

STRATEGI MENGATASI OVERWORK GURU BK DALAM Mendukung KESEJAHTERAAN SISWA SMK

Siti Sulistiani Aprianti^{a,1*}, Dewi Lestari^{b,2}, Melani Puja Astuti^{c,3}, Muhammad Rezza Septian^{d,4}

^{a, b, c, d} Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP Siliwangi, Jawa Barat, Indonesia

¹ sitisulistianiaprianti@gmail.com *; ² 21803lestari@gmail.com; ³ melanipuja010503@gmail.com; ⁴ rezza.septian25@gmail.com

* Corresponding Author : sitisulistianiaprianti@gmail.com



Received 10 – 06 – 2025; accepted 21 – 06 – 2025; published 30 – 06 – 2025

ABSTRACT

This study aims to explore in depth the phenomenon of overwork experienced by Guidance and Counseling (GC) teachers at SMK Negeri 1 Haurwangi and its impact on student well-being. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews and direct observations of GC teachers, school principals, and the school environment. The findings reveal that GC teachers bear a workload far exceeding the ideal ratio, with only two counselors responsible for more than 900 students. This situation leads to suboptimal counseling services and potentially diminishes students' psychosocial well-being. To cope with this challenge, GC teachers implement several strategies such as collaborating with homeroom teachers and school staff, time management, and prioritizing services. However, many of these strategies remain adaptive and lack structural support. The study highlights that institutional and social support are crucial in addressing overwork and that workload reduction strategies must be integrated into school policy to maintain the quality of counseling services and overall student well-being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam fenomena overwork yang dialami oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 1 Haurwangi serta dampaknya terhadap kesejahteraan siswa. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap guru BK, kepala sekolah, serta lingkungan kerja sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja guru BK jauh melampaui rasio ideal, dengan dua guru BK harus menangani lebih dari 900 siswa. Kondisi ini menyebabkan pelayanan konseling tidak optimal dan berpotensi menurunkan kualitas kesejahteraan psikososial siswa. Untuk mengatasi situasi tersebut, guru BK menerapkan sejumlah strategi seperti menjalin kolaborasi dengan wali kelas dan pihak sekolah, manajemen waktu, serta penetapan prioritas layanan. Namun, sebagian strategi masih bersifat adaptif dan belum didukung secara struktural. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan kelembagaan dan sosial sangat penting dalam menanggulangi overwork, dan strategi pengurangan beban kerja harus menjadi bagian dari kebijakan sekolah untuk menjaga mutu layanan konseling serta kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

KEYWORDS

Overwork, guidance counselor, coping strategies, student well-being, institutional support

KATA KERJA

Overwork, guru BK, strategi coping, kesejahteraan siswa, dukungan institusional

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Introduction

Beban kerja merupakan salah satu aspek fundamental yang secara langsung memengaruhi kualitas kinerja serta kesejahteraan tenaga pendidik, termasuk guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK yang mengalami overload cenderung menghadapi berbagai tantangan seperti kelelahan mental, penurunan motivasi kerja, konflik peran, hingga burnout yang berisiko menurunkan kualitas layanan terhadap siswa. Seperti dikemukakan oleh Maslach & Leiter (2016), burnout muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas individu dalam jangka panjang, terutama jika tidak terdapat dukungan organisasi yang memadai.

Menurut Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008, beban kerja didefinisikan sebagai besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan atau unit organisasi, yang merupakan

hasil kali antara volume kerja dan norma waktu (dalam Jalil, 2019 Dalam praktiknya, beban kerja tidak hanya mencakup kuantitas tugas, tetapi juga kompleksitasnya, termasuk tuntutan emosional dalam menangani kasus siswa, kebutuhan administrasi, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan sekolah lainnya. Pendapat Robbins & Judge (2015) memperkuat hal ini, bahwa beban kerja berlebih akan menurunkan kepuasan kerja, meningkatkan stres, dan dalam jangka panjang berdampak pada efektivitas organisasi secara menyeluruh. Guru BK, sebagai tenaga profesional, juga memerlukan ruang psikologis yang sehat agar dapat menjalankan fungsinya secara optimal.

