

Editorial Team

EDITOR IN-CHIEF

- Assoc. Prof. Dr. Drs. Abubakar Ajalil, M.Si, SCOPUS ID. [58634461600](#), Universitas Serambi Mekkah, Indonesia

MANAGING EDITOR

- Dr. Dian Aswita, S.Pd, M. Pd, Universitas Negeri Makasar, ID SCOPUS : [57202957850](#), Indonesia

SECTION EDITORS

- Prof. Dr. Magdalena Mo Ching Mok, M. Ed, Educational University of Hongkong, ID SCOPUS 7006024212, Hong Kong
- Dr. Asriani, S. Pd., M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Indonesia
- Dr. Hj. Rani Siti Fitriani, S.S., M. Hum, Universitas Pasundan, Bandung, Indonesia
- Dr. Wahyu Khafidah, S.Pd.I, MA, Serambi Mekkah University, Indonesia
- Dr. Usman Effendi, S.Sos., MM, Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta, Indonesia, Indonesia
- Dr. Arfriani Maifizar S,E, M.Si., Universitas Teuku Umar Aceh Barat, Indonesia, ID SCOPUS [57210744149](#), Indonesia
- Zhao Jing, M. ED, Gizhou Education University, China, China
- Nurlaili Ramli, S. SiT., MPH, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Aceh, Aceh Besar. ID SCOPUS [57195919249](#), Indonesia
- Zaiyana Zaiyana Putri, Universitas Serambi Mekkah, ID SCOPUS [57211267424](#), Indonesia
- Fitri Wulandari, S.Pd., M. Hum, Universitas Islam Riau, ID SINTA 6704089, Indonesia
- JUNAIDI S, PD., M.PD., Universitas Serambi Mekkah, Indonesia
- Said Ali Akbar, S. Pd., M. Si, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh ID SCOPUS [57190374979](#), Indonesia
- Muhammad Fajrin Pane, SH.I., M. Hum, Politeknik Tanjung Balai, Sumatera Utara, Indonesia
- Anita Noviyanti, S. Pd., M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh, Indonesia, ID SCOPUS [57219092073](#), Indonesia
- Drs. Burhanuddin AG,. M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Aceh Indonesia, ID SCOPUS [57219343469](#), Indonesia
- Drs. Jailani, M. Pd, Universitas Serambi Mekkah ID SCOPUS [57219098536](#) Indonesia
- Drs. Ridhwan Ismail, M. Pd, Universitas Serambi Mekkah ID SCOPUS [57219091724](#), Indonesia
- Dr. Hj. Israwati, M. Si, Universitas Syiah Kuala, ID SCOPUS [57211263956](#), Indonesia

- Drs. Yulsafli - MA, Universitas Serambi Mekkah, ID SCOPUS , Indonesia
- Drs. Anwar S. Pd., M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh ID SCOPUS [58634699300](#), Indonesia
- Drs. Muhammad Isa, M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Aceh ID SCOPUS [57205735891](#), Indonesia
- Prof. Mahendran, P.hD, Universitas Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
- Dr. J. Karthikeyan, Ph.D, National College, Tiruchirappali, India
- Sophia Manning, Ph.D, Kean University New Jersey, USA
- Dra. Hj. Ismawirna, M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, [ID SCOPUS](#), Indonesia
- Dra. Hj. Armi, M. Si, Universitas Serambi Mekkah, ID SCOPUS [57219094630](#), Indonesia
- Muhammad Aulia, S.Pd., MTSOL,.MA.(Res)., Ph.D. ID Scopus ID [58785862800](#) Universitas Syiah Kuala, Indonesia
- Septhia Irnanda, S.Pd., M.Tsol., Ph.D, ID Scopus [57209573672](#), Universitas Serambi Mekkah, Indonesia
- Dr. Soetam Rizky Wicaksono, M.M, ID Scopus [57209459047](#), Machung University, Indonesia
- Dr. Lutfi Yondri, M.Hum. ID Scopus [24391756000](#), Kajian Budaya dan Arkeologi Indonesia
- Kamarullah, S. Pdi., M. Pd, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, ID Scopus [58577051200](#), Indonesia
- Teuku Afriliansyah, Universitas Bumi Persada, ID Scopus [57200726172](#), Indonesia
- Suci Maulina, MA, Universitas Jabal Ghafur, ID Scopus [57204472764](#), Indonesia
- Dr. Cut Nya Dhin, S. Pd., M. Pd, Universitas Islam Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia
- WEB AND OJS MANAGER**
- Munawir Munawir, ST,. MT, Universitas Serambi Mekkah, ID SCOPUS [57194214483](#) Indonesia

ADMINISTRATOR OFFICE TEAM

- Dra. Ismawirna M. Pd, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh, Indonesia. ID. SCOPUS 57463492600,. ID SINTA 6167918, Indonesia
- Dra. Armi M, Si, Universitas Serambi Mekkah, Aceh. Indonesia ID SCOPUS [57219094630](#), Indonesia
- Said Ali Akbar, S. Pd., M. Si, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh ID SCOPUS 57190374979, Indonesia

ENGLISH LANGUAGE ADVISORS

- Septhia Irnanda, S.Pd., M.Tsol., Ph.D, Universitas Serambi Mekkah, Aceh ID SCOPUS 5720957372, Indonesia
- Sabrina, S. Pd., M. Appling., M. Tran, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh, Indonesia
- Muhammad Aulia, S.Pd., MTSOL,.MA.(Res)., Ph.D, Syiah Kuala University, Aceh, ID SCOPUS, [58785862800](#), Indonesia

