

Peran Konselor dalam Mengatasi Stres Akademik dan Konflik Sosial pada Siswa

Safira Putri Tamam

program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: safiratamam787@gmail.com

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Siswa,
Stres, Konflik Sosial, Konselor

Keywords:

Mental Health, Students,
Stress, Social Conflict,
Counselor

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pentingnya peran konselor dalam mengelola stres akademik dan konflik sosial di kalangan siswa. Stres akademik, yang diakibatkan oleh tekanan akademik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi siswa. Konselor berfungsi sebagai mediator dalam menyelesaikan konflik sosial dan memberikan bimbingan untuk membantu siswa mengenali potensi diri mereka. Melalui pendekatan preventif dan intervensi yang tepat, konselor dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan. Penelitian ini juga menyarankan perlunya studi

longitudinal untuk mengevaluasi dampak stres terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik, serta pengembangan program intervensi yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya dukungan kesehatan mental dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

ABSTRACT

This research addresses the importance of the counselor's role in managing academic stress and social conflict among students. Academic stress, which results from academic pressure, can negatively impact students' mental health and achievement. Counselors serve as mediators in resolving social conflicts and provide guidance to help students recognize their potential. Through preventive approaches and appropriate interventions, counselors can create a more harmonious learning environment and support students' overall development. This research also suggests the need for longitudinal studies to evaluate the impact of stress on mental health and academic achievement, as well as the development of effective intervention programs. Thus, this study emphasizes the importance of mental health support in the educational context to improve student well-being and the effectiveness of guidance and counseling services in schools.

Pendahuluan

Kesehatan mental siswa sangat penting agar mereka dapat memanfaatkan sepenuhnya potensi mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Sekolah berbasis layanan kesehatan mental sangat menjanjikan untuk mencapai siswa yang membutuhkan melalui partisipasi guru. Untuk mencapai hal ini, guru perlu terus berkembang dan mendapatkan dukungan dari sekolah untuk menjadi penyaring, penyeimbang, dan pembentuk mental siswa (Merdiaty et al., 2023). Satu dari tiga siswa melaporkan mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan stres pasca-trauma (American College Health Association, 2019) (Bruffaerts et al., 2018). Riset Kementerian Kesehatan RI tahun 2015 menunjukkan bahwa 6% remaja usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional (Riskesdas, 2013). Penelitian lain menunjukkan bahwa 60,17% siswa SMP-SMA mengalami gangguan emosional, seperti



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kesepian, kecemasan, atau intensi bunuh diri. Selanjutnya, pada tahun 2018, hasil Risdas menunjukkan bahwa 157.695 orang di kelompok usia 15 hingga 24 tahun mengalami gangguan depresi dan emosional (Kementerian Kesehatan RI). Data di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa, yang akan mempengaruhi hasil belajar, harus diperhatikan. Oleh karena itu, Bimbingan dan konseling (BK) memegang peran krusial bagi siswa tingkat SMP dan SMA. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan dalam aspek emosional dan sosial (Sa'adah & Rosidi, 2023).

Prestasi akademik siswa yang mengalami masalah kesehatan mental akan menurun (Juniarti et al., 2022). Organization (2020) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental pada remaja berusia 10 hingga 19 tahun merupakan 16% dari masalah kesehatan global. Selain itu, beberapa masalah kesehatan mental mulai muncul pada usia 14 tahun, tetapi sebagian besar kasus tidak ditemukan dan tidak ditangani. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Behrend (2022) yang menyatakan bahwa setengah dari gangguan kesehatan mental permanen dimulai setelah 14 tahun. Kesehatan mental siswa sangat penting agar mereka dapat memanfaatkan sepenuhnya potensi mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Siswa yang memiliki keadaan mental yang sehat memiliki kemampuan untuk mengatasi dan membangun hubungan yang konstruktif, mengenal potensi mereka sendiri, mengatasi kecemasan, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Merdiaty et al., 2023). Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah sesuatu yang dimiliki setiap orang, seperti kesehatan fisik. Seseorang dapat mengalami berbagai masalah mental, mulai dari stres dan kecemasan biasa hingga gangguan jiwa yang serius seperti depresi dan skizofrenia (Nurhasanah, 2024).

Stres didefinisikan sebagai satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan respons tidak spesifik yang muncul ketika individu menghadapi lingkungan yang dianggap membebani serta melampaui kapasitasnya, yang berpotensi membahayakan kondisi dirinya (Lutfiana & Zakiah, 2021). American College Health Association (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) memaparkan kendala terbesar bagi perilaku akademik adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa akibat tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Chaplin, 2011). Gejala stres akademik dapat bervariasi, termasuk kesulitan tidur, kecemasan berlebihan, dan penurunan kemampuan konsentrasi, yang semuanya dapat mengganggu proses belajar dan prestasi akademik siswa (Govaerts et al., 2012). Stres akademik memiliki banyak dampak negatif tidak hanya dalam proses pembelajaran melainkan juga terhadap kesehatan fisik. Selain itu, stres akademik dapat menyebabkan reaksi emosional yang negatif, seperti perasaan takut dan cemas, yang dapat menghambat kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah (Maslihah, 2011). Terkadang, siswa mengalami krisis pribadi, seperti kehilangan orang terdekat, perceraian orang tua, atau permasalahan serius yang berkaitan dengan perilaku negatif, seperti penyalahgunaan narkoba, kekerasan, dan tindakan menyimpang (Sa'adah & Rosidi, 2023).

