**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**Tinjauan Pustaka**

1. **Stres Kerja**
2. **Pengertian Stres Kerja**

Pada dasarnya stres merupakan respon terhadap suatu perubahan baik dari luar maupun dari dalam diri. Stres dapat diartikan sebagai reaksi seseorang, baik jasmani maupun kejiwaan, ketika ada tuntutan pada dirinya. Nevid, dkk. (2005) berpendapat bahwa stres adalah keadaan yang menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami oleh seseorang atau organisme agar mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Chaplin (2011:488) bahwa stres adalah “suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikis”.

Slamet dan Markam (2015:35) mengatakan bahwa “stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu”. Batasan yang terbaik untuk mendefinisikan stres adalah reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Stres tidak didefinisikan berdasarkan penyebabnya tetapi oleh reaksi orang tersebut terhadap penyebabnya (stresor).

Safaria & Saputra (2009) mendefinisikan stres berdasarkan tiga komponen stres, salah satunya adalah komponen respon stres. Dimana stres dari sudut pandang komponen respon stres ini diartikan sebagai adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan yang tidak berdaya, sehingga menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan lain-lain. Lebih mendalam dijalaskan bahwa “stres adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam” (Anoraga, 2014:108). Selanjutnya menurut Hartono dan Soedarmadji (2012:86) “stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu”.

12

Dari beberapa penjelasan tentang stres tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa stres adalah suatu gejala yang dialami seseorang karena adanya kesenjangan yang dialami seseorang antara harapan dan keinginan yang tidak sesuai, serta tuntutan atau beban yang bersifat non fisik sehingga dapat menyebabkan taraf kesehatan seseorang

akan menurun.

Dalam bekerja hampir setiap orang mempunyai stres yang berkaitan dengan pekerjaan mereka. Menurut Anoraga (2014), stres kerja adalah suatu kondisi dimana seseorang kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya saat bekerja.

Morgan & King (Sedanayasa, 2014), menyatakan bahwa stres kerja adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik, seperti kondisi tubuh, penyakit, latihan, dan lain-lain atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* sehingga berakibat dapat merusak dan tidak terkontrol.

Sedangkan menurut Robbins (Sedanayasa, 2014), stres kerja adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika bekerja yang menekan keadaan psikoligis dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu ketegangan yang dirasakan ketika menghadapi situasi kerja yang tidak menyenangkan atau mengancam sehingga individu yang bekerja meresponnya berupa perubahan pada fisiologis, psikologis, dan perilaku.

1. **Gejala Stres Kerja**

Sedanayasa (2014), mengelompokkan gejala stres ke dalam tiga aspek, yaitu:

1. Gejala Fisologis

Yang termasuk dalam gejala-gejala ini, yaitu:

1. Meningkatnya denyut jantung
2. Gangguan lambung, gangguan pernapasan, dan gangguan tidur
3. Sakit kepala dan tegangan otot

Gejala-gejala pada fisiologis memang tidak banyak ditampilkan, karena pada kenyataannya selain hal ini menjadi kontribusi terhadap kesukaran untuk mengukur stres kerja secara objektif, hal yang lebih menarik lagi adalah gejala fisiologis hanya mempunyai sedikit keterkaitan untuk mempelajari perilaku guru bimbingan dan konseling.

1. Gejala Psikologis

Adapun gejala-gejalanya adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan, ketegangan, kebingungan, dan mudah tersinggung
2. Rasa marah
3. Penarikan diri
4. Komunikasi yang tidak efektif
5. Perasaan terkucilkan dan terasing
6. Kehilangan konsetrasi
7. Kehilangan kreativitas

Gejala-gejala psikologis tersebut merupakan gejala yang paling sering dijumpai, dan diprediksikan dari terjadinya ketidakpuasan kerja. Guru bimbingan dan konseling kadang-kadang sudah berusaha untuk mengurangi gejala yang timbul, namun menemui kegagalan sehingga menimbulkan keputusasaan

1. Gejala Perilaku

Yang termasuk dalam gejala-gejal perilaku yaitu:

1. Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan
2. Menurunnya prestasi dan produktivitas
3. Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan sehingga obesitas
4. Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba
5. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan rekan kerja

Gejala perilaku dari stres ini juga dapat dijadikan sebagai indikator-indikator untuk mengidentifikasi stres kerja guru bimbingan dan konseling. Akan lebih efektif jika gejala-gelaja perilaku ini di desain dalam bentuk observasi, guna untuk mengobservasi perilaku-perilaku yang menunjukkan kecenderungan untuk mengalami stres dalam melaksanakan pekerjaan sebagai guru bimbingan dan konseling.