LAYOUT EDITORS

- Samsuddin Samsuddin, Program Studi Teknik Komputer - Universitas Serambi Mekkah
- Dr. Nasir Ibrahim, SE., M. Si, Universitas Serambi Mekkah, Indonesia
- Dr. Hj. Elvitriana, Universitas Serambi Mekkah, Indonesia
- Firdaus, Designer Grafis Zoom Printing, Aceh, Indonesia

PROOFREADERS

- Prof. Dr. Asnawi Abdullah, BSc.PH, MHSM, MSc.HPPF, DLSHTM, Ph.D, Universitas Muhammadiyah, Aceh, ID SCOPUS : 57202957850, Indonesia
- Ery Utomo, P.hD, Universitas Negeri Jakarta
- Muslem Daud, S. Ag., M. Ed., Ph.D, Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia, Indonesia
- Dr. Faradiba Sari Harahap, S. Pd., M. Pd, Politeknik Tanjung Balai, Sumatera Utara, Indonesia
- Dr. Muhammad Subhan, Ph.D., M.Sc., B.Eng., MLogM, Aff.M.ASCE, King Abdul Aziz University, Saudi Arabia
- Muhammad Aulia, S.Pd., MTSOL,.MA.(Res)., Ph.D, Syiah Kuala University, Aceh, ID SCOPUS [58785862800](#), Indonesia
- Exkarach Denang, M. Ed., Ph,D, Udom Tani University, Thailand
- Sabrina, S. Pd., M. Appling., M. Tran, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh, Indonesia
- Prof. Yunisrina Qismullah Yusuf, S. Pd., M. Ed., Ph.D, Universitas Syiah Kuala, Aceh, ID SCOPUS : [55351138500](#), Indonesia
- Dr. H. Muhammad Alfatih Suryadilaga, S.Ag., M. Ag, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Depok, Indonesia
- Sukri Adani, S. Pd., M. Pd, STKIP Muhammadiyah Abdiya, ID Sinta 5984339, Indonesia

Indexed by :

1. SINTA 4,
2. Base,
3. Copernicus,
4. ONESearch,
5. Demession,
6. Moraref
7. Garuda,
8. Crossref,
9. Copernicus,
10. WordCat,
11. CiteFactor,
12. ISJD
13. Scilit,
14. Europub,
15. Advance Science Index

Peran Konselor Sekolah Dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa

Ulfa Damayanti Helza¹, Arman bin Anuar², Ainul Fahmi³,

¹Ulfa Damayanti Helza adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Indonesia

Email. ulfadamayantihelza26@gmail.com

²Arman bin Anuar adalah Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Indonesia

Email : arman@umpalopo.ac.id

³Ainul Fahmi adalah Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Indonesia

Email : (ainulfahmi@umpalopo.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor sekolah dalam mereduksi stres akademik pada siswa di SMA Negeri 4 Palopo. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari konselor sekolah sebagai informan utama dan satu guru BK pendukung sebagai triangulasi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor sekolah berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, menerapkan strategi konseling individu dan kelompok, serta mengajarkan teknik manajemen stres kepada siswa. Konselor juga melakukan evaluasi berkala dan membangun kolaborasi dengan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Peran aktif konselor terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, dan mendorong perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan pendidikan. Penelitian ini merekomendasikan penguatan peran konselor sekolah sebagai langkah preventif dan intervensional terhadap stres akademik siswa.

Katakunci; konselor, stres akademik, emosional, manajemen stres

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena berfungsi untuk mengembangkan potensi individu secara optimal, baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya bertugas sebagai media transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga menjadi ruang untuk membentuk karakter, sikap, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat (Morrison et al., 2019). Dalam proses pendidikan tersebut, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, dan mencapai target nilai tertentu. Hal ini

semakin kompleks terutama pada jenjang pendidikan menengah, di mana siswa mulai memasuki masa transisi menuju dunia pendidikan tinggi atau dunia kerja.

Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan emosional dan mental yang tidak ringan, karena siswa dituntut untuk membuat keputusan besar mengenai masa depan mereka di tengah padatnya beban akademik. Salah satu konsekuensi umum dari tekanan tersebut adalah munculnya stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang terjadi akibat tekanan berlebihan dari lingkungan pendidikan, seperti harapan nilai tinggi, persaingan antarsiswa, hingga ekspektasi orang tua dan guru. Jika tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, bahkan memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dampaknya tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial siswa secara menyeluruh.

Dalam konteks ini, peran konselor sekolah menjadi sangat signifikan. Konselor sekolah tidak hanya hadir sebagai solusi ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga berfungsi sebagai agen preventif yang membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan pengelolaan stres. Menurut (Arsini, 2017), konselor memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif, yakni lingkungan yang mendukung proses belajar dan tumbuh kembang siswa secara optimal. Melalui layanan konseling individu, kelompok, maupun klasikal, konselor membantu siswa menghadapi tantangan pendidikan dengan cara yang lebih sehat, adaptif, dan solutif.

Khususnya bagi siswa kelas XII, yang menghadapi tekanan akademik menjelang ujian akhir dan transisi ke jenjang berikutnya, konselor sekolah memainkan peran sebagai pendamping emosional dan fasilitator pengembangan diri. Mereka menyediakan ruang aman untuk siswa mengekspresikan perasaannya, mengajarkan teknik relaksasi, manajemen waktu, serta strategi menghadapi tekanan akademik. Konselor juga bertindak sebagai mediator antara siswa, guru, dan orang tua untuk menciptakan komunikasi yang efektif, sehingga dukungan yang diterima siswa lebih terkoordinasi dan menyeluruh. Peran konselor dalam hal ini mencakup fungsi kuratif (penanganan masalah), preventif (pencegahan), dan pengembangan (pemaksimalan potensi siswa).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik di kalangan siswa SMA merupakan permasalahan yang semakin kompleks. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antarsiswa, ekspektasi sosial, serta minimnya dukungan emosional seringkali membuat siswa kewalahan dan cenderung mengalami distress, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tekanan yang datang (Kristensen et al., 2023). Jika tidak ada intervensi tepat dari pihak sekolah, termasuk konselor, maka kondisi ini dapat berujung pada penurunan performa akademik dan kualitas kesehatan mental siswa.