Konflik sosial di lingkungan pendidikan, seperti dalam penelitian (Alfari & Hidayat) yang terjadi di Pesantren Al-I'tishom, dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap

siswa. Ketidaktepahaman antar individu, perbedaan pemahaman agama, dan ketimpangan kekuasaan antara guru dan siswa dapat menciptakan suasana yang tidak kondusif untuk belajar. Dampak negatif ini dapat terlihat dalam bentuk penurunan motivasi belajar, gangguan pada hubungan interpersonal, serta pencapaian akademik yang menurun. Ketika siswa merasa tidak dihargai atau terpinggirkan akibat konflik, mereka mungkin mengalami stres dan kecemasan yang dapat mengganggu proses belajar mereka (Samsudin et al., 2014). Oleh karena itu, penting untuk mengelola konflik sosial dengan baik agar dapat menciptakan iklim belajar yang positif dan mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan.

Pembahasan

Sangat penting bagi guru sekolah untuk mendukung pertumbuhan siswa di bidang akademik, sosial, dan emosional. Konseling individual dan kelompok adalah peran utama konselor, yang membantu siswa dalam mengatasi masalah pribadi, akademik, sosial, atau karir. Sesi ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk menghadapi kesulitan yang mereka hadapi. Selain itu, asesmen dan evaluasi dilakukan oleh konselor untuk menentukan kebutuhan dan potensi siswa. Ini memungkinkan mereka untuk membuat intervensi yang sesuai dan melacak kemajuan mereka (Trisnowati, 2016). Dalam hal bimbingan karir, konselor membantu siswa memahami pilihan karir yang tersedia dan merencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Mereka juga memberikan bimbingan akademik, membantu siswa merencanakan jalur pendidikan mereka, mengatasi kesulitan belajar, dan mencapai prestasi optimal (Trisnowati, 2016). Konselor sekolah juga berfungsi sebagai penghubung antara siswa dan orang tua mereka dan pendidik mereka, memastikan bahwa siswa dapat berkomunikasi dengan baik tentang kemajuan mereka serta masalah yang mereka hadapi. Mereka juga mengembangkan keterampilan sosial yang penting bagi keberhasilan siswa di sekolah dan kehidupan sehari-hari, serta program pencegahan untuk menangani masalah seperti bullying dan kecemasan. Dengan demikian, peran konselor sekolah sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan karakter dan kesejahteraan emosional siswa (Solikhah, 2017).

Peran konselor dalam mengatasi stres akademik dan konflik sosial siswa di lingkungan pendidikan sangatlah penting. Konselor berfungsi sebagai pendukung utama bagi siswa yang mengalami tekanan akademik, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tuntutan belajar yang tinggi, persaingan dengan teman sebaya, dan ekspektasi dari orang tua. Dalam konteks ini, konselor tidak hanya berperan sebagai penyelesai masalah, tetapi juga sebagai pemandu yang membantu siswa menemukan cara untuk mengelola stres mereka (Rahma et al. 2024). Menurut Prayitno Suhertina (2014), fungsi bimbingan dan konseling mencakup pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan advokasi, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan stres akademik yang dialami siswa.

Selain itu, konselor juga berperan dalam menangani konflik sosial yang mungkin timbul di antara siswa. Konflik sosial dapat muncul akibat perbedaan pendapat, persaingan, atau bahkan bullying. Dalam situasi seperti ini, konselor bertindak sebagai

mediator yang membantu siswa untuk berkomunikasi dan menyelesaikan permasalahan mereka secara konstruktif. Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pandangan mereka, konselor dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih harmonis di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Gericke (2022) yang menyatakan bahwa konselor harus mendukung dan membimbing siswa untuk menemukan jati diri mereka, sehingga mereka dapat berinteraksi dengan lebih baik dalam lingkungan sosial.

Selaras dengan pernyataan salah satu guru bimbingan dan konseling di salah satu sekolah menengah pertama di Malang, ia mengatakan: *“Masalah yang paling sering dihadapi sama siswa di sini adalah pertemanan, maksudnya bertengkar sama teman, miskomunikasi, dan masalah pacaran. Ketika ada konflik, kami langsung handle itu, misalnya dengan mengumpulkan semua pihak yang terlibat untuk mendiskusikan masalahnya. Kami berusaha untuk menyelesaikan masalah sekecil apapun dengan cepat, karena kami tidak mau menunggu hingga masalahnya semakin besar.”* Dengan adanya hal tersebut, menunjukkan begitu krusialnya peran dari seorang konselor dalam menangani konflik sosial siswa di sekolah.