Pendapat lain dikemukakan oleh Rice (Safaria & Saputra, 2009) bahwa stres digolongkan menjadi lima bagian, yakni gejala fisiologis, gejala emosional (psikologis), gejala kognitif (perilaku), gejala interpersonal, dan gejala organisasi. Dimana pada bagian gejala interpersonal dan organisasional penulis masukkan gejala kognitif (perilaku). Hal ini desebabkan karena baik gejala interpersonal maupun organisasional, sudah merupakan bagian dari gejala kognitif (perilaku). Hanya saja kedua gejala tersebut dispesifikasikan. Berikut penjelasannya:

1. Gejala Fisiologis, meliputi:
   1. Sakit kepala, sakit pinggang, sakit perut, dan urat tegang pada tengkuk
   2. Susah tidur
   3. Berubah selera makan
2. Gejala Emosional (Psikologis), meliputi:
3. Gelisah
4. Cemas
5. Mudah marah
6. Mudah tersinggung
7. Sedih secara berlebihan
8. Gejala Kognitif (Perilaku), meliputi :
9. Susah berkonsentrasi
10. Melamun secara berlebihan
11. Acuh tak acuh pada lingkungan
12. Meningkatnya keabsenan dalam bekerja
13. Menurunnya produktivitas
14. Ketegangan dengan rekan kerja
15. Menurunnya dorongan untuk berprestasi
16. Mudah mempersalahkan orang lain

Selanjutnya, Wirawan (2012) mengemukakan bahwa gejala di kelompokkan dalam gejala fisik, gejala emosional (gejala psikologis), gejala mental dan perilaku serta. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Gejala Fisik (Fisiologis), meliputi: sakit kepala, terasa sesak pada dada, ketegangan otot, kurang atau berlebihan waktu tidur, dan detak jantung meningkat
2. Gejala Emosional (Psikologis), meliputi: kegelisahan, merasa sendiri, murung, dan mudah marah
3. Gejala Mental dan Perilaku, meliputi: penyalahgunaan obat terlarang dan alkohol

Anoraga (2014) mengemukakan bahwa gejala ringan sampai sedang stres meliputi:

1. Gejala Badan (Fisiologis)

Gejala stres kerja menyangkut badan (fisiologis) mencakup: sakit kepala, sakit maag, gangguan pola tidur, otot tegang, dada terasa nyeri, dan nafsu makan menurun

1. Gejala Emosional (Psikologis)

Gejala stres kerja menyangkut emosional (psikologis) mencakup: sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, mudah marah/jengkel, gelisah, dan putus asa.

1. Gejala Sosial (Perilaku)

Sebagian besar waktu bagi guru bimbingan dan konseling berada di tempat kerja (di sekolah) dan jika dalam keadaan stres, gejala- gejala dapat mempengaruhi guru bimbingan dan konseling di tempat kerja, antara lain:

* 1. Menarik diri dari pergaulan di tempat kerja (sekolah)
  2. Mudah bertengkar

Atkinson, dkk. (2010) juga mengartikan gejala stres sebagai reaksi stres, dimana penjelasan lebih lanjutnya adalah:

1. Reaksi/Gejala Fisiologis, meliputi: kecepatan jantung dan otot menjadi tegang
2. Reaksi/Gejala Psikologis, meliputi: kecemasan dan kemarahan

Lebih dalam Nevid dkk., (2005) menjelaskan bahwa gejala stres terdiri dari:

1. Gejala Fisiologis, meliputi: sakit kepala dan asma
2. Gejala Psikologis, meliputi: kecewa
3. Gejala Perilaku, meliputi: Pola makan yang tiba-tiba berubah (kebanyakan atau terlalu sedikit), meminum alkohol dan merokok secara berlebihan

Berdasarkan gejala-gejala stres dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa gejala-gejala stres yang dapat menyebabkan stres kerja bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah terdiri dari gejala fisiologis, seperti: menyingkatnya denyut jantung, gangguan lambung (maag), asma, gangguan tidur, sakit kepala, sakit perut, sakit pinggang, dan berubah selera makan. Gejala psikologis, seperti: kecemasan, ketegangan, kabingungan, mudah tersinggung, rasa marah, penarikan diri, komunikasi yang tidak efektif, perasaan terkucilkan, merasa sendiri/terasing, kebosanan, ketidakpuasan kerja, kehilangan konsentrasi, kehilangan kreativitas, gelisah, sedih, sukar mengambil keputusan, putus asa, dan kecewa.