Dalam konteks SMA Negeri 4 Palopo, permasalahan stres akademik juga muncul sebagai dampak dari tingginya dinamika pembelajaran, ekspektasi nilai, dan keterbatasan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi perubahan. Meskipun peran konselor sekolah sangat penting, namun belum banyak studi yang secara spesifik dan kontekstual mengkaji peran praktis mereka dalam membantu siswa mengatasi stres akademik di lingkungan sekolah lokal. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan, guna memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi, pendekatan, serta efektivitas intervensi konseling yang diberikan.

Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu menjawab pertanyaan tentang bagaimana konselor sekolah memberikan dukungan emosional, mengajarkan teknik manajemen stres, serta menjalin kolaborasi dengan pihak-pihak terkait (guru dan orang tua) dalam mendampingi siswa menghadapi tekanan akademik. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang bimbingan dan konseling, tetapi juga menjadi bahan pertimbangan praktis dalam penguatan layanan konseling di sekolah, serta dasar dalam penyusunan kebijakan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa (Shilko et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Untuk memahami fenomena kompleks seperti peran konselor dalam mereduksi stres akademik pada siswa SMA (Malik et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam bagaimana konselor berinteraksi, strategi yang digunakan, dan efektivitasnya dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik (Østergård et al., 2020). Dengan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini akan memberikan wawasan mendalam tentang peran konselor sebagai pendukung emosional dan akademik siswa SMA, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk meningkatkan efektivitas konseling di sekolah.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seorang konselor SMAN 4 Palopo. Penelitian ini berfokus pada konselor sekolah sebagai pihak yang bertanggung jawab dalam memberikan layanan konseling serta salah satu siswa yang terpilih sebagai penerima manfaat dari layanan tersebut. Subjek meliputi strategi dan metode yang digunakan konselor dalam menangani stres akademik, efektivitas layanan konseling, dan dampaknya terhadap kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik. Yang bertujuan untuk mengeksplor konselor sekolah dalam menjalankan perannya secara optimal

dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Teknik Pengumpulan Data

penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran konselor dalam mereduksi stres akademik siswa, serta strategi-strategi yang dapat diterapkan dalam konseling untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi. Adapun teknik pengumpulan data yang terdiri dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi siswa terkait stres akademik mereka. Dalam wawancara ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara lebih terbuka dan rinci, serta bagaimana cara mereka menghadapinya, termasuk apakah mereka sudah mendapatkan bantuan dari konselor dan bagaimana pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stres yang dialami. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pandangan siswa mengenai peran konselor dalam mengurangi stres akademik mereka.

b. Observasi

Observasi dilakukan di ruang kelas dan lingkungan sekolah untuk mengamati langsung interaksi siswa dengan lingkungan akademiknya, terutama yang berkaitan dengan tanda-tanda stres, seperti kecemasan sebelum ujian, kelelahan akibat tugas, atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran. Observasi ini memberikan wawasan kontekstual mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa, serta bagaimana perilaku mereka mencerminkan tingkat stres yang dialami.

c. Dokumentasi

Dokumentasi, seperti catatan konseling yang telah dilakukan sebelumnya, juga dianalisis untuk menilai bagaimana intervensi konselor, berupa bimbingan atau sesi konseling sebelumnya, memengaruhi tingkat stres siswa. Data dokumentasi ini berguna untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling yang telah diberikan kepada siswa serta melengkapi informasi yang diperoleh dengan cara observasi.

Teknik Analisi Data

Analisis data dilakukan untuk mengolah dan mengkompilasi data secara sistematis dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dan sumber lainnya. Tujuan dari analisis data ini adalah agar informasi yang diperoleh dapat dipahami dengan

mudah oleh peneliti maupun pihak lain, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut. Proses analisis data melibatkan tiga tahapan utama yang saling berkaitan, yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses memilah, merangkum, dan memilih data yang sesuai dengan fokus penelitian. Data yang diperoleh dari lapangan dianalisis untuk menyoroti informasi penting dan mengarahkan penelitian secara lebih terarah. Dalam penelitian ini, data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi akan dipilih berdasarkan relevansinya, seperti penyebab siswa mengalami stres akademik dan peran konselor dalam membantu mengatasinya. Proses ini bertujuan untuk menyederhanakan data sehingga analisis dapat dilakukan dengan lebih mudah dan menghasilkan gambaran yang jelas serta terfokus.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah diringkaskan kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Penyajian ini bertujuan untuk menyusun data secara terstruktur sehingga memudahkan peneliti memahami pola yang muncul dan merancang langkah penelitian selanjutnya. Dalam penelitian ini, narasi deskriptif digunakan untuk menjelaskan peran konselor sekolah dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Kesimpulan awal yang diambil dari data bersifat sementara dan dapat berkembang seiring dengan temuan baru. Kesimpulan ini akan diuji ulang dengan menambahkan bukti-bukti pendukung. Dalam penelitian ini, validasi dilakukan melalui triangulasi data, yaitu membandingkan informasi dari berbagai sumber untuk memastikan keakuratan dan konsistensi hasil. Dengan cara ini, kesimpulan yang dihasilkan dapat dipercaya dan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konselor di SMA Negeri 4 Palopo merupakan tenaga pendidik profesional yang memiliki kompetensi dalam bidang bimbingan dan konseling. Mereka bertugas memberikan layanan konseling kepada seluruh siswa dengan tujuan membantu siswa mengenali potensi diri, mengatasi permasalahan pribadi maupun akademik, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Konselor menjalankan perannya melalui berbagai kegiatan, seperti konseling individu, konseling kelompok, layanan