Lebih jauh lagi, konselor juga berperan dalam pengembangan potensi diri siswa. Dengan memberikan bimbingan yang tepat, konselor dapat membantu siswa untuk mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial (Rahma et al. 2024). Sukatin et al. (2022) menekankan bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan, tidak hanya dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga dalam mencegah timbulnya masalah di masa depan. Dengan demikian, peran konselor dalam pendidikan sangat krusial untuk menciptakan siswa yang tidak hanya sukses secara akademik, tetapi juga mampu berinteraksi dengan baik dalam masyarakat.

Selaras dengan pernyataan salah satu guru bimbingan dan konseling di salah satu sekolah menengah pertama di Malang, ia mengatakan: *“Konselor di sekolah berfokus pada pendekatan preventif untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Dengan melakukan asesmen di awal semester, konselor dapat mengidentifikasi masalah yang dihadapi siswa dan menyesuaikan program bimbingan sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, konselor juga berupaya menciptakan hubungan yang nyaman dengan siswa, sehingga mereka merasa aman untuk berbagi masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik.”* Dengan adanya hal tersebut, menunjukkan begitu krusialnya peran dari seorang konselor dalam menangani stres akademik siswa di sekolah.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari pemaparan diatas adalah bahwa kesehatan mental siswa merupakan aspek yang sangat penting dalam mendukung prestasi akademik dan perkembangan sosial mereka. Stres akademik dan konflik sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya dapat menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi dan belajar dengan baik. Oleh karena itu, peran konselor di sekolah sangat krusial dalam mengelola stres akademik dan menyelesaikan konflik sosial.

Konselor tidak hanya berfungsi sebagai mediator dalam konflik, tetapi juga sebagai pendukung yang membantu siswa mengenali potensi diri dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan. Dengan pendekatan yang tepat, konselor dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan. Saran untuk penelitian lebih lanjut mencakup studi longitudinal untuk mengevaluasi dampak stres akademik terhadap kesehatan mental dan prestasi siswa, serta meneliti peran konselor di berbagai konteks pendidikan. Penelitian juga dapat fokus pada pengembangan program intervensi untuk membantu siswa mengelola stres dan konflik, serta melakukan survei untuk memahami persepsi siswa terhadap layanan konseling. Selain itu, mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental dan kinerja akademik siswa akan memberikan wawasan penting tentang dukungan kesehatan mental dalam pendidikan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Daftar Pustaka

- Alfari, D. D., & Hidayat, W. (2023). Strategi Mitigasi Risiko Konflik Sosial dalam Pendidikan Islam di Pesantren. *Studia Manageria*, 5(1), 43–52. <https://doi.org/10.19109/studiamanageria.v5i1.18191>
- American College Health Association. (2019). Mental Health. American College Health Association
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225(1), 97–103.
- Chaplin, J. P. (2011). Kamus lengkap psikologi. PT. Radjagrafindo Persada.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Gericke, E. (2022). Vocational guidance in general and vocational education schools in Germany: The relevance of informed choice for successful vocational education and the legacy of Aloys Fischer. *Journal of Philosophy of Education*, 56(3), 467–478. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12673>
- GMerdiaty, N., Febrieta, D., Program,), Psikologi, S., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah Melalui Program Mentoring Guru. *Communnity Development Journal*, 4(6), 13573–13579.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 261-27.
- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Jati, S. N. (2022). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. *Eksistensi*, 4(1), 13-19

- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress -a study on pre university students. *Indian J.Sci.* 3(1),171-175.
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*,10(2), 103-114
- Nurhasanah, S. (2024). Mental Health Anak Terhadap Pendidikan Pembelajaran di MTS. Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9829–9837.
- Rahma, A., Khairani, I., & Susanti, D. (2024). Analisis Stres Akademik: Peran Konselor di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(2), 853-862.
- Riskesdas, R. I. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Kemenkes RI
- Sa'adah, N., & Rosidi, R. (2023). Tantangan-Tantangan Sosial dan Emosional Siswa: Fokus pada Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling di Tingkat SMP dan SMA. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 74–84. <https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.10>
- Salma, O. (2014). Promoting Peace and Harmony in Islamic Schools. Press.
- Samsudin, & Setyowati, N. (2022). Manajemen Konflik Lembaga Pendidikan Dasar Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 49(2), 549–63.
- Suhertina. (2014). Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. CV. mutiara pesisir sumatera.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1–12.
- Trisnowati, E. (2016). Peran Konselor Di Berbagai Setting Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 165–172. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.70>