Gejala perilaku, seperti: menunda pekerjaan, menghindari pekerjaan, absen dari pekerjaan, menurunnya prestasi dan produktivitas, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan rekan kerja, menarik diri dari pergaulan, susah berkonsentrasi, melamun secara berlebihan, acuh tak acuh pada lingkungan kerja, mudah mempersalahkan rekan kerja, mudah bertengkar, merokok secara berlebihan, dan rasa marah

1. **Guru Bimbingan dan Konseling**
   * 1. **Pengertian Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru merupakan unsur penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Oleh karena itu peranan dan kedudukan guru dalam meningkatkan mutu dan kualitas peserta didik (siswa) perlu diperhitungkan dengan sungguh-sungguh. Status guru bukan hanya sebatas pegawai yang hanya semata-mata melaksanakan tugas tanpa ada rasa tanggung jawab terhadap disiplin ilmu yang diembannya.

Tugas dan peran guru tidak hanya sebagai tenaga pengajar yang berperan dalam meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada peserta didik tetapi juga sebagai pendidik, pelatih, pembimbing, dan evaluator. Pendidik berarti guru bertugas meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai hidup yang dapat dijadikan pedoman dalam hidupnya.

Guru sebagai pelatih memiliki arti bahwa guru berperan dalam mengembangkan ketrampilan kepada peserta didik. Sebagai seorang pembimbing guru memiliki tugas dan peran mengarahkan atau membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dan memecahkan permasalahan yang dihadapi. Guru sebagai evaluator berarti guru sebagai pihak untuk menilai dan mengevaluasi peserta didik dalam upaya perbaikan bagi peserta didik di masa mendatang.

Menurut Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 025/O/1995 Tentang Petunjuk Teknis Ketentuan Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya Bagian E, No. 1 menyebutkan empat jenis guru, yaitu:

(a) Guru Kelas adalah guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam proses belajar mengajar seluruh mata pelajaran di kelas tertentu di TK, SD, SDLB, dan SLB Tingkat Dasar, kecuali mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatanserta Pendidikan Agama, (b) Guru Mata Pelajaran adalah guru yang mempunyai tugas tanggungjawab, wewenang dan hak secara penuh dalam proses belejar mengajar pada satu mata pelajaran tertentu di sekolah, (c) Guru Praktek adalah guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang dan hak secarapenuh dalam proses belajar mengajar pada kegiatan praktik di sekolah kejuruan atau BLPT, (d) Guru Pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan koseling terhadap sejumlah peserta didik.

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 butir 6 dijelaskan keberadaan guru bimbingan dan konseling dalam Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan “sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasiliator, dan instruktur”. Guru bimbingan dan konseling atau yang sekarang disebut konselor merupakan pendidik yang bertanggung jawab penuh terhadap kegiatan bimbingan dan konseling bagi peserta didiknya.

Hal ini sejalan dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 025/O/1995 Tentang Petunjuk Teknis Ketentuan Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya, Bagian E, No. 1 yang menyebutkan bahwa “Guru pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik”.

Seperti halnya pendidik lainnya yang menyelenggarakan tugasnya di area pendidikan dengan memberikan pembelajaran mulai dari perencanaan pembelajaran, sampai pada penilaian hasil pembelajaran, guru bimbingan dan konseling juga merupakan pendidik yang bertanggung jawab dari mulai perencanaan program, penyusunan program, pelaksanaan program bimbingan dan konseling hingga pada evaluasi program tersebut dalam pelaksanaan tugasnya.

