

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol. 8 No. 2, 2021,
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm. 29—39

Coping Stress Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

Dwi Sri Rahayu

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya,
Indonesia

e-mail : dwirahayu.gp@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to determine the description of stress, the factors that influence it and how to cope with stress that is owned by novice counselors at SMP Negeri 10 Madiun City. The research sample was guidance and counseling teachers at SMP Negeri 10 Madiun City who had a working period of less than 2 years totaling 3 people. This study uses a descriptive qualitative pattern. The data collection technique used is interviews. The results of the study were analyzed using the Miles and Huberman technique. From the results of the study, it is known that the sample feels stress at the beginning of their working period which is indicated by physical, emotional, interpersonal, and intellectual symptoms. Factors that affect their stress include the acceptance of colleagues, personal problems outside of work that are brought into the world of work, and feel the workload is high. Coping stress used is by venting to friends, trying to show co-workers that he has a qualified work ethic, motivating himself by believing that being a BK teacher is something to be proud of. Based on these findings, it can be concluded that novice counselors have stress disorders at the beginning of their careers and are able to manage the stress they experience with seeking social support and positive reinterpretation techniques. This is also inseparable from how the efforts of senior counselors who are in the workplace are able to guide and support the performance of their juniors in order to carry out their professional duties effectively.

Keywords: *Coping Stress, Beginner Counselor, Counseling Teacher*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran stres, faktor-faktor yang mempengaruhinya dan bagaimana *coping stress* yang dimiliki oleh konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun. Sampel penelitian adalah guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 10 Kota Madiun yang memiliki masa kerja kurang dari 2 tahun berjumlah 3 orang. Penelitian ini menggunakan pola kualitatif deskriptif. Teknik pengumpul data yang digunakan adalah wawancara. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik Miles and Huberman. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sampel merasakan stress pada awal masa kerja mereka yang ditunjukkan dengan gejala fisik, emosional, interpersonal, dan intelektual. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mereka diantaranya adalah penerimaan rekan sejawat, masalah pribadi di luar pekerjaan yang dibawa ke dunia kerja, serta merasa beban kerja tinggi. *Coping stress* yang digunakan adalah dengan curhat kepada teman, berupaya menunjukkan kepada rekan kerja bahwa dirinya memiliki etos kerja yang mumpuni, memotivasi diri dengan meyakini bahwa menjadi guru BK adalah hal yang membanggakan. Berdasarkan temuan tersebut maka bisa disimpulkan bahwa Konselor pemula memiliki gangguan stres di masa awal kerjanya dan mampu mengelola stres yang mereka alami dengan *teknik seeking social support* dan *positive reinterpretation*. Hal ini juga tidak terlepas dari bagaimana upaya konselor senior yang berada di tempat kerja mampu membimbing dan mendukung kinerja junior nya agar bisa melaksanakan tugas profesional secara efektif.

Kata kunci : *Coping Stress, Konselor Pemula, Guru BK*

PENDAHULUAN

Bimbingan konseling merupakan upaya sistematis, objektif, logis, berkelanjutan, serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau Guru BK untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Permendikbud No. 111, 2014). Dalam menjalankan fungsinya sebagai guru BK yang profesional para calon konselor dibekali dengan pemahaman teori yang cukup selama mereka belajar di bangku perkuliahan. Akan tetapi ketika para mahasiswa yang baru lulus ini benar-benar menjalankan perannya sebagai guru BK di awal jenjang karir mereka ada saja hambatan yang mereka alami.

Keberhasilan proses konseling dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dimiliki oleh konselor dan konseli. Disampaikan oleh Nursalim (2015) berbagai variabel yang berpengaruh pada proses dan hasil konseling diantaranya adalah diri (*self*), persepsi (*perception*), kebutuhan (*need*), nilai-nilai (*value*), perasaan (*feeling*), pengalaman (*experience*), harapan (*expectation*), keahlian (*expertise*), dan masalah (*problem*). Masalah yang dimaksud di sini tidak sekedar yang dibawa oleh konseli. Melainkan juga masalah yang tengah dialami oleh konselor. Konselor yang memiliki permasalahan lalu tidak bisa bekerja secara profesional akan cenderung membawa permasalahan tersebut dalam proses konseling. Tidak terkecuali konselor pemula dengan berbagai isu hambatan yang mereka alami.