Secara normatif, Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 menetapkan bahwa rasio ideal layanan konseling adalah satu guru BK untuk 150–160 siswa, dengan ekuivalensi 24 jam layanan per minggu. Namun, realitas di lapangan sering kali jauh dari ideal. Banyak sekolah, khususnya di daerah pinggiran atau dengan keterbatasan sumber daya, hanya memiliki dua hingga tiga guru BK untuk melayani ratusan bahkan lebih dari seribu siswa. Selain itu, guru BK seringkali harus menjalankan tugas tambahan di luar fungsi konseling, seperti administrasi, panitia kegiatan, hingga tugas keuangan atau kepanitiaan lainnya. Ketidakseimbangan ini mengakibatkan terganggunya pelaksanaan lima jenis layanan konseling sebagaimana diamanatkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, yaitu layanan dasar, pengembangan, responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Septian dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa beban kerja berlebih pada guru BK disebabkan oleh ketimpangan rasio dan tugas ganda yang tidak sesuai dengan peran profesional mereka. **Pertama**, *layanan dasar*, yang bertujuan untuk membentuk perilaku positif siswa melalui kegiatan klasikal atau kegiatan terpadu lainnya, sering kali tidak terlaksana secara sistematis karena guru BK harus membagi waktu antara kelas-kelas yang terlalu banyak atau jadwal yang tumpang tindih. **Kedua**, *layanan pengembangan*, yang seharusnya dirancang untuk membantu siswa mengenali potensi diri dan merancang masa depannya, menjadi kurang optimal karena keterbatasan waktu untuk interaksi personal yang mendalam. **Ketiga**, *layanan responsif*, yaitu penanganan terhadap masalah-masalah yang sedang atau sudah dialami siswa, menjadi tidak maksimal karena tingginya volume kasus dan minimnya waktu per kasus. Guru BK sering kali hanya mampu menangani kasus-kasus yang paling mendesak, sementara kasus laten atau yang membutuhkan pendampingan jangka panjang terabaikan. **Keempat**, *perencanaan individual*, yang idealnya berfungsi membantu siswa membuat keputusan pendidikan, karier, dan kehidupan, tidak dapat diberikan kepada seluruh siswa secara adil karena ketimpangan rasio. **Kelima**, *dukungan sistem*, yaitu kerja sama dengan pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat, juga terganggu karena guru BK justru terlibat dalam pekerjaan administratif atau struktural yang bukan merupakan bagian utama dari layanan konseling.

Kondisi *overwork* yang terus-menerus tidak hanya berdampak pada guru BK secara individu, tetapi juga berdampak secara sistemik terhadap kualitas layanan pendidikan dan kesejahteraan siswa. Guru BK yang kelelahan cenderung kesulitan dalam menerapkan strategi konseling yang efektif, melakukan kolaborasi lintas sektor, serta menyusun perencanaan program yang kontekstual sesuai kebutuhan siswa. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas lingkungan belajar yang sehat secara psikososial. Seperti ditegaskan oleh Corey (2013), keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh kesiapan emosional dan mental konselor dalam membangun hubungan profesional yang empatik dan efektif dengan siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara mendalam kondisi beban kerja guru BK, strategi yang mereka gunakan dalam mengatasi *overwork*, serta bagaimana hal tersebut berimplikasi terhadap kesejahteraan siswa. Penelitian ini menjadi relevan dalam memberikan gambaran nyata kondisi di lapangan, serta menawarkan rekomendasi berbasis data untuk mendukung perbaikan kebijakan kelembagaan dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah kejuruan. Kondisi *overwork* yang terus-menerus tidak hanya berdampak pada guru BK secara individu, tetapi juga berdampak secara sistemik terhadap kualitas layanan pendidikan dan kesejahteraan siswa. Guru BK yang kelelahan cenderung kesulitan dalam menerapkan strategi konseling yang efektif, melakukan kolaborasi lintas sektor, serta menyusun perencanaan program yang kontekstual sesuai kebutuhan siswa. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas lingkungan belajar yang sehat secara psikososial. Seperti ditegaskan oleh Corey (2013), keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh kesiapan emosional dan mental konselor dalam membangun hubungan profesional

yang empatik dan efektif dengan siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara mendalam kondisi beban kerja guru BK, strategi yang mereka gunakan dalam mengatasi *overwork*, serta bagaimana hal tersebut berimplikasi terhadap kesejahteraan siswa. Penelitian ini menjadi relevan dalam memberikan gambaran nyata kondisi di lapangan, serta menawarkan rekomendasi berbasis data untuk mendukung perbaikan kebijakan kelembagaan dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah kejuruan.

Overwork merujuk pada kondisi ketika seseorang bekerja melebihi kapasitas fisik, mental, dan emosional yang ideal, baik dalam hal jam kerja maupun beban tugas yang ditanggung. Dalam dunia kerja modern, *overwork* sering dikaitkan dengan meningkatnya tekanan organisasi, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya, serta lemahnya sistem manajemen kerja yang berorientasi pada kesejahteraan karyawan (Sparks et al., 1997). Di bidang pendidikan, *overwork* banyak dialami oleh tenaga pendidik, termasuk guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang memiliki beban kerja tidak hanya administratif dan teknis, tetapi juga emosional karena harus menghadapi dinamika psikososial siswa secara intensif.

Guru BK memiliki tugas utama memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh peserta didik. Namun, dalam praktiknya, guru BK sering kali diberikan tugas tambahan yang bukan merupakan bagian dari fungsi konseling, seperti mengurus administrasi sekolah, menjadi panitia kegiatan, atau mengisi kekosongan pengajar. Beban ini diperparah oleh jumlah siswa yang melebihi rasio ideal, yakni 1 guru BK untuk setiap 150–160 siswa sesuai Permendikbud No. 111 Tahun 2014. Ketika guru BK harus menangani ratusan siswa dengan masalah yang kompleks dalam waktu terbatas, maka situasi *overwork* menjadi tidak terhindarkan.

Overwork bukan hanya soal jumlah jam kerja yang panjang, tetapi juga tentang intensitas beban emosional yang dialami. Guru BK dituntut untuk selalu hadir secara empatik dan solutif bagi siswa, yang dalam jangka panjang dapat menguras energi psikologis mereka. Menurut Schaufeli dan Taris (2014), *overwork* yang berlangsung secara terus-menerus dapat mengakibatkan kelelahan kronis dan penurunan kemampuan kognitif dalam pengambilan keputusan. Dalam konteks guru BK, ini berisiko menurunkan efektivitas layanan konseling, mengurangi sensitivitas terhadap kebutuhan siswa, dan melemahkan kapasitas kolaboratif dengan pihak sekolah maupun orang tua.

Di samping itu, *overwork* juga berkaitan erat dengan kurangnya dukungan struktural dari pihak sekolah. Tidak jarang guru BK merasa bahwa peran mereka kurang dipahami atau dianggap sekadar pelengkap dari kegiatan belajar mengajar. Ketidakesesuaian antara ekspektasi profesional dan kenyataan kerja inilah yang memperbesar tekanan internal, memicu stres, dan pada akhirnya mendorong munculnya *burnout* (Leiter & Maslach, 2005). Kondisi ini tidak hanya merugikan guru secara individu, tetapi juga berdampak sistemik karena menurunkan kualitas layanan konseling yang sangat dibutuhkan untuk mendukung kesejahteraan siswa. Kondisi *overwork* ini dapat menyebabkan munculnya *burnout* pada guru BK.

Dalam konteks psikologi kerja, *burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh tekanan kerja berkepanjangan. Kondisi ini muncul ketika seseorang merasa kehabisan energi, tidak lagi memiliki empati, dan mengalami penurunan penghargaan terhadap diri sendiri (Maslach & Leiter, 2016). Guru BK yang mengalami *burnout* akan kesulitan dalam menjalin hubungan profesional dengan konseli, kehilangan semangat kerja, dan merasa tidak berarti dalam menjalankan perannya (Ekawanti & Mulyana, 2016; Tameon, 2019). Menurut Khairani dan Ifdil (2015), *burnout* disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang terlalu tinggi, kurangnya penghargaan, serta konflik peran yang dialami secara terus-menerus di tempat kerja. Hal ini diperkuat oleh pendapat Edewich dan Brodsky (dalam Cholilah et al., 2018) yang menguraikan tahapan *burnout*, mulai dari antusiasme, frustrasi, perasaan tidak berarti, gangguan kognitif-fisik, hingga hilangnya kepedulian terhadap pekerjaan.

Burnout pada guru BK bukan hanya berdampak pada kualitas layanan yang diberikan kepada siswa, tetapi juga berpengaruh terhadap dinamika sosial di lingkungan sekolah. Guru BK yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan empati, kehilangan motivasi intrinsik, serta ketidakmampuan untuk merespons kebutuhan siswa secara optimal. Maslach dan Jackson (1981)

menyatakan bahwa burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal. Dalam praktik bimbingan dan konseling, ketiga aspek ini dapat mengganggu kualitas relasi profesional antara guru dan konseli, menurunkan efektivitas strategi intervensi, serta menghambat upaya pengembangan potensi siswa secara menyeluruh.

Secara lebih luas, dampak burnout juga terlihat dalam interaksi sosial guru BK dengan rekan sejawat, pimpinan sekolah, dan orang tua siswa. Kelelahan emosional yang berkepanjangan dapat menimbulkan sikap apatis, menarik diri dari lingkungan kerja, serta menurunnya kemampuan kolaboratif (Maslach & Leiter, 2016). Hal ini tentu menjadi tantangan serius, mengingat peran guru BK yang tidak hanya sebagai pemberi layanan individual, tetapi juga sebagai mitra strategis dalam upaya pengembangan ekosistem pendidikan yang sehat dan suportif. Dalam jangka panjang, kondisi burnout dapat menimbulkan efek domino berupa meningkatnya tingkat absensi, munculnya keinginan untuk pindah kerja atau bahkan berhenti, serta turunnya produktivitas secara keseluruhan (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Studi yang dilakukan oleh Khairani dan Ifdil (2015) menunjukkan bahwa guru BK yang mengalami tekanan kerja berlebih dan tidak mendapatkan dukungan institusional yang memadai lebih rentan terhadap burnout. Ketidaksiharian antara ekspektasi peran dan kenyataan lapangan memicu konflik internal yang berkepanjangan, terutama ketika guru BK merasa tugasnya tidak dihargai atau mengalami tekanan administratif di luar lingkup tugas konseling. Hal ini selaras dengan pendapat Pines dan Aronson (1988) bahwa burnout seringkali dialami oleh individu dalam profesi menolong (helping professions) yang menghadapi ketidakseimbangan antara beban emosional dan dukungan sistemik yang diterima.

Mengingat dampaknya yang multidimensi, penting untuk menelaah secara mendalam keterkaitan antara beban kerja yang dialami guru BK dengan gejala burnout yang muncul. Kajian ini tidak hanya relevan dalam konteks individual, tetapi juga penting sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan kelembagaan yang mendukung kesehatan psikologis dan profesionalisme guru BK. Diperlukan strategi preventif seperti pengaturan beban kerja yang rasional, pelatihan manajemen stres, serta peningkatan supervisi profesional secara berkala. Selain itu, kebijakan kuratif seperti layanan konseling bagi guru, pembentukan komunitas sejawat, dan pemberian penghargaan berbasis kinerja dapat menjadi pendekatan integral dalam mengurangi risiko burnout secara berkelanjutan (Leiter & Maslach, 2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja guru BK dengan tingkat burnout yang mereka alami. Fokus utama kajian diarahkan pada identifikasi beban kerja aktual, persepsi guru BK terhadap tekanan kerja, serta dampaknya terhadap performa dan kesehatan psikologis mereka.

2. Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan dan mengungkap secara mendalam fenomena sosial yang terjadi di lapangan, khususnya terkait kondisi *overwork* yang dialami oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta dampaknya terhadap kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Haurwangi. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peristiwa, perilaku, atau keadaan tertentu berdasarkan perspektif subjek yang terlibat secara langsung dalam konteks tersebut (Creswell, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada proses penggalan data deskriptif berupa kata-kata, narasi, dan pengalaman nyata yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Wawancara dilakukan terhadap guru BK sebagai subjek utama, serta dapat diperluas kepada pihak lain seperti kepala sekolah atau siswa untuk memperkaya data. Observasi dilakukan terhadap situasi kerja guru BK di lingkungan sekolah guna mengidentifikasi beban kerja aktual serta dinamika interaksi mereka dengan siswa dan komunitas sekolah.

Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menangkap makna subjektif yang diberikan oleh guru BK terhadap pengalaman *overwork* yang mereka alami. Selain itu, metode ini memungkinkan eksplorasi strategi yang digunakan guru BK dalam mengatasi beban kerja berlebih dan bagaimana strategi tersebut memengaruhi kualitas layanan konseling serta kesejahteraan siswa. Penelitian ini juga berusaha menelaah konteks institusional dan budaya kerja sekolah yang turut

memengaruhi kondisi kerja guru BK. Dengan demikian, melalui metode kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai tantangan yang dihadapi guru BK terkait *overwork*, serta mengidentifikasi solusi atau strategi yang relevan dan kontekstual dalam rangka mendukung kesejahteraan siswa secara optimal.

3. Results and Discussion

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam fenomena *overwork* yang dialami oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 1 Haurwangi serta bagaimana kondisi tersebut berdampak pada kesejahteraan siswa. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap guru BK, ditemukan bahwa beban kerja yang mereka tanggung sangat tinggi, melampaui batas ideal rasio guru BK dan siswa. Dalam satu sekolah, terdapat hanya dua guru BK yang harus menangani lebih dari 900 siswa. Situasi ini menyebabkan pelayanan konseling menjadi tidak optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam fenomena *overwork* yang dialami oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 1 Haurwangi serta bagaimana kondisi tersebut berdampak pada kesejahteraan siswa. Hasil wawancara mendalam dan observasi lapangan menunjukkan bahwa beban kerja guru BK sangat tinggi dan melampaui batas ideal, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Dalam konteks ini, kuantitatif merujuk pada jumlah siswa yang harus dilayani, sementara kualitatif berkaitan dengan kompleksitas permasalahan siswa yang ditangani.

Di SMK Negeri 1 Haurwangi, hanya terdapat dua guru BK yang bertanggung jawab terhadap lebih dari 900 siswa. Dengan demikian, rasio guru BK dan siswa mencapai sekitar 1:450, jauh dari standar ideal yang ditetapkan oleh Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling, yang merekomendasikan rasio maksimal 1:150. Ketimpangan ini menimbulkan konsekuensi serius dalam hal efektivitas, intensitas, dan kedalaman interaksi konseling antara guru dan siswa. Ketika jumlah siswa terlalu besar, guru BK tidak mampu memberikan layanan secara menyeluruh dan personal kepada setiap siswa, terutama mereka yang membutuhkan perhatian khusus karena mengalami masalah pribadi, akademik, sosial, atau emosional.

Lebih lanjut, guru BK menyampaikan bahwa selain menangani kasus-kasus siswa, mereka juga terlibat dalam tugas-tugas tambahan seperti mengisi data administrasi, membantu pelaksanaan kegiatan sekolah, menggantikan guru mata pelajaran yang berhalangan, serta menjadi panitia dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik. Kondisi ini memperparah beban kerja mereka, karena energi dan fokus yang seharusnya ditujukan untuk mendampingi siswa menjadi terpecah. Seorang guru BK mengungkapkan, "Sering kali kami kehabisan waktu untuk benar-benar mendengarkan siswa, karena sibuk dengan tugas lain yang sebenarnya bukan tugas utama kami."

Implikasi dari situasi ini sangat jelas: pelayanan konseling menjadi tidak optimal. Banyak siswa yang merasa tidak memiliki akses yang cukup terhadap layanan BK, baik karena terbatasnya waktu konsultasi maupun karena guru BK tampak terlalu sibuk. Padahal, fungsi guru BK sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikososial siswa, terutama di jenjang SMK yang sarat dengan tantangan remaja menuju dunia kerja. Ketika akses terhadap layanan konseling terbatas, masalah siswa sering kali tidak tertangani dengan baik dan berisiko berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius, seperti menurunnya motivasi belajar, perilaku menyimpang, hingga masalah kesehatan mental.

Temuan ini menguatkan hasil studi sebelumnya oleh Schaufeli dan Taris (2014), yang menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi secara signifikan berdampak terhadap menurunnya kualitas pelayanan dan keterlibatan emosional pekerja terhadap klien atau siswa yang dilayani. Dalam konteks ini, guru BK tidak hanya kelelahan secara fisik, tetapi juga mengalami penurunan kapasitas empatik akibat tekanan kerja yang berkepanjangan.

Dengan demikian, fenomena *overwork* guru BK di SMK Negeri 1 Haurwangi merupakan persoalan yang bukan hanya menyangkut kesejahteraan guru itu sendiri, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan dan perlindungan siswa. Situasi ini menuntut adanya evaluasi kebijakan di tingkat sekolah maupun dinas pendidikan untuk meninjau kembali kebutuhan tenaga BK sesuai rasio ideal, serta mendorong adanya redistribusi beban kerja yang adil agar guru BK dapat menjalankan fungsi profesionalnya secara maksimal.

Guru BK tidak hanya menjalankan fungsi utama sebagai konselor yang mendampingi perkembangan emosional, sosial, akademik, dan karier siswa, tetapi juga dibebani dengan tugas tambahan administratif, pengganti guru di kelas yang kosong, hingga terlibat dalam kegiatan sekolah lain di luar tugas pokoknya. Hal ini menciptakan kondisi kerja yang berat, dengan waktu dan energi yang tersita melebihi kapasitas manusiawi. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu guru BK, "Tugas kami bukan cuma mendampingi siswa, tapi juga banyak pekerjaan lain yang kadang justru lebih menyita waktu dari pada konseling itu sendiri."

Kondisi *overwork* ini berdampak langsung pada timbulnya gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan menurunnya pencapaian pribadi. Guru mengakui bahwa sering merasa lelah secara fisik dan mental, apalagi ketika dalam satu hari harus menangani banyak kasus siswa dengan latar belakang dan permasalahan yang kompleks. Gejala tersebut konsisten dengan pendapat Maslach dan Leiter (2016) bahwa *burnout* muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kapasitas individu dalam jangka waktu yang panjang.

Burnout pada guru BK tidak hanya memengaruhi kesehatan dan motivasi mereka, tetapi juga berimbas pada kualitas layanan bimbingan dan konseling yang mereka berikan. Siswa yang membutuhkan perhatian individual sering kali tidak mendapatkan waktu yang cukup. Hal ini berpotensi menurunkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh, terutama mereka yang sedang menghadapi masalah emosional atau akademik serius. Seorang siswa yang diwawancarai menyebutkan, "Kadang saya mau cerita ke guru BK, tapi lihat beliau sibuk banget, akhirnya saya urungkan niat."

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini tidak hanya memotret beban kerja guru BK, tetapi juga mengungkap beragam strategi yang diterapkan untuk mengatasi kondisi *overwork* yang mereka alami di lingkungan sekolah. Strategi-strategi ini mencerminkan bentuk adaptasi individual maupun kolektif yang dilakukan guru dalam keterbatasan sistem yang ada. Beberapa strategi yang dominan ditemukan antara lain: menjalin kerja sama dengan wali kelas, kepala sekolah, dan pihak kesiswaan, melakukan manajemen waktu dan penentuan prioritas layanan, serta berupaya membagi tanggung jawab tertentu secara informal dengan rekan sejawat yang bersedia membantu.

Guru BK di SMK Negeri 1 Haurwangi menyadari bahwa dalam keterbatasan tenaga dan waktu, tidak semua layanan dapat diberikan secara ideal. Oleh karena itu, mereka menyesuaikan pendekatan dengan cara memetakan kasus prioritas dan menjadwalkan layanan secara lebih terencana. Namun, sebagian besar strategi tersebut bersifat adaptif dan belum didukung oleh struktur organisasi sekolah secara formal. Guru BK masih menanggung beban administratif dan kegiatan non-konseling yang seharusnya dapat dialihkan atau dibagi. Dalam wawancara, salah satu guru menyampaikan, "Kami berusaha melakukan semua yang bisa, tapi tetap saja manusia ada batasnya. Seharusnya sistem di sekolah ikut membantu, bukan menambah beban."

Permasalahan struktural menjadi isu yang krusial. Para guru mengakui perlunya penambahan tenaga BK sesuai rasio ideal, serta pembagian peran yang lebih proporsional dalam manajemen sekolah. Selama kebijakan belum berpihak pada rasionalisasi beban kerja, maka strategi individu hanya akan menjadi solusi sementara. Hal ini sejalan dengan pendapat Maslach dan Leiter (2016) yang menyebutkan bahwa *burnout* tidak dapat diatasi hanya dengan mengubah individu, tetapi juga membutuhkan perubahan dalam sistem kerja dan organisasi.

Selain strategi internal, keberhasilan dalam menghadapi *overwork* juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kelembagaan. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa adanya kolaborasi tim, komunikasi yang terbuka antar pemangku kepentingan sekolah, serta pemberian pelatihan manajemen stres berdampak positif terhadap peningkatan resiliensi guru BK. Guru yang merasa didengar dan didukung lebih mampu menjaga kestabilan emosi dan produktivitas kerjanya. Hal ini mendukung teori Bandura (1997) yang menekankan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri meningkat ketika individu memperoleh dukungan sosial yang memadai dan lingkungan kerja yang suportif.

Lebih jauh, dukungan ini tidak hanya meningkatkan ketahanan guru secara pribadi, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap kualitas layanan konseling yang diberikan kepada siswa. Dengan kondisi emosional dan profesional yang lebih stabil, guru BK lebih mampu membangun hubungan yang empatik dan berkelanjutan dengan siswa, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikososial mereka. Siswa yang merasa diperhatikan, didengarkan, dan didampingi dengan tepat cenderung

menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, peningkatan motivasi belajar, dan keterlibatan positif di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian ini bahwa guru BK di SMK Negeri 1 Haurwangi mengalami beban kerja berlebih—terutama karena jumlah siswa yang jauh melebihi kapasitas ideal—diperkuat oleh studi kualitatif deskriptif oleh Septian dkk. dalam Jurnal Suloh di Banda Aceh. Penelitian tersebut mengungkap bahwa stres akibat *overwork* timbul dari tingginya rasio siswa per guru BK, konflik peran, serta penambahan tugas non-konseling seperti menjadi bendahara sekolah. Dalam menghadapi situasi tersebut, guru BK mengembangkan strategi seperti penetapan skala prioritas layanan, penyelesaian masalah secara langsung, serta melakukan aktivitas penyegaran (*refreshing*) seperti berjalan-jalan, memasak, menulis, atau menjalankan ibadah. Hal ini selaras dengan strategi adaptif yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana guru BK memanfaatkan manajemen waktu dan kolaborasi informal untuk mengurangi tekanan kerja. Kesamaan ini menunjukkan bahwa meskipun solusi yang digunakan bersifat pribadi, tetap ada pola umum dalam upaya coping yang dijalankan oleh guru BK di berbagai wilayah.

Selanjutnya, aspek pentingnya dukungan struktural dalam mencegah *burnout* juga ditegaskan dalam penelitian Habibah (2021) yang dilakukan pada guru BK SMA Negeri di Pekanbaru. Dalam survei tersebut, sekitar 35,83% guru BK mengalami *burnout* pada tingkat serius, dan hal ini dikaitkan dengan lemahnya sistem pendukung kelembagaan. Penelitian ini menekankan pentingnya peran kepala sekolah dalam mengatur beban kerja secara adil, memberikan supervisi yang konstruktif, serta merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja guru. Temuan ini memperkuat kesimpulan penelitian Anda bahwa strategi individu tidak akan cukup apabila tidak diiringi dengan kebijakan institusional yang responsif. Dukungan formal dari pihak manajemen sekolah terbukti mampu memperkuat efektivitas strategi coping guru BK, serta memitigasi dampak jangka panjang dari kondisi *overwork*.

Lebih lanjut, dimensi pengembangan pribadi dan kesejahteraan emosional guru BK juga tercermin dalam studi kuantitatif oleh Ristian, Wahyuni, dan Komalasari (2021) terhadap 123 guru BK di Jabodetabek. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *burnout* berada dalam kategori rendah hingga sedang, tetapi tetap memerlukan intervensi untuk mencegah peningkatan stres kerja. Salah satu rekomendasi utama dalam studi tersebut adalah pentingnya pelatihan seperti *Compassion Cultivation Training*, yang mampu meningkatkan kepuasan emosional dan kualitas hidup profesional guru BK. Rekomendasi ini selaras dengan temuan Anda bahwa strategi seperti manajemen stres, pengembangan *self-efficacy*, dan pelatihan regulasi emosi menjadi sangat penting untuk menjaga ketahanan psikologis guru BK. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan guru dalam menghadapi *overwork* tidak hanya bergantung pada sistem pendukung eksternal, tetapi juga pada kemampuan pribadi dalam mengelola stres dan membangun resiliensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *overwork* pada guru BK merupakan fenomena nyata yang memiliki implikasi luas, tidak hanya pada kesehatan dan kinerja guru itu sendiri, tetapi juga pada mutu pendidikan dan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, strategi mengatasi *overwork* harus dipandang sebagai bagian integral dari kebijakan institusional sekolah. Upaya kolaboratif antara guru, manajemen sekolah, dan pihak luar seperti dinas pendidikan diperlukan untuk membangun sistem kerja yang sehat, efisien, dan manusiawi. Strategi jangka panjang seperti perencanaan beban kerja yang berbasis data kebutuhan riil, rekrutmen tenaga profesional tambahan, serta pengembangan kapasitas guru dalam menghadapi tekanan kerja menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan berkelanjutan.