Meskipun demikian fokus pengembangan pada peserta didik yang berbeda antara guru kelas/mata pelajaran dengan guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling melaksakan tugasnya berfokus pada pengembangan diri siswa sesuai dengan potensi, minat, bakat, dan tahap-tahap perkembangan melalui berbagai layanan-layanan seperti layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, penempatan/penyaluran, konseling baik kelompok maupun perseorangan, dan lain-lain. Dalam layanan-layanan tersebut digunakan materi layanan tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan layanan yang diberikan untuk membelajarkan siswa sehingga ia mampu mengembangkan potensi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga pendidik professional dalam bidang bimbingan dan konseling dengan tugas melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yaitu mendidik, membimbing, dan mengembangkan kemampuan peserta didik (siswa) dalam memecahkan permasalahan yang dialami dan segala potensi melalui layanan bimbingan dan konseling

* + 1. **Tugas dan Fungsi Guru Bimbingan dan Konseling**

Tugas-tugas guru bimbingan dan konseling dimaksudkan agar guru bimbingan dan konseling mengetahui mengenai tugas-tugasnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Beberapa tugas-tugas guru bimbingan dan konseling, diantaranya, yakni: memasyarakatkan kegiatan bimbingan dan konseling, merencanakan program bimbingan dan konseling, melaksanakan persiapan kegiatan bimbingan dan konseling, melaksanakan layanan pada berbagai bidang bimbingan terhadap sejumlah siswa yang menjadi tanggung jawabnya, melaksanakan kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling, mengevaluasi proses dan hasil kegiatan layanan bimbingan dan konseling, menganalisis hasil evaluasi, melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil analisis evaluasi, mengadministrasikan kegiatan bimbingan dan konseling, dan mempertanggung jawabkan tugas dan kegiatan kepada koordinator guru pembimbing.

Hal ini selaras dengan pendapat Sukardi & Kusumawati (2008:30), bahwa guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu untuk:

(1) Memberikan berbagai informasi yang diperlukan dalam proses belajar, (2) Membantu setiap siswa dalam mengatasi masalah-masalah pribadi yang dihadapinya, (3) Mengevalusi keberhasilan setiap langkah kegiatan yang dilakukannya, (4) Memberikan kesempatan yang memadai agar setiap siswa dapat belajar sesuai dengan karakteristik pribadinya, (5) Mengenal dan memahami setiap siswabaik secara individual maupun secara kelompok.

Selanjutnya Wilis (2013) guru bimbingan dan konseling memiliki dua tantangan besar. *Pertama*, sikap organisasi atau lembaga pendidikan. *Kedua,* tuntutan profesionalisme.

*Tantangan* *Pertama,* sikap organisasi atau lembaga pendidikan. Sikap yang menyelewengkan peran bimbingan dan konseling: a) banyak sekolah mengucilkan peran guru bimbingan dan konseling sehingga kepala sekolah kurang berminat untuk melaksanakan program bimbingan dan konseling dan kurang berminat menambah pengetahuan di bidang tersebut, b) kebanyakan guru-guru atau kepala sekolah beranggapan bahwa jika pendidikan dijalankan dengan baik maka tidak perlu lagi diadakan bimbingan dan konseling di sekolah, c) ada anggapan bahwa semua guru-guru bisa menjadi guru bimbingan dan konseling sekolah tanpa pendidikan khusus. Para guru bimbingan dan konseling akan merasa tidak dihargai, tidak diberikan tempat dari pihak sekolah untuk mempraktekkan ilmu yang telah diperolehnya.

*Tantangan kedua*, guru bimbingan dan konseling dituntut untuk terus mengembangkan profesionalismenya. Wilis (2013) melanjutkan dengan mengatakan bahwa guru BK atau konselor sekolah perlu terus mengembangkan diri, karena yang disebut konselor professional adalah yang bergelar S2 dan S3, sementara S1 jurusan bimbingan dan konseling perlu menambah pendidikan profesi. Tentu inipun dapat menjadi tekanan tertentu bagi guru bimbingan dan konseling, apalagi mengingat berbagai masalah anak didik yang semakin kompleks. Kedua tuntutan tersebut dapat memicu munculnya stres kerja pada guru bimbingan dan konseling.