Wibowo (2019) menyatakan bahwa sebagai konselor awal, jika konselor merujuk semua klien yang bermasalah tampaknya terlalu sulit bagi konselor. Akan tetapi pada tataran kinerja praktis konselor, setiap konselor pemula ingin membuktikan bahwa mereka layak dikatakan sebagai konselor yang profesional. Pada titik inilah muncul standart tertentu yang hendak dicapai oleh konselor pemula, yang mana apabila standart ini sulit dicapai maka akan menjadi stressor tersendiri bagi yang bersangkutan. Seperti yang disampaikan oleh Cox dan Mackay (1979) dalam Fraser (1992) menyebutkan bahwa stres atau ketegangan timbul sebagai suatu hasil ketidakseimbangan antara persepsi orang itu mengenai tuntutan yang dihadapinya dan persepsinya mengenai kemampuannya untuk menanggulangi tuntutan tersebut. Menurut Corey (2007) konselor pemula kerap menghadapi kecemasan, keraguan pada diri sendiri, dan ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi dirinya. Konselor pemula yang tidak memiliki keyakinan kuat bahwa dia mampu membantu konselinya mencapai perkembangan diri tentu akan nampak canggung, kaku, dan tidak meyakinkan. Sehingga konseli akan dengan mudah membaca ekspresi yang ditampilkan oleh konselor tersebut. Apabila terjadi hal demikian, maka dengan mudah proses konseling dinyatakan tidak berhasil. Tidak adanya keyakinan dari konselor pemula akan menyelenggarakan proses konseling yang efektif dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah kondisi stres yang dialami oleh konselor.

Menurut Boenisch (2004) stres terjadi bila pikiran dan tubuh Anda bereaksi terhadap sebuah situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan. Weiss (2003) mendefinisikan stres adalah bagian

dari reaksi individu terhadap situasi yang dihadapi, bagian dari penafsiran individu terhadap kejadian di dalam situasi tersebut. Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002). Meskipun demikian setiap konselor pemula diharapkan memiliki cara tersendiri untuk menangani stres yang mereka alami di awal karirnya. Keterampilan ini disebut dengan *coping stress*. Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Hanya saja di lapangan tidak semua konselor pemula memiliki strategi *coping* yang tepat sehingga stres yang dialami tidak diatasi dengan tepat pula.

METODE

Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode triangulasi sumber (Sugiyono, 2018). Lokasi penelitian di SMP Negeri 10 Kota Madiun Jalan Dawuhan No. 10, Banjarejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang Konselor Sekolah/Guru BK di SMP Negeri 10 Kota Madiun. Konselor tersebut memiliki masa kerja di bawah 2 tahun sehingga masuk kategori Konselor Sekolah pemula.

Teknik pengambilan data adalah wawancara. Pengumpulan data diperoleh langsung dengan responden. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur yaitu apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh (Sugiyono, 2012). Jenis pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan terbuka, sesuai dengan yang disampaikan oleh Tohirin (2016) bahwa penelitian kualitatif lebih tepat jika menggunakan pertanyaan terbuka, berbeda dengan penelitian kuantitatif.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman. Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu (Sugiyono, 2018). Kegiatan pertama adalah mengumpulkan data (*data collection*) melalui teknik wawancara. Langkah ke dua adalah dilakukan reduksi data (*data reduction*). Reduksi data adalah merangkum, memilih, dan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Setelah proses reduksi data selesai dilakukan, langkah ketiga adalah mendisplay data atau menyajikan data (*data display*). Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa berupa tabel, grafik, pie chart, pictogram dan sejenisnya. Data yang disajikan dalam bentuk-bentuk tersebut akan semakin mudah dipahami. Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan

(*conclusiondrawing/verifying*). Dalam hal ini kesimpulan bisa menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal penelitian, atau bisa jadi berkembang sesuai data yang diperoleh.

