beberapa SMU Negeri Jabar yang berupaya merancang model bimbingan komprehensif untuk meningkatkan mutu dan sistem manajemen layanan bimbingan dan konseling di SMU, memberikan gambaran bahwa sistem layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum mencapai optimasi sesuai dengan harapan. Penyebab utamanya adalah kurang dipersiapkan secara terpadu mental dan kemampuan personel bimbingan di sekolah (konselor sekolah, kepala sekolah, guru lain, siswa, orang tua, semua unsur terkait dengan layanan bimbingan).

Model bimbingan komprehensif yang ditawarkan tersebut merupakan suatu model bimbingan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal, dan dilaksanakan secara terpadu antara personil sekolah, keluarga dan masyarakat melalui interaksi yang sehat antara individu dengan lingkungannya. Berdasarkan pendekatan ini diharapkan masing-masing personel sekolah yang terkait dengan program bimbingan dan konseling akan memahami tugas dan perannya masing-masing dan mereka akan dapat memberikan kontribusi pada layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan peran dan tugasnya masing-masing. Apabila para personel sekolah yang terkait dengan tugas konselor sekolah tersebut telah memahami perannya masing-masing, serta memahami pula peran konselor sekolah sesuai dengan yang diharapkan oleh siswa sebagai pengguna jasa, maka diharapkan lingkungan kerja konselor sekolah tersebut tidak akan memberikan tuntutan yang

dapat membuat munculnya konflik peran pada konselor sekolah tersebut. Dan dengan pelaksanaan model bimbingan komprehensif ini diharapkan harapan siswa yang diberikan kepada konselor sekolah untuk mampu mengembangkan kemampuan dirinya dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan akan dapat terwujud. Oleh karenanya pemyasarakatan model bimbingan komprehensif kepada seluruh personel sekolah sangatlah disarankan, karena model ini dapat dijadikan suatu paradigma yang mampu menjembatani masalah-masalah yang muncul di lapangan.