Secara lebih khusus konteks tugas guru bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan formal khususnya jenjang sekolah menengah merupakan habitat yang paling subur, karena dijenjang ini guru bimbingan dan konseling dapat berperan secara maksimal dalam memfasilitasi peserta didik mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya. Hanya saja, terdapat perbedaan yang khas antara peran serta guru bimbingan dan konseling yang menggunakan proses pengenalan diri konseli sebagai konteks layanan dalam rangka menumbuhkan kemandirian mereka mengambil sendiri berbagai keputusan penting dalam perjalanan hidupnya yang berkaitan dengan pendidikan maupun tentang pemillihan, penyiapan diri serta kemampuan mempertahankan karir, dengan bekerja sama secara isi-mengisi dengan guru yang menggunakan mata pelajaran sebagai konteks layanan dengan menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, yaitu pembelajaran yang sekaligus berdampak mendidik

Sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 025/O/1995 Tentang Petunjuk Teknis Ketentuan Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya, bagian II b Tugas Guru Pembimbing, menyebutkan bahwa tugas dari guru pembimbing adalah:

1. Setiap guru pembimbing diberi tugas sekurang-kurangnya terhadap 150 siswa
2. Bagi sekolah yang tidak memiliki guru berlatar belakang guru bimbingan dan konseling, maka guru yang telah mengikuti penataran bimbingan dan konseling sekurang-kurangnya 180 jam dapat diberi tugas sebagai guru pembimbing. Penugasan ini bersifat sementara sampai guru yang ditugasi mencapai taraf bimbingan dan konseling sekurang-kurangnya D3 atau di sekolah tersebut telah ada guru pembimbing yang berlatar belakang minimal D3 bidang bimbingan dan konseling.
3. Pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling dapat diselenggarakan di dalam atau di luar jam sekolah. Kegiatan bimbingan dan konseling di luar jam sekolah sebanyakbanyaknya sekolah itu, atas persetujuan kepala sekolah.
4. Guru pembimbing yang tidak memenuhi jumlah siswa yang diberi pelayanan bimbingan dan konseling, diberi tugas sebagai berikut:
   1. Memberikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah lain baik di sekolah swasta maupun sekolah negeri. Penugasan dilakukan secara tertulis oleh pejabat yang berwenang, sekurang-kurangnya kepala kantor departemen pendidikan kebudayaan kabupaten/kotamadya, atau
   2. Melakukan kegiatan lain dengan ketentuan bahwa setiap 2 jam efektif disamakan dengan membimbing 8 (delapan) orang siswa. Kegiatan lain tersebut misalnya menjadi pengelola perpustakaan dan tugas sejenis yang sudah ditetapkan oleh Direktur Jenderal Pendidikan Dasa dan Menengah. Kegiatan tersebut tidak dinilai lagi pada unsure penunjang, karena telah digunakan untuk memenuhi jumlah kewajiban siswa yang harus dibimbing.
5. Bagi guru pembimbing yang jumlah siswa yang dibimbingnya kurang dari 150 siswa, diberi angka kredit secara proporsional.
6. Bagi guru pembimbing yang jumlah siswa yang dibimbingnya lebih dari 150 siswa, diberi bonus angka kredit. Bonus angka kredit bimbingan diberikan dari butir melaksanakan program bimbingan, pemberian bonus angka kredit kelebihan siswa yang dibimbing sebanyak-banyak 75 siswa.

Selain memiliki tugas sebagai salah satu pendidik guru bimbingan dan konselng di sekolah juga memiliki peran dan fungsi (Supriatna, 2011) sebagai berikut

1. Membantu peserta didik mengembangkan potensi secara optimal baik dalam bidang akademik maupun sosial pribadi, memperoleh pengalaman belajar yang bermakna di sekolah, serta mengembangkan akses terhadap berbagai peluang dan kesempatan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah
2. Membantu guru memahami peserta didik, mengembangkan proses belajar mengajar yang kondusif serta menangani permasalahan dalam proses pendidikan
3. Membantu pimpinan sekolah dalam penyediaan informasi dan data tentang potensi dan kondisi peserta didik sebagai dasar pembuatan kebijakan peningkatan mutu pendidikan
4. Membantu pendidik dan tenaga kependidikan lain dalam memahami peserta didik dan kebutuhan pelayanan
5. Membantu orang tua memahami potensi dan kondisi peserta didik, tuntutan sekolah serta akses keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan.