HASIL

Terdapat tiga hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu:

1. Gambaran Stres yang dialami Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

Data terkait dengan gambaran stres yang dialami oleh konselor pemula ketika mereka melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling pada usia tiga tahun pertama mereka, didapatkan dari hasil wawancara. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1
Interpretasi Data Gambaran Stres Konselor Pemula
di SMP Negeri 10 Kota Madiun

No.	Kode Responden	Interpretasi Jawaban
<i>Apa yang dirasakan saat mendapatkan tugas pertama sebagai guru BK?</i>		
1	<p>AC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laki-laki • 25 Tahun • Dinas < 3th 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Merasa banyak teori yang dipelajari di bangku perkuliahan berbeda sama sekali dengan tataran praktis di lapangan. 2) Mengalami gejala fisik yaitu kadang tidur tidak nyenyak ketika memikirkan pekerjaan. 3) Selama menjadi guru BK, AC secara emosional pernah mengalami gelisah dan cemas pada kualitas kerjanya. 4) Secara intelektual pernah merasa mengalami penurunan daya ingat/disorientasi waktu. 5) Ketika menjalankan tugasnya sebagai guru BK di sekolah, AC mengingkari janji kepada peserta didik bahkan rekan kerja.
2	<p>JS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perempuan • 37 Tahun • Dinas < 3 Tahun 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pernah merasa tidak kompeten menjadi seorang guru BK ketika berhadapan dengan konseli pada tahun pertama bekerja. 2) Merasa lelah dan kurang bersemangat secara fisik saat menjalankan tugas sebagai guru BK. 3) Mengalami <i>mood swing</i> saat menjalankan tugas sebagai guru BK. 4) Mengalami penurunan prestasi kerja pada tahun ke dua masa kerja karena beban kerja tidak semudah yang dibayangkan. 5) Ketika mengalami kondisi yang tidak mendukung tersebut, JS cenderung menyalahkan orang lain.
3	<p>KT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perempuan • 33 tahun • Dinas 1-2 Tahun 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ketika mengingat pekerjaan (proses konseling dengan peserta didik yang memiliki masalah) pernah tidak bisa tidur dengan nyenyak. 2) Merasa gelisah atau cemas, karena masalah yang tengah dihadapi peserta didik tidak kunjung menemukan alternatif solusi yang tepat. 3) Kondisi belum tuntasnya masalah yang tengah dihadapi

		peserta didik yang dilayani, membuat KT mengalami pikiran yang kacau dan gagal fokus ketika menjalankan peran sebagai guru BK. 4) Reaksi KT ketika memiliki masalah baik masalah di rumah maupun masalah di sekolah adalah mendiamkan orang lain yang ada di sekitarnya. Meskipun orang lain tersebut tidak berakaitan dengan masalah yang sedang menggangu.
--	--	---

2. Faktor apa saja yang Menyebabkan Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun Mengalami Stres

Data ke dua yang ditemukan oleh peneliti adalah mengenai faktor-faktor apa saja yang menyebabkan konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun mengalami stres. Hasil wawancara diresume dalam tabel 2. berikut:

Tabel 2.
Interpretasi Data Stressor Konselor Pemula
di SMP Negeri 10 Kota Madiun

No.	Kode Responden	Interpretasi Jawaban
<i>Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun mengalami stres?</i>		
1	AC • Laki-laki • 25 Tahun • Dinas < 3th	1) Merasa tidak diterima dengan baik ketika masuk menjadi guru BK di sekolah pada satu tahun pertama mengajar. 2) Merasa beban kerja Guru BK tidak sedikit, mulai dari admisntasi, kegiatan ekstrakurikuler, melayani peserta didik denan berbagai masalah dan keterbatasan mereka, dll.
2	JS • Perempuan • 37 Tahun • Dinas < 3 Tahun	1) Enggan mereveralkan masalah konseli, meskipun JS tidak mampu menyelesaikan permasalahan konseli yang tengah diproses olehnya. 2) Merasa tidak senang apabila diberi tugas tambahan oleh pimpinan, misalnya diklat di luar kota. 3) Tidak merasa diterima dengan baik oleh beberapa rekan kerja pada saat tahun pertama bekerja. 4) Pernah merasa tidak cocok memiliki lingkungan kerja yang dimiliki saat ini.
3	KT • Perempuan • 33 tahun • Dinas 1-2 Tahun	1) Merasa tidak diterima dengan baik ketika masuk menjadi guru BK di sekolah pada satu tahun pertama mengajar. 2) Pernah terganggu saat bekerja di sekolah karena ada masalah pribadi di luar pekerjaan yang mempengaruhi kualitas kinerja sebagai guru BK

3. *Coping Stress* yang dimiliki oleh Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun
- Terdapat berbagai cara seseorang mengelola stres yang dialami. Dalam penelitian ini peneliti menginterpretasi data hasil wawancara terkait dengan kemampuan mengelola stres yang dimiliki dan sudah dilakukan oleh konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun. Adapun data hasil interpretasi tersebut dijabarkan dalam tabel 3.