bimbingan klasikal, konsultasi dengan guru mata pelajaran dan orang tua, serta pelatihan keterampilan hidup. Dalam menjalankan tugasnya, konselor selalu mengedepankan prinsip kerahasiaan, empati, dan penghargaan terhadap setiap individu.

Di SMA Negeri 4 Palopo, konselor dikenal sebagai sosok yang ramah, terbuka, dan mudah ditemui oleh siswa. Mereka memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan mampu menciptakan suasana konseling yang nyaman dan aman bagi siswa. Selain itu, guru konselor juga aktif melakukan identifikasi dini terhadap permasalahan yang dialami siswa, termasuk stres akademik, sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran. Dengan latar belakang pendidikan dan pelatihan profesional di bidang bimbingan dan konseling, konselor di SMA Negeri 4 Palopo memiliki komitmen tinggi untuk mendampingi siswa mencapai kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik secara seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk dukungan emosional yang diberikan konselor sekolah kepada siswa mencakup berbagai pendekatan untuk membantu mereka menghadapi stres akademik, terutama dalam situasi perbedaan pendapat dengan orang tua terkait pilihan jurusan kuliah. Konselor sekolah memberikan pemahaman bahwa kesuksesan tidak tergantung pada tempat kuliah, melainkan pada kesungguhan belajar, sehingga siswa dapat melihat situasi dari sisi positif (Hagenauer et al., 2023). Untuk membangun kepercayaan, konselor sekolah menegaskan bahwa rahasia siswa akan dijaga, sehingga siswa merasa aman dan nyaman dalam berbagi cerita. Selain itu, pendekatan empatik seperti menyentuh kepala atau menggenggam tangan digunakan untuk memberikan ketenangan dan rasa diterima. Konselor sekolah juga melibatkan orang tua melalui konsultasi bersama guna memperbaiki komunikasi dan menemukan solusi yang terbaik. Dukungan emosional ini terbukti memberikan dampak signifikan, seperti meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya stres, serta kemampuan siswa untuk lebih fokus belajar dan menghadapi masalah dengan cara yang lebih positif (Edison, 2023).

Tabel 1
Hasil wawancara kepada informan utama terkait Bentuk Dukungan Emosional Yang Diberikan Guru

No	Verbatim	Analisis	Tema
1.	U: Apa saja bentuk dukungan emosional yang biasanya Ibu berikan kepada siswa yang mengalami stres akademik? I: Menurut saya terkait dari masalah siswa mengenai pemilihan jurusan dia sulit untuk memilih jurusan	Konselor memberikan dukungan emosional dengan memberikan pemahaman kepada siswa kalau ilmu yang didapatkan disana sama saja dengan ilmu yang didapatkan	Bentuk dukungan emosional dalam menghadapi konflik pilihan akademik

	karena adanya perbedaan pendapat dengan orang tuannya, dimana dia ingin kemakassar untuk kuliah dengan mengambil jurusan yang dia mau dan sedangkan orang tuanya dia maunya dipalopo saja untuk melanjutkan kuliah dengan jurusan yang sama, dan saya sebagai konselor mengatakan bahwa ilmu yang didapatkan disana sama saja dengan ilmu yang didapatkan disini tergantung dari individualnya masing-masing	di sini tergantung dari individualnya masing-masing.	
2.	U: Bagaimana Ibu mengajarkan teknik tersebut agar mudah dipahami dan diterapkan siswa? I: Cara saya membangun kepercayaan dengan siswa, saya mengatakan rahasiamu saya jaga dengan baik, saya tidak akan menceritakannya kemana-mana. Sehingga siswa itu terbuka.	Konselor membangun hubungan yang aman dengan menjamin kerahasiaan, sehingga siswa merasa nyaman, terbuka, dan percaya kepada konselor.	Membangun kepercayaan sebagai dasar dukungan emosional
3.	U: Apakah ada teknik atau pendekatan khusus yang Ibu gunakan untuk membantu siswa merasa didukung secara emosional? I: Ada, saya dekati, saya elus-elus kepalanya, saya genggam tangannya pada saat dia merasa gemetaran, sambil mengatakan bahwa kita harus percaya sama diri kita, karena kadang siswa itu butuh rasa aman yang bukan Cuma dari kata-kata. Sentuhan kecil kayak elus kepala atau genggam tangan itu bisa bikin dia merasa tenang dan diterima. Itu bentuk perhatian yang bikin dia sadar kalau dia tidak sendirian, ada yang peduli. Dan biasanya setelah itu, dia jadi lebih tenang dan dia siap mendengarkan apa yang saya sampaikan.	Konselor menerapkan pendekatan afektif melalui sentuhan fisik yang lembut dan ucapan penyemangat untuk memberikan rasa aman dan dukungan emosional langsung.	Pendekatan afektif dalam memberikan rasa aman emosional
4.	Apakah Ibu melibatkan orang tua atau pihak lain dalam memberikan dukungan emosional? Jika iya, bagaimana prosesnya? I: Iya, saya panggil orang tuanya datang untuk konsultasi sama-sama. Karena dengan pertemuan orang tua dan siswa langsung, saya bisa bantu mereka dengan terbuka dan	Konselor melibatkan orang tua dalam proses konseling untuk memperkuat dukungan emosional siswa melalui pemahaman bersama antara orang tua dan siswa.	Kolaborasi antara konselor dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional

	memahami satu sama lain. Kadang perbedaan pendapat terjadi karena kurang komunikasi, jadi lewat konsultasi bersama, saya bisa bantu jelaskan kondisi siswa ke orang tua dan sebaiknya, supaya bisa ambil keputusan yang terbaik sama-sama.		
5.	U: Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apakah dukungan emosional memiliki dampak signifikan pada siswa? I: Iya, berdampak signifikan karena dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan membantu mereka lebih fokus dalam belajar serta menghadapi masalah secara positif. Yang paling sering terlihat itu biasanya rasa percaya dirinya meningkat. Siswa jadi lebih tenang, tidak gampang panik, dan bisa lebih fokus waktu belajar. Stresnya juga berkurang, jadi kalau ada masalah, dia bisa hadapi dengan cara yang lebih positif, tidak langsung menyerah. Dukungan emosional itu memang sangat penting buat bantu kesehatan mental dan semangat belajar siswa.	Dukungan emosional terbukti berdampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, ketenangan, dan kemampuan siswa menghadapi stres akademik secara konstruktif.	Dampak positif dukungan emosional terhadap kondisi psikologis dan akademik siswa

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, strategi konseling individu yang diterapkan oleh konselor sekolah melibatkan pendekatan yang menyesuaikan dengan latar belakang dan kebutuhan masing-masing siswa. Langkah awal yang dilakukan adalah memahami kondisi keluarga siswa untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang situasi yang memengaruhi stres akademik mereka. Jika orang tua tidak dapat diajak bekerja sama, guru menggali informasi dari teman dekat siswa guna memahami kondisi emosional secara lebih akurat. Strategi konseling disesuaikan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan kesamaan masalah, agar proses bimbingan menjadi lebih fokus, efisien, dan tepat sasaran. Evaluasi dilakukan satu hingga dua minggu setelah sesi konseling untuk menilai keberhasilan pendekatan yang diterapkan, dan jika belum efektif, dilakukan sesi lanjutan dengan strategi berbeda (Suriansyah & Aslamiah, 2015). Selain itu, pengalaman dari luar juga dijadikan referensi untuk menangani kasus serupa dengan penyesuaian terhadap karakteristik masing-masing siswa, sehingga strategi yang diterapkan tetap relevan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan mereka.

Tabel 2

Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Strategi Konseling Individu Yang Diterapkan

No	Verbatim	Analisis	Tema
1.	U: Ketika siswa datang dengan keluhan stres akademik, bagaimana langkah awal Ibu dalam sesi konseling individu? I: Saya panggil siswanya, terus saya tanya latar belakang orang tuanya terutama yang di tanyakan dimana dia tinggal, dimana orang tuanya bekerja. Supaya saya bisa lebih paham situasi siswa secara menyeluruh. Dengan tahu di mana dia tinggal dan apa pekerjaan orang tuanya, saya bisa mengerti kondisi dan lingkungan keluarganya. Itu penting banget, karena kadang masalah yang dihadapi siswa berhubungan sama keadaan di rumah. Jadi, saya bisa kasih bantuan atau arahan yang lebih penting tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya.	Konselor memulai sesi konseling dengan menggali latar belakang siswa, termasuk lingkungan keluarga, untuk memahami situasi secara menyeluruh dan memberikan bantuan yang tepat sasaran.	Langkah awal konseling melalui pemahaman latar belakang siswa
2.	U: Apakah Ibu menggunakan strategi tertentu, seperti terapi kognitif atau diskusi berbasis solusi? I: Ketika orang tuanya sudah tidak peduli, akan ada strategi lain yang saya gunakan yaitu mencari informasi dari teman lainnya. Karena kalau orang tua sudah tidak bisa diajak kerja sama, saya tetap harus cari cara lain buat bantu siswa. Nah, teman dekatnya biasanya tahu apa yang sedang dia alami atau rasakan. Dari situ saya bisa dapat gambaran tentang masalahnya dan kondisi emosinya. Informasi itu penting supaya saya bisa tetap kasih bimbingan yang sesuai dan tidak salah langkah dalam menangani masalah siswa tersebut.	Konselor menggunakan pendekatan alternatif dengan menggali informasi dari teman dekat siswa saat keterlibatan orang tua minim, guna memperoleh pemahaman emosional siswa secara tidak langsung.	Strategi alternatif dalam konseling ketika dukungan keluarga minim
3.	U: Bagaimana Ibu menyesuaikan strategi konseling untuk siswa dengan	Konselor menyesuaikan strategi	Penyesuaian strategi konseling sesuai

	kebutuhan yang berbeda-beda? I: Saya pilih-pilih dulu tergantung pada masalah siswa yang berbeda-beda. Setelah saya tanya masalah apa yang kamu hadapi saya kelompokkan berdasarkan masalah yang sama, setelah itu saya kelompokkan masalah yang lain supaya penanganannya bisa lebih fokus dan sesuai.	berdasarkan pengelompokan masalah siswa, agar pendekatan yang diberikan lebih fokus, tepat sasaran, dan sesuai kebutuhan spesifik siswa.	karakteristik masalah siswa
4.	U: Bagaimana Ibu mengevaluasi keberhasilan sesi konseling yang telah dilakukan? I: Satu/dua minggu kemudian saya evaluasi kembali apakah langkah konseling yang saya berikan kepada siswa sudah berhasil atau tidak. Kalau misalkan tidak berhasil kita panggil lagi kembali siswanya untuk melakukan konsultasi ulang.	Evaluasi dilakukan secara berkala (1–2 minggu) untuk menilai efektivitas strategi konseling. Jika belum berhasil, siswa dipanggil kembali untuk sesi lanjutan.	Evaluasi dan tindak lanjut dalam sesi konseling individu
5.	U: Apakah Ibu memiliki pengalaman khusus dengan kasus siswa yang berhasil melalui strategi konseling individu? I: Ada, pengalaman dari luar karena kadang pengalaman dari luar itu membantu saya lihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas. Kadang kasus yang saya temui di tempat lain mirip dengan yang dihadapi siswa sekarang, jadi saya bisa pakai pengalaman itu sebagai referensi untuk cari solusi yang tepat dan lebih cepat.	Konselor memanfaatkan pengalaman dari kasus sebelumnya atau dari tempat lain sebagai acuan untuk menyusun strategi penanganan yang lebih efektif dan tepat sasaran.	Pemanfaatan pengalaman sebelumnya sebagai referensi konseling

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, teknik manajemen stres yang diajarkan oleh konselor sekolah di SMA Negeri 4 Palopo mencakup pendekatan perorangan dan kelompok, yang disesuaikan dengan jenis masalah dan kebutuhan siswa. Teknik perorangan digunakan untuk menangani masalah yang bersifat pribadi seperti stres akademik, sedangkan teknik kelompok digunakan untuk menyampaikan informasi umum seperti pemilihan jurusan. Dalam penerapannya, siswa dikelompokkan berdasarkan minat agar informasi lebih tepat sasaran dan mudah dipahami. Meskipun konselor sekolah belum pernah memberikan pelatihan khusus seperti relaksasi atau manajemen waktu, ia terbuka untuk mengembangkan pelatihan tersebut di masa depan

demikian membantu siswa mengelola stres secara lebih efektif. Siswa umumnya memberikan respons positif terhadap teknik-teknik yang diajarkan, meskipun beberapa siswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Untuk itu, konselor menciptakan suasana konseling yang santai dan mendukung agar siswa merasa nyaman. Kendala yang dihadapi biasanya terjadi pada siswa yang belum memahami minat atau cita-citanya, sehingga konselor sekolah menggunakan pendekatan santai untuk membantu siswa mengenal diri sendiri dan membuat pilihan yang tepat demi masa depannya.

Tabel 3
Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Teknik Manajemen Stres Yang
Diajarkan

No	Verbatim	Analisis	Tema
1.	U: Teknik atau metode apa saja yang biasanya diajarkan kepada siswa untuk mengelola stres akademik? I: Seperti teknik kelompok, teknik perorangan. Tapi misalkan dalam ruangan pelayanan informasi itu harus satu kelas contohnya memilih jurusan. Teknik perorangan misalkan siswa ini mengalami stres akademik sedangkan teknik berkelompok dilakukan didalam ruangan seperti pelayanan informasi.	Konselor menggunakan teknik konseling kelompok dan perorangan, yang disesuaikan dengan konteks layanan seperti pelayanan informasi dan kondisi individual siswa.	Penggunaan teknik kelompok dan individu dalam menangani stres akademik
2.	U: Bagaimana Ibu mengajarkan teknik tersebut agar mudah dipahami dan diterapkan siswa? I: Misalkan teknik berkelompok yaitu kami kumpulkan dalam satu ruangan layanan informasi kemudian kami kelompokkan berdasarkan minatnya. Misalkan siswa ini minatnya di BK berarti dia harus mengambil jurusan BK pula	Teknik diajarkan dengan pendekatan praktis, seperti pengelompokan berdasarkan minat siswa agar mereka lebih mudah memahami dan mengaitkannya dengan pilihan jurusan.	Strategi penyampaian teknik konseling berdasarkan minat siswa
3.	U: Apakah Ibu pernah memberikan pelatihan khusus, seperti relaksasi, mindfulness, atau manajemen waktu? I: Tidak pernah, soalnya selama ini saya lebih fokus pada konseling secara individual dan pendekatan personal. Tapi kalau memang dibutuhkan, saya terbuka untuk	Konselor belum menerapkan pelatihan khusus seperti relaksasi atau mindfulness, namun terbuka untuk melakukannya jika dianggap dapat membantu siswa	Keterbukaan terhadap pengembangan pelatihan pendukung pengelolaan stres

	memberikan pelatihan seperti relaksasi atau manajemen waktu, apa lagi kalau itu bisa membantu siswa mengelola stresnya.	mengelola stres.	
4.	U: Bagaimana tanggapan siswa terhadap teknik-teknik yang diajarkan? Apakah mereka merasa terbantu? I: Merespon, mereka terlihat lebih terbuka dan merasa terbantu setelah mengikuti teknik-teknik yang diberikan meskipun tidak semua langsung berubah, tapi setidaknya mereka mulai menunjukkan perkembangan positif.	Teknik yang diajarkan mendapat respon positif dari siswa, meskipun perubahan tidak langsung terlihat, namun ada perkembangan yang signifikan.	Dampak teknik konseling terhadap respon dan perkembangan siswa
5.	U: Apakah ada kendala yang Ibu hadapi saat mengajarkan teknik tersebut? I: Ada, misalkan dia belum mengerti atau siswa ini belum memahami apa cita-cita untuk kedepan dan jurusan apa yang dia mau ambil serta karir itu seperti apa.	Kendala utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap tujuan hidup dan karier, sehingga menyulitkan dalam penerapan teknik yang diberikan.	Kendala pemahaman siswa terhadap masa depan dalam proses konseling

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, peran kolaborasi antara konselor sekolah dengan guru, orang tua, dan pihak lain sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Konselor melibatkan berbagai pihak untuk memahami permasalahan siswa dari berbagai sudut pandang, sehingga solusi yang diambil lebih tepat sasaran. Kepala sekolah juga berperan penting sebagai penanggung jawab yang memiliki wewenang dalam pengambilan keputusan, sehingga proses penanganan dapat berjalan lebih cepat dan efektif (Cardona et al., 2012). Namun, tantangan utama dalam kolaborasi ini adalah ketidakhadiran orang tua saat diundang, yang berdampak pada kurang maksimalnya proses bimbingan. Untuk mengatasi hal ini, konselor tetap berupaya mencari alternatif lain seperti bekerja sama dengan wali kelas atau teman dekat siswa. Evaluasi keberhasilan kolaborasi dilakukan dengan mengamati perubahan sikap dan semangat belajar siswa. Jika siswa menunjukkan perkembangan positif, maka pendekatan dinilai berhasil dan dapat dilanjutkan, jika tidak, maka pendekatan akan dievaluasi dan disesuaikan kembali agar lebih efektif dalam mendukung kebutuhan siswa (Lakkala et al., 2021).

Tabel 4
Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Peran Kolaborasi Antara
Konselor Sekolah

No	Verbatim	Analisis	Tema
1	U: Bagaimana bentuk kerja sama Ibu dengan guru, orang tua, atau pihak lain dalam membantu siswa mengatasi stres akademik? I: Kita panggil, kita konsultasi sama-sama. Bentuk kerja sama kita panggil orang tua siswa dan guru serta menanyakan kenapa anaknya seperti ini, apa kendalanya, apa masalahnya sehingga siswa ini mengalami stres akademik.	Konselor menjalin kerja sama dengan guru dan orang tua melalui konsultasi bersama untuk menggali penyebab stres akademik siswa dan menentukan langkah intervensi yang sesuai.	Bentuk kerja sama dalam penanganan stres akademik siswa
2	U: Bagaimana Ibu mengoordinasikan kerja sama tersebut agar berjalan efektif? I: Saya harus butuh penanggung jawab seperti kepala sekolah, karena kepala sekolah punya wewenang lebih untuk ambil keputusan dan dukung langkah saya. Jadi kalau ada masalah yang butuh tindakan lebih lanjut, semuanya bisa berjalan lebih cepat dan jelas.	Konselor melibatkan kepala sekolah sebagai pengambil keputusan agar koordinasi berjalan efektif dan tindakan terhadap permasalahan siswa dapat dilakukan lebih cepat dan terarah.	Strategi koordinasi dalam kerja sama penanganan masalah siswa
3	U: Apa tantangan utama yang Ibu hadapi dalam kolaborasi ini? I: Biasa orang tua siswa kalau di undang dia tidak hadir, karena kalau orang tua tidak hadir, proses bimbingan jadi kurang maksimal. Soalnya kami butuh informasi dan kerja sama dari orang tua juga, biar bisa bantu siswa lebih tepat. Tanpa dukungan mereka, penanganan masalah siswa jadi lebih lambat.	Tantangan terbesar dalam kolaborasi adalah kurangnya partisipasi orang tua, yang berdampak pada keterlambatan dan kurang optimalnya penanganan masalah siswa.	Tantangan kolaborasi dalam menangani stres akademik siswa
4	U: Bagaimana Ibu mengevaluasi keberhasilan dari kolaborasi ini? I: Saya lihat perkembangannya setelah itu saya lihat hasilnya kalau hasilnya memuaskan kami lanjutkan.	Evaluasi dilakukan berdasarkan perkembangan siswa pasca intervensi; jika hasilnya positif dan memuaskan, maka kerja sama akan dilanjutkan.	Evaluasi efektivitas kerja sama dalam membantu siswa

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, keterlibatan siswa dalam sesi konseling menunjukkan dinamika yang berkembang secara positif. Pada awalnya, sebagian siswa

masih ragu atau malu untuk datang sendiri ke ruang konseling, sehingga konselor perlu mengambil inisiatif memanggil mereka terlebih dahulu. Hal ini berdampak positif karena siswa merasa diperhatikan dan dihargai. Saat sesi berlangsung, siswa cenderung lebih banyak mendengarkan karena belum percaya diri, namun suasana yang nyaman dan bebas dari penilaian membuat mereka perlahan menjadi lebih terbuka. Rasa didengarkan dan dipahami menjadi kunci utama yang mendorong siswa untuk lebih aktif berbicara dan mengungkapkan perasaannya (Voisin et al., 2023). Meskipun pada awalnya siswa jarang memberikan masukan atau bertanya, konselor terus membangun suasana yang mendukung agar siswa merasa percaya diri untuk terlibat secara aktif. Seiring berjalannya waktu dan adanya rasa aman, keterlibatan siswa meningkat secara signifikan, ditandai dengan sikap yang lebih terbuka, percaya diri, dan aktif dalam proses konseling. Hal ini menunjukkan bahwa rasa aman dan pendekatan yang empatik sangat berperan dalam membangun kepercayaan dan keberhasilan proses konseling (Abe et al., 2013).

Tabel 5
Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Keterlibatan Siswa Dalam Sesi Konseling

No	Verbatim	Analisis	Tema
1	U: Bagaimana respon awal siswa saat memulai konseling? I: Terkadang siswa sendiri yang datang diruangan BK atau kami yang memanggil siswa yang bermasalah, karena tidak semua siswa berani datang sendiri. Ada yang malu atau takut. Jadi kalau saya lihat ada tanda-tanda masalah, lebih baik saya yang panggil duluan supaya bisa cepat ditangani. Dengan begitu siswa merasa diperhatikan dan tidak di biarkan menghadapi masalahnya sendiri.	Respon awal siswa dalam mengikuti konseling beragam; ada yang datang sendiri, namun banyak juga yang harus dipanggil karena merasa malu atau takut. Konselor berinisiatif agar siswa merasa diperhatikan dan tidak sendiri dalam menghadapi masalah.	Respon awal siswa terhadap sesi konseling
2	U: Apakah siswa terlihat aktif berbicara atau lebih banyak mendengarkan selama sesi konseling? I: Lebih banyak mendengarkan, mereka biasanya diam dulu, mungkin karena masih bingung harus mulai dari mana atau belum sepenuhnya percaya diri. Tapi setelah suasana cukup nyaman, baru mereka mulai terbuka dan mau cerita perlahan.	Pada awal sesi, siswa cenderung pasif dan lebih banyak mendengarkan karena belum percaya diri. Namun, suasana yang nyaman membantu siswa mulai terbuka secara perlahan.	Partisipasi siswa dalam sesi konseling
3	U: Bagaimana siswa merespon	Siswa merespon	Respon siswa

	pertanyaan atau teknik konseling yang diberikan oleh konselor? I: Adapun respon siswa yaitu siswa lebih terbuka, karena mereka merasa didengarkan dan dipahami sehingga lebih mudah mengungkapkan perasaan serta permasalahan yang dialami.	teknik konseling dengan keterbukaan setelah merasa didengarkan dan dipahami, sehingga mereka lebih mudah mengekspresikan emosi dan permasalahan.	terhadap teknik konseling
4	U: Apakah siswa memberikan masukan atau bertanya terkait topik yang dibahas selama sesi konseling? I: Kadang tidak, mungkin karena mereka masih bingung atau belum berani bertanya. Tapi saya biasanya dorong mereka pelan-pelan, kasih kesempatan untuk bertanya, biar mereka merasa lebih terlibat dan paham dengan apa yang di bicarakan.	Siswa jarang memberi masukan atau bertanya karena masih bingung atau malu, namun konselor berusaha mendorong keterlibatan mereka secara perlahan agar lebih aktif.	Tingkat keterlibatan siswa dalam diskusi konseling
5	U: Menurut Ibu, apakah ada perbedaan dalam tingkat keterlibatan siswa dari sesi awal hingga sesi berikutnya? I: Iya, ada perbedaan. Pada sesi awal siswa masih terlihat ragu, namun pada sesi berikutnya mereka mulai lebih terbuka, percaya diri, dan aktif dalam proses konseling.	Tingkat keterlibatan siswa meningkat seiring waktu; dari yang awalnya ragu dan pasif, menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan aktif dalam sesi-sesi berikutnya.	Perkembangan keterlibatan siswa selama sesi konseling

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, respon emosional siswa saat mengikuti sesi konseling sangat bervariasi, tergantung pada kondisi dan beban permasalahan masing-masing. Pada awal sesi, siswa dapat menunjukkan emosi seperti marah, sedih, bingung, atau bahkan tenang. Konselor menyesuaikan pendekatan dengan menciptakan suasana yang aman, tidak terburu-buru, dan lebih banyak mendengarkan agar siswa merasa dihargai. Selama proses konseling, siswa menunjukkan berbagai emosi seperti kesedihan, penolakan, atau rasa lega setelah mencurahkan perasaan (Zhang et al., 2023). Konselor merespon emosi tersebut dengan sabar dan empati, serta memberikan pandangan mengenai dampak dari setiap pilihan yang diambil siswa, agar mereka lebih bijak dalam bertindak. Perubahan positif seperti menjadi lebih tenang, terbuka, dan ekspresi wajah yang lebih santai terlihat setelah sesi berlangsung, yang menunjukkan bahwa siswa merasa didengarkan dan dipahami. Pendekatan yang tenang dan tidak menghakimi terbukti efektif dalam membangun rasa aman, kepercayaan, serta keterbukaan siswa dalam mengelola emosinya selama proses konseling.

Tabel 6
Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Respon Emosional Siswa

No	Verbatim	Analisis	Tema
1	U: Bagaimana kondisi emosional siswa saat datang ke sesi konseling pertama kali? I: Kadang dia geram, kadang dia tenang, kadang tidak menentu.	Kondisi emosional siswa saat datang ke sesi konseling sangat bervariasi, menunjukkan adanya ketidakstabilan emosi yang dipengaruhi oleh permasalahan pribadi maupun akademik.	Kondisi emosional siswa saat awal sesi konseling
2	U: Apakah siswa menunjukkan emosi tertentu selama konseling, seperti lega, cemas, marah, atau sedih? I: Iya, kadang dia sedih, kadang dia tidak terima ketika dia di konseling, ada yang merasa lega/puas.	Siswa menunjukkan beragam ekspresi emosi selama sesi konseling, mulai dari kesedihan hingga rasa lega, tergantung pada situasi dan penerimaan mereka terhadap proses konseling.	Ekspresi emosional siswa selama sesi konseling
3	U: Bagaimana konselor membantu siswa mengelola emosi yang muncul selama sesi? I: Kalau saya kelola misalkan berikan pandangan terhadap siswa. Kalau seperti ini itu yang akan terjadi, kalau hal-hal seperti ini yang kamu lakukan akan baik adanya.	Konselor membantu mengelola emosi siswa dengan memