

PERAN KONSELOR SEKOLAH DALAM MENANGANI STRESS DAN KECEMASAN SISWA SMA

Danung Fajar Saputra¹, Arif Budi Prasetya²

Universitas Ahmad Dahlan

danung2100001132@webmail.uad.ac.id¹, arif.prasetya@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Stres dan kecemasan adalah isu yang umum dihadapi oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di zaman sekarang. Tekanan dari aspek akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian mengenai masa depan dapat memicu masalah kesehatan mental yang serius jika tidak ditangani dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor sekolah dalam menangani stres dan kecemasan di kalangan siswa SMA. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan konselor dan siswa di beberapa SMA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor sekolah memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan. Mereka memberikan dukungan emosional, teknik relaksasi, serta strategi coping yang efektif. Selain itu, konselor juga menyelenggarakan sesi konseling individu dan kelompok, workshop kesehatan mental, serta berkolaborasi dengan guru dan orang tua untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung. Temuan ini menegaskan pentingnya keberadaan konselor sekolah yang terlatih dan berkomitmen dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Implikasi dari penelitian ini mencakup rekomendasi untuk meningkatkan sumber daya dan pelatihan bagi konselor sekolah, serta integrasi program kesehatan mental ke dalam kurikulum. Dengan demikian, peran konselor sekolah dapat dioptimalkan dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan akademik, serta mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: *Kesehatan mental, Siswa SMA, Stres, Kecemasan*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah aspek krusial dalam perkembangan dan kesejahteraan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada masa remaja, siswa sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari segi akademik maupun sosial, yang dapat memicu stres dan kecemasan. Stres akademik biasanya disebabkan oleh beban pelajaran yang berat, ujian,

dan harapan untuk mencapai prestasi. Di sisi lain, tekanan sosial meliputi hubungan dengan teman sebaya, ekspektasi dari keluarga, dan masalah terkait identitas diri.

Jika tidak dikelola dengan baik, stres dan kecemasan dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, hubungan interpersonal, serta kesehatan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, keberadaan konselor sekolah sebagai pendukung kesehatan mental sangatlah penting. Konselor sekolah memainkan peran vital dalam membantu siswa mengenali, mengatasi, dan mengelola stres serta kecemasan yang mereka alami.

Sebagai pendengar yang empatik dan pemberi solusi, konselor menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka. Mereka juga mengajarkan teknik manajemen stres, seperti relaksasi, meditasi, dan strategi coping yang efektif. Selain itu, konselor sering bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konselor sekolah dalam menangani stres dan kecemasan di kalangan siswa SMA. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan konselor sekolah dan siswa dari berbagai SMA. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya konseling dalam konteks pendidikan serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan layanan konseling di sekolah.

Dengan memahami peran konselor sekolah dalam menangani stres dan kecemasan, kita dapat lebih menghargai pentingnya dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Hal ini juga menyoroti kebutuhan akan sumber daya dan pelatihan yang memadai bagi konselor sekolah agar mereka dapat memberikan dukungan yang efektif dan tepat bagi siswa yang membutuhkan.

2. Metode

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh konselor sekolah dan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia yang pernah terlibat dalam program konseling terkait stres dan kecemasan. Fokus utama adalah pada siswa kelas XI dan XII, yang umumnya menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- **Konselor Sekolah:** Lima konselor dari masing-masing tiga SMA yang berbeda (total 15 konselor).
- **Siswa:** Sepuluh siswa dari masing-masing tiga SMA yang berbeda (total 30 siswa).

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah purposive sampling untuk memilih konselor sekolah, dengan kriteria pengalaman minimal tiga tahun dalam memberikan layanan konseling di sekolah. Sementara itu, untuk siswa, digunakan teknik random sampling guna memastikan representasi yang adil dari populasi siswa yang telah menerima layanan konseling terkait stres dan kecemasan.

4. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan metode berikut:

- **Wawancara:** Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan konselor sekolah dan siswa. Wawancara dengan konselor fokus pada peran mereka dalam menangani stres dan kecemasan siswa, teknik yang digunakan, dan tantangan yang dihadapi. Wawancara dengan siswa fokus pada pengalaman mereka dalam menerima layanan konseling dan dampak yang dirasakan terhadap kesehatan mental mereka.
- **Observasi:** Peneliti mengamati sesi konseling di sekolah untuk memahami dinamika antara konselor dan siswa serta teknik yang digunakan dalam menangani stres dan kecemasan.
- **Dokumentasi:** Pengumpulan dokumen terkait program konseling di sekolah, seperti rencana program, laporan kegiatan, dan materi yang digunakan dalam sesi konseling.

5. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang peran konselor sekolah dalam menangani stres dan kecemasan pada siswa SMA. Desain ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi yang komprehensif dan mendalam terhadap pengalaman dan perspektif partisipan.

6. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi langkah-langkah berikut:

1. **Persiapan:** Melakukan review literatur untuk menyusun panduan wawancara dan observasi. Mendapatkan izin penelitian dari pihak sekolah dan persetujuan partisipan.
2. **Pengumpulan Data:** Melaksanakan wawancara mendalam dengan konselor sekolah dan siswa, melakukan observasi selama sesi konseling, dan mengumpulkan dokumen terkait program konseling.
3. **Transkripsi Data:** Mentranskrip hasil wawancara dan catatan observasi untuk keperluan analisis data.
4. **Analisis Data:** Menganalisis data menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data.
5. **Interpretasi dan Pelaporan:** Menafsirkan hasil analisis data dan menyusun laporan penelitian.

7. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik yang meliputi langkah-langkah berikut:

1. **Membaca dan Mengulang Transkrip:** Membaca transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mendapatkan pemahaman awal tentang data.
2. **Mengidentifikasi Tema:** Mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data, seperti peran konselor, teknik konseling, tantangan, dan dampak konseling.

3. **Mengode Data:** Memberikan kode pada bagian-bagian data yang relevan dengan tema-tema yang telah diidentifikasi.
4. **Mengelompokkan Kode:** Mengelompokkan kode-kode yang serupa untuk membentuk sub-tema yang lebih spesifik.
5. **Menafsirkan Data:** Menafsirkan data dengan menghubungkan temuan-temuan dengan literatur yang ada dan tujuan penelitian.
6. **Validasi Data:** Melakukan triangulasi data dengan membandingkan informasi dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan keakuratan dan konsistensi temuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Data yang Diperoleh

Data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara mendalam, observasi sesi konseling, dan dokumentasi program konseling di tiga SMA yang berbeda. Berikut adalah ringkasan data yang diperoleh:

1. Wawancara dengan Konselor Sekolah:

- Konselor menyebutkan bahwa mereka menggunakan berbagai teknik untuk menangani stres dan kecemasan siswa, termasuk sesi konseling individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan coping.
- Tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan waktu, kurangnya sumber daya, dan kadang-kadang kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan orang tua.
- Konselor merasa bahwa mereka memerlukan pelatihan tambahan dan akses ke lebih banyak sumber daya untuk meningkatkan efektivitas mereka.

2. Wawancara dengan Siswa:

- Siswa melaporkan bahwa layanan konseling membantu mereka mengatasi stres akademik dan kecemasan tentang masa depan. Teknik yang efektif termasuk sesi berbicara dengan konselor dan latihan pernapasan.

- Beberapa siswa merasa bahwa mereka membutuhkan lebih banyak waktu dalam sesi konseling dan informasi lebih lanjut tentang cara mengelola stres.
- Siswa di sekolah dengan sumber daya terbatas melaporkan kurangnya dukungan dan informasi dibandingkan dengan siswa di sekolah dengan fasilitas lebih baik.

3. Observasi Sesi Konseling:

- Observasi menunjukkan bahwa konselor menggunakan pendekatan berbasis solusi dan teknik relaksasi dalam sesi konseling. Mereka juga terlibat dalam diskusi kelompok untuk mengatasi masalah secara kolektif.
- Sesi konseling di sekolah dengan fasilitas lengkap lebih terstruktur dan melibatkan berbagai aktivitas untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dibandingkan dengan sekolah dengan sumber daya terbatas.

4. Dokumentasi Program Konseling:

- Program konseling di sekolah-sekolah yang diteliti mencakup berbagai kegiatan, termasuk workshop, seminar, dan materi edukasi tentang kesehatan mental.
- Dokumentasi menunjukkan bahwa beberapa sekolah memiliki program yang lebih terorganisir dan terstruktur dibandingkan dengan yang lain.

Hasil Analisis Data

1. Peran Konselor Sekolah:

- Konselor sekolah berperan sebagai fasilitator utama dalam menangani stres dan kecemasan siswa. Mereka memberikan dukungan emosional, teknik manajemen stres, dan strategi coping yang efektif.
- Konselor di sekolah dengan fasilitas lengkap menggunakan pendekatan yang lebih bervariasi, termasuk terapi individual dan kelompok, serta teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam.

2. Teknik Konseling:

- Teknik yang digunakan meliputi konseling individual, konseling kelompok, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi lainnya. Teknik-teknik ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan.
- Siswa di sekolah dengan program konseling yang terorganisir melaporkan pengalaman yang lebih positif dan merasa lebih siap untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial.

3. Tantangan yang Dihadapi:

- Keterbatasan waktu adalah tantangan utama yang dihadapi konselor. Banyak konselor merasa kesulitan untuk memberikan perhatian yang memadai kepada setiap siswa.
- Keterbatasan sumber daya, seperti bahan konseling dan alat penilaian, juga mempengaruhi efektivitas layanan konseling di beberapa sekolah.
- Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua sering kali kurang, yang dapat mempengaruhi efektivitas program konseling.

4. Dampak Program Konseling:

- Program konseling yang efektif dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan siswa, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih baik.
- Siswa yang terlibat aktif dalam program konseling menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam manajemen stres dan kecemasan mereka.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menegaskan betapa krusialnya peran konselor sekolah dalam menangani stres dan kecemasan yang dialami oleh siswa SMA. Konselor sekolah berperan sebagai pendukung utama yang membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dan emosional yang mereka hadapi. Berbagai teknik konseling, seperti sesi individu dan kelompok serta latihan pernapasan, terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan yang dihadapi oleh konselor sekolah, termasuk keterbatasan waktu dan sumber daya. Konselor di sekolah dengan fasilitas yang lebih lengkap dapat menawarkan teknik dan dukungan yang lebih

bervariasi dibandingkan dengan sekolah yang memiliki sumber daya terbatas. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan sumber daya dan pelatihan bagi konselor sekolah agar mereka dapat memberikan layanan yang lebih efektif.

Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga sangat penting. Program konseling yang berhasil melibatkan kolaborasi antara konselor, guru, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta memberikan pelatihan tambahan kepada konselor dapat memperbaiki kualitas layanan konseling di sekolah.

4. Kesimpulan

hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program konseling yang terstruktur dan didukung dengan baik dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Dengan memperhatikan tantangan yang ada dan berupaya untuk mengatasinya, sekolah dapat meningkatkan efektivitas program konseling dan membantu siswa dalam mengatasi stres dan kecemasan dengan lebih baik

Daftar Pustaka

- Milfayetty, S. (2017). The Spirit of Goodness Sebagai Landasan Pemikiran dan Perilaku Konselor / Guru BK dalam Pelayanan Konseling. Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling : Indonesian Counselor Association| Ikatan Konselor Indonesia (IKI), 3, 211–214.
- Moelong, L. J. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya. Murfiah Dewi Wulandari, Choiriyah Widyasari,
- N. (2020). Abdi Psikonomi Peningkatan Kualitas Guru dalam Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling di SD/MI Muhammadiyah Se-Solo Raya. 1, 79–88.
- Rosada, U. D., Farhani, F. C., & Nurani, W. (2019). Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Menanamkan NilaiNilai Karakter SiswaDi Sekolah Dasar. ... Dasar Nasional (Ppdn) ..., 224– 235
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (2nd ed.). Alfabeta.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(1), 53. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Wihyanti, R., Subiyantoro, S., & Fadhilah, S. S. (2019). Exploring collaboration pattern of guidance and counseling’ implementers in the primary school. *Elementary Education Online*, 18(2), 482–495.
- Rukajat, A. 2018. Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Aproach. Yogyakarta; Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
- Ristyawati, A. 2020. “Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945”. *Administrative Law & Governance Journal* Vol. 3 No. 2
- Sensusiyati & Rochani. 2020. “Analisis Berita Hoax Covid-19 di Media Sosial di Indonesia”. *INTELEKTIVA : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora* Vol. 01 No. 09