Tabel 3.
**Interpretasi data *Coping Stress* Konselor Pemula
 di SMP Negeri 10 Kota Madiun**

No.	Kode Responden	Interpretasi Jawaban
<i>Bagaimana Coping Stress yang dimiliki oleh Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun?</i>		
1	AC <ul style="list-style-type: none"> • Laki-laki • 25 Tahun • Dinas < 3th 	1) Memilih curhat dengan keluarga ketika mengalami masalah di tempat kerja. 2) Membuktikan kinerja diri dengan kualitas/prestasi kerja yang baik agar rekan kerja tidak meragukan dirinya. 3) Berupaya mengenal konseli lebih dalam agar bisa memberikan layanan secara optimal dan percaya diri. Sehingga AC mampu memiliki harga diri yang positif.
2	JS <ul style="list-style-type: none"> • Perempuan • 37 Tahun • Dinas < 3 Tahun 	1) Memilih curhat dengan teman dibandingkan curhat dengan keluarga. 2) Tidak menyimpan sendiri masalah yang tengah dihadapi 3) Membuktikan kinerja diri dengan kualitas/prestasi kerja yang baik. 4) Berupaya mendalami karakter peserta didik dengan lebih baik agar bisa menyelesaikan secara optimal masalah peserta didik tanpa perlu reveral. 5) Merasa bangga pada profesi diri sebagai guru BK.
3	KT <ul style="list-style-type: none"> • Perempuan • 33 tahun • Dinas 1-2 Tahun 	1) Berbagai suka dan duka dengan sahabat. 2) Terkadang menggunakan istilah 'masa bodoh' untuk hal tertentu yang menurut KT sangat rumit dan tidak kunjung ada solusi. 3) Jika ada yang ragu akan kualitas kinerjanya, maka KT lebih tertantang untuk melakukan yang lebih baik lagi agar bisa membuktikan aktualisasi dirinya dengan hal-hal yang positif dan diakui oleh rekan sejawatnya sebagai suatu prestasi.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Stres yang dialami Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

Setiap konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun mengalami gejala stres yang berbeda-beda. Yang perlu ditekankan adalah bahwa mereka mengalami stres di awal tahun kinerja mereka sebagai guru BK. Indikator yang nampak dari gejala stres yang dialami oleh konselor

pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Sesuai dengan pendapat Hardjana (1994) bahwa individu yang mengalami stres paling tidak memiliki empat gejala tersebut. Dalam penelitian ini gejala dari empat aspek tersebut diantaranya adalah:

Tabel 4.
Gambaran Stres Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

No	Kode Responden	Fisikal	Emosional	Intelektual	Interpersonal
1	AC	Kurang tidur	Cemas/gelisah	Penurunan daya ingat	Ingkar janji
2	JS	Lelah dan kurang semangat	<i>Mood swing</i>	Prestasi menurun	Menyalahkan orang lain
3	KT	Tidak bisa tidur nyenyak	Cemas/gelisah	- P - ikiran kacau - S usah konsentrasi	Mendiamkan orang lain di sekitarnya

2. Faktor apa saja yang Menyebabkan Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun Mengalami Stres

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun mengalami stres karena beberapa faktor penyebab. Ketika mereka melaksanakan peran, tugas, dan tanggung jawabnya di sekolah sebagai guru BK, mereka mengalami gejala stres seperti yang diuraikan di tabel 4 Kondisi yang menyebabkan mereka mengalami stres berbeda antara konselor satu dengan konselor yang lainnya. Artinya stressor konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun memang beragam. Sesuai dengan pendapat Hardjana (1994) terdapat dua stressor yang kemungkinan akan memicu konselor mengalami stres, kedua stressor tersebut adalah *internal source* dan *external source*. Kategorisasi stressor sesuai dengan penjelasan Hardjana (1994) yang dialami oleh konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5.
Kategorisasi Stressor Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

No.	Kode Responden	<i>Internal Source</i>	<i>Eksternal Source</i>	Ket.
1	AC	-	1. Merasa tidak diterima dengan baik ketika masuk menjadi guru BK di sekolah pada satu tahun pertama	1) Sumber stres dalam lingkungan sosial