Selanjutnya, menurut Sukardi dan Sukmawati (2008), sebagai pembimbing dalam belajar mengajar, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu:

1. Memberikan berbagai informasi yang diperlukan dalam proses belajar
2. Membantu setiap siswa dalam mengatasi masalah-masalah peribadi yang dihadapinya
3. Mengevaluasi keberhasilan setiap langkah kegiatan yang telah dilakukannya
4. Memberikan kesempatan yang memadai agar setiap siswa dapat belajar sesuai dengan karakteristik pribadinya
5. Mengenal dan memahami setiap siswa baik secara individual maupun secara kelompok

Pendapat lain dikemukakan oleh Prayitno & Amti (2013), tanggungjawab guru bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu:

1. Tanggung jawab konselor kepada siswa, yaitu guru bimbingan dan konseling:
   1. Memiliki kewajiban dan kesetiaan utama dan terutama kepada siswa yang harus diperlakukan sebagai individu yang unik
   2. Memperhatikan sepenuhnya segenap kebutuhan siswa, mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi setiap siswa
   3. Memberi tahu siswa tentang tujuan dan teknik layanan bimbingan dan konseling serta aturan ataupun proseur yang harus dilakukan apabila menginginkan bantuan bimbingan dan konseling
   4. Menjaga kerahasiaan data siswa
   5. Menyelenggarakan pengungkapan data secara tepat dan memberi tahu siswa tentang hasil kegiatan itu dengan cara sederhana dan mudah dimengerti
   6. Menyelenggarkan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan profesional
   7. Melakukan referal kasus secara tepat
2. Tanggungjawab kepada orang tua, yaitu guru bimbingan dan konseling:
3. Menghormati hak dan tanggungjawab orang tua terhadap anaknya dan berusaha sekuat tenaga membangun hubungan yang erat dengan orang tua demi perkembangan siswa
4. Memberi tahu orang tua tentang peranan guru bimbingan dan konseling dengan asas kerahasisaan yang dijaga secara teguh
5. Menyediakan untuk orang tua berbagai informasi yang berguna dan menyampaikannya dengan cara yang sebaik-baiknya untuk kepentingan perkembangan siswa
6. Memperlakukan informasi yang diterima dari orang tua dengan menerapkan asas kerahasiaan dan dengan cara yang sebaik-baiknya
7. Menyampaikan informasi (tentang siswa dan orang tua) hanya kepada pihak-pihak yang berhak mengetahui informasi tersebut tanpa merugikan siswa dan orang tuanya.
8. Tanggungjawab kepada sejawat, yaitu guru bimbingan dan konseling:
9. Memperlakukan sejawat dengan penuh kehormatan, keadilan, keobjektifan, dan kesetiakawanan
10. Mengembangkan hubungan kerja sama dengan sejawat dan staf administrasi demi terbinanya pelayanan bimbingan dan konseling yang maksimum
11. Membangun kesadaran tentang perlunya asas kerahasiaan, perbedaan antara data umum dan data pribadi, serta pentingnya konsultasi sejawat
12. Menyediakan informasi yang tepat, objektif, luas dan berguna bagi sejawat untuk membantu menangani masalah siswa
13. Membantu proses alih tangan kasus
14. Tanggung jawab kepada sekolah dan masyarakat, yaitu guru bimbingan dan konseling:
15. Mendukung dan melindungi program sekolah terhadap penyimpangan-penyimpangan yang merugikan siswa
16. Memberitahu pihak-pihak yang bertanggungjawab apabila ada sesuatu yang dapat menghambat atau merusak misi sekolah, personal sekolah ataupun kekayaan sekolah
17. Mengembangkan dan meningkatkan peranan dan fungsi bimbingan dan konseling untuk memenuhi kebutuhan segenap unsur-unsur sekolah dan masyarakat
18. Membantu pengembangan:
    * + 1. Kondisi kurikulum dan lingkungan yang baik untuk kepentingan sekolah dan masyarakat
        2. Program dan prosedur pendidikan demi pemenuhan kebutuhan siswa dan masyarakat
        3. Proses evaluasi dalam kaitannya dengan fungsi-fungsi sekolah pada umumnya
19. Bekerjasama dengan lembaga, organisasi, dan perorangan baik di sekoah maupun di masyarakat demi pemenuhan kebutuhan siswa, sekolah dan masyarakat tanpa pamrih

5) Tanggungjawab kepad diri sendiri, yaitu guru bimbingan dan konseling:

1. Berfungsi (dalam layanan bimbingan dan konseling) secara profesional dalam batas-batas kemampuannya serta menerima tanggungjawab dan konsekuensi dari pelaksanaan fungsi tersebut
2. Menyadari kemungkinan pengaruh diri pribadi terhadap pelaynan yang diberikan kepada siswa
3. Memonitor bagaimana diri sendiri berfungsi dan bagaimana tingkat keefektifan pelayanan serta menahan segala sesuatu kemungkinan merugikan siswa
4. Selalu mewujudkan prakarsa demi peningkatan dan pengembangan pelayanan profesional melalui dipertahankannya kemampuan profesional guru bimbingan dan konseling dan melalui penemuan-penemua baru