4. Conclusion

Penelitian ini mengungkap bahwa *overwork* merupakan persoalan serius yang dihadapi oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 1 Haurwangi. Beban kerja yang sangat tinggi, terutama karena ketimpangan rasio antara jumlah guru dan siswa (1:450), telah menyebabkan layanan konseling menjadi tidak optimal dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikososial siswa. Guru BK tidak hanya menghadapi tuntutan konseling yang kompleks, tetapi juga terbebani oleh berbagai tugas administratif dan non-konseling yang seharusnya bukan menjadi tanggung jawab utama mereka. Hal ini memicu munculnya gejala *burnout*, kelelahan emosional, dan berkurangnya keterlibatan empatik terhadap siswa.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, guru BK mengembangkan berbagai strategi adaptif seperti manajemen waktu, penentuan prioritas layanan, serta menjalin kerja sama informal dengan wali kelas dan rekan sejawat. Namun, strategi ini sebagian besar bersifat individual dan tidak didukung secara struktural oleh kebijakan sekolah. Keberhasilan guru dalam menjaga ketahanan psikologis juga sangat ditentukan oleh adanya dukungan sosial dari lingkungan kerja, komunikasi yang terbuka, serta pelatihan manajemen stres. Sayangnya, tanpa dukungan kelembagaan yang kuat, upaya adaptif ini hanya berfungsi sebagai solusi jangka pendek.

Dengan demikian, *overwork* guru BK bukan hanya isu personal, tetapi juga merupakan persoalan sistemik yang memerlukan intervensi institusional. Melalui strategi kolaboratif, manajemen waktu, penguatan psikososial, dan advokasi kebijakan, guru BK berupaya menjaga keberlangsungan peran mereka meskipun berada dalam tekanan beban kerja yang tinggi. Namun, upaya individual semata tidaklah cukup; dibutuhkan dukungan struktural dan kelembagaan yang kuat agar strategi tersebut dapat berfungsi secara berkelanjutan dan efektif. Oleh karena itu, mengatasi *overwork* harus menjadi bagian integral dari perencanaan pendidikan dan kebijakan sekolah dalam mewujudkan sistem pendampingan siswa yang sehat, profesional, dan berdampak jangka panjang.

References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Santrock, J. W. (2017). *Educational psychology* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Robins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Septian, M., Suherman, A., & Ramli, R. (2020). Strategi guru BK dalam mengatasi stres kerja akibat beban tugas berlebih di sekolah menengah Banda Aceh. *Jurnal SULO*, 9(1), 45–56.
- Habibah, S. (2021). Burnout pada guru bimbingan dan konseling serta peran kepala sekolah dalam pencegahannya. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 133–144. <https://dev-ojs.uin-suska.ac.id>
- Ristian, D., Wahyuni, S., & Komalasari, R. (2021). Burnout dan kualitas hidup profesional guru bimbingan dan konseling di wilayah Jabodetabek. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 21–30. <https://jurnal.konselingindonesia.com>
- Siregar, S., & Nara, I. M. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Syamsu, Y. (2019). Beban kerja guru dan hubungannya dengan kinerja serta stres kerja. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 26(2), 152–163.
- Suprihatin, E. (2015). Strategi guru dalam menangani beban kerja berlebih: Studi kasus di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan*, 16(1), 1–10.
- Pramudyo, H. (2020). Strategi manajemen stres pada guru dalam menghadapi beban kerja tinggi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 43–51.