			<p>mengajar.</p> <p>2. Merasa beban kerja Guru BK tidak sedikit, mulai dari admisntasi, kegiatan ekstrakurikuler, melayani peserta didik denan berbagai masalah dan keterbatasan mereka, dll.</p>	<p>2) Sumber stres dalam lingkungan sosial</p>
2	JS	<p>1. Enggan mereveralkan masalah konseli, meskipun JS tidak mampu menyelesaikan permasalahan konseli yang tengah diproses olehnya.</p> <p>2. Merasa tidak senang apabila diberi tugas tambahan oleh pimpinan, misalnya diklat di luar kota.</p>	<p>1. Tidak merasa diterima dengan baik oleh beberapa rekan kerja pada saat tahun pertama bekerja.</p> <p>2. Pernah merasa tidak cocok memiliki lingkungan kerja yang dimiliki saat ini</p>	<p>1) <i>Aproach-avoidance conflict</i> (mendekati/menja uhi)</p> <p>2) <i>Aproach-aproach conflict</i>.</p> <p>3) Sumber stres dalam lingkungan sosial</p> <p>4) Sumber stres dalam lingkungan sosial</p>
3	KT	-	<p>1. Merasa tidak diterima dengan baik ketika masuk menjadi guru BK di sekolah pada satu tahun pertama mengajar.</p> <p>2. Pernah terganggu saat bekerja di sekolah karena ada masalah pribadi di luar pekerjaan yang mempengaruhi kualitas kinerja sebagai guru BK</p>	<p>1) Sumber stres dalam lingkungan sosial</p> <p>2) Sumber stres dalam lingkungan keluarga</p>

3. *Coping Stress* yang dimiliki Oleh Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

Berdasarkan hasil analisis penelitian diperoleh data ketiga yaitu data yang menghimpun tentang bagaimana konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun mengatasi stres (*coping stress*) yang selama ini mereka alami. Coping stress yang mereka lakukan sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984), yaitu individu yang mengalami stres bisa menggunakan strategi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Berikut diuraikan strategi coping stress yang dilakukan oleh konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun.

Tabel 6.
Coping Stress Konselor Pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun

No	Kode Responden	Aktivitas Coping Stress yang pernah dilakukan	Keterangan
1	AC	<ol style="list-style-type: none"> Memilih curhat dengan keluarga ketika mengalami masalah di tempat kerja. Membuktikan kinerja diri dengan kualitas/prestasi kerja yang baik agar rekan kerja tidak meragukan dirinya. Berupaya mengenal konseli lebih dalam agar bisa memberikan layanan secara optimal dan percaya diri. Sehingga AC mampu memiliki harga diri yang positif. 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Emotional Focused Coping; Seeking social support</i> <i>Problem focused coping; positif reaprasial</i> <i>Problem focused coping; planfull problem solving</i>
2	JS	<ol style="list-style-type: none"> Memilih curhat dengan teman dibandingkan curhat dengan keluarga. Tidak menyimpan sendiri masalah yang tengah dihadapi. Membuktikan kinerja diri dengan kualitas/prestasi kerja yang baik. Berupaya mendalami karakter peserta didik dengan lebih baik agar bisa menyelesaikan secara optimal masalah peserta didik tanpa perlu reversal. Merasa bangga pada profesi diri sebagai guru BK. 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Emotional Focused Coping; Seeking social support.</i> <i>Emotional Focused Coping; Seeking social support.</i> <i>Problem focused coping; positif reaprasial</i> <i>Problem focused coping; planfull problem solving</i> <i>Emotional Focused Coping; Positif reinterpretation</i>
3	KT	<ol style="list-style-type: none"> Berbagi suka dan duka dengan sahabat. Terkadang menggunakan istilah 'masa bodoh' untuk hal tertentu yang menurut KT sangat rumit dan tidak kunjung ada solusi. Jika ada yang ragu akan kualitas 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Emotional Focused Coping; Seeking social support.</i> <i>Emotional Focused Coping; Denial</i> <i>Problem focused coping; positif reaprasial</i>

		kinerjanya, maka KT lebih tertantang untuk melakukan yang lebih baik lagi agar bisa membuktikan aktualisasi dirinya dengan hal-hal yang positif dan diakui oleh rekan sejawatnya sebagai suatu prestasi.	
--	--	--	--

Dari tabel 6 bisa diketahui bahwa keterampilan *coping stress* setiap subjek penelitian bervariasi. Setiap subjek penelitian relatif menggunakan dua strategi dari Lazarus dan Folkman (1984) secara bergantian dan atau bersamaan untuk mengurangi dampak stres yang dialami. Beragamnya strategi yang dimiliki oleh setiap subjek penelitian dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor penentu bagi setiap subjek penelitian dalam memilih strategi *coping* yang akan dipakai adalah (1) kesehatan fisik dan energi, (2) keterampilan memecahkan masalah, (3) keyakinan atau pandangan positif, (4) keterampilan sosial, (5) dukungan sosial, dan (6) Materi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan seperti berikut:

1. Stres yang dialami oleh konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun ditunjukkan dengan berbagai jenis gejala, diantaranya adalah gejala fisik, emosional, interpersonal, dan intelektual. Yang menunjukkan tanda-tanda stres pada gejala fisik adalah mereka mengalami kurang tidur atau tidur tidak nyenyak. Gejala emosional ditunjukkan dengan mengalami perasaan gelisah dan cemas. Dari sisi interpersonal terdapat gejala menarik diri dari lingkungan dan terlibat konflik ingkar janji dengan orang lain. Sementara dari sisi intelektual mereka cenderung tidak fokus dan sulit konsentrasi.
2. Faktor-faktor yang memicu stres di antara mereka juga bervariasi, diantaranya adalah merasa beban kerja terlalu banyak, tidak diterimanya mereka oleh lingkungan kerja pada satu tahun pertama mereka bekerja, dan bahkan masalah pribadi yang mereka miliki di luar masalah di tempat kerja.
3. Konselor pemula di SMP Negeri 10 Kota Madiun memiliki *coping stress* yang positif yakni menggunakan teknik *seeking social support* misalnya adalah memilih curhat kepada orang lain, baik keluarga maupun teman atau sahabat dibandingkan dipendam sendiri. *Coping stress* lain yang digunakan adalah *positif reinterpretation*. Hal ini ditunjukkan dengan berupaya menganggap bahwa keraguan orang lain atas kinerjanya menjadi suatu 'cambuk' motivasi bagi mereka untuk menunjukkan hasil kerja yang lebih baik.

Saran yang peneliti kemukakan ditujukan pada;

1. Konselor Pemula

Setiap konselor pemula bisa menemukan jenis-jenis *coping stress* yang bisa membawa dampak positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghindari *coping stress* negatif seperti *escape* yakni melarikan diri dari masalah yang tengah dihadapi.

2. Instansi tempat bekerja konselor pemula

Memberikan dukungan emosional dan sosial ketika konselor mulai belajar mendalami dunia kerja dengan menunjukkan sikap menerima yang positif ketika konselor mulai bergabung di instansi.

3. Koordinator Konselor

Memberikan pendampingan/mentoring kepada konselor yang lebih junior agar mereka memiliki wawasan yang cukup dalam menjalankan tugas dan peran serta tanggung jawab di masa awal kinerja mereka sebagai guru BK di sekolah.

4. Peneliti

Memberikan pelatihan menerapkan *coping stress* yang positif pada konselor pemula dan menguji efektivitasnya pada kegiatan penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Boenisch, Ed & Michele Haney. (2004). *The Stress Owner's Manual (Meaning, Balance & Health In Your Life)*. Jakarta : Grasindo.
- Corey, M.S. (2007). *Becoming a Helper*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Fraser T. M. (1992). *Stres dan Kepuasan Kerja*. Jakarta : Pustaka Binamaan Pressindo.
- Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons.
- Hardjana, Agus M. (1994). *Stress Tanpa Distress*. Yogyakarta : Kanisius.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Permendikbud No. 111 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah. (2014).
- Sarafino, E. (2002). *Health psychology*. England: John Willey and Sons.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta Alfabeta.
- Tohirin. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Weiss, Donald H.(2003). *Managemen Stress*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Wibowo, M. E.(2019). *Konselor Profesional Abad 21*. Semarang: Unnes Press.
- Menteri Perhubungan Republik Indonesia. (1992). Tiga Undang-Undang: Perkeretaapian, Lalu Lintas, dan Angkutan Jalan Penerbangan Tahun 1992. Jakarta. CV. Eko Jaya. →Dokumen Pemerintah