6) Tanggungjawab kepada profesi, yaitu guru bimbingan dan konseling:

1. Bertindak sedemikian rupa sehingga menguntungkan diri sendiri sebagai guru bimbingan dan konseling dan profesi
2. Melakukan penelitian dan melaporkan penemuannya sehingga memperkaya khasanah dunia bimbingan dan konseling
3. Berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan organisasi profesional bimbingan dan konseling baik di tempatnya sendiri, di daerah, maupun dalam lingkungan nasional
4. Menjalankan dan mempertahankan standar profesi bimbingan dan konseling serta kebijaksanaan yang berlaku berkenaan dengan pelayanan bimbingan dan konseling
5. Membedakan dengan jelas mana pernyataan yang bersifat pribadi dan mana pernyataan yang menyangkut profesi bimbingan serta memperhatikan dengan sungguh-sungguh implikasinya terhadap pelayanan bimbingan dan konseling

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa tugas guru bimbingan dan konseling adalah melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling dimulai dari menyusun program bimbingan, melaksanakan program bimbingan, mengevaluasi pelaksanaan bimbingan, analisis hasil pelaksanaan bimbingan, dan tindak lanjut dalam program bimbingan terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya yaitu sekurang-kurangnya 150 peserta didik asuh setiap guru bimbingan dan konseling dan paling banyak 250 peserta didik asuh.

Bagi guru bimbingan dan konseling yang memiliki peserta didik asuh kurang dari jumlah minimal maka guru bimbingan dan konseling diperkenankan untuk memberikan pelayanan terhadap sekolah lain baik negeri maupun swasta. Disamping itu dalam melaksanakan tugas guru bimbingan dan konseling perlu memiliki kompetensi yang mendukung dalam tugas profesionalnya salah satunya kompetensi professional.

1. **Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling**
   1. **Pengertian Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan penjelasan tentang stres, stres kerja yang dikaitkan dengan bimbingan konseling oleh beberapa referensi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja guru bimbingan dan konseling adalah suatu keadaan dimana guru bimbingan dan konseling tertekan, merasa dikucilkan atau disepelekan dalam lingkungan pekerjaan, tidak memahami peran, minimnya fasilitas bekerja dan beban kerja berlebihan sehingga mengakibatkan pekerjaan guru bimbingan dan konseling tidak terselesaikan, selalu ditunda-tunda, berantakan, konflik peran dan beban kerja yang berlebihan serta menggangu kondisi fisik, psikis, maupun perilaku guru bimbingan dan konseling.

* 1. **Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling**

Menurut Aufa (2014), faktor-faktor penyebab stres kerja guru bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

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.

1. Karakteristik Siswa

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 matapelajaran menemui guru bimbingan dan konseling. Masalah lain yang sering dihadapi adalah siswa yang tidak 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 siswa 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 dijalaninya selama bertahun-tahun. Akan tetapi tidak semua siswa adalah siswa yang bermasalah, ada juga siswa yang berprestasi meskipun presentasenya lebih sedikit dibandingkan siswa bermasalah.

1. Konflik antar Rekan Kerja

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 kesalah pahaman pada salah satu pihak di antara mereka maka akan menimbulkan suatu kelelahan tersendiri khususnya bagi guru bimbingan dan konseling. Ketidak sepahaman antar guru wali kelas, guru bimbingan dan konseling dan orang tua siswa dapat menimbulkan ketegangan dalam melaksanakan pekerjaan. Ketegangan (*strain*) merupakan gejala awal munculnya stress kerja.

1. 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 siswa yang harus ditangani serta tanggung jawab yang berat menjadikan guru bimbingan dan konseling kurang dapat bekerja dengan maksimal. Banyaknya jumlah individu yang harus dilayani dapat memicu timbulnya stres kerja.

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 onseling 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.

1. Keterlibatan Emosional dengan Penerima Pelayanan (Siswa)

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 guru bimbingan dan konseling dan siswa. Kondisi guru bimbingan dan konseling dengan siswa 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 siswa yang mayoritas adalah siswa bermasalah menjadikan kelelahan emosional bagi guru bimbingan dan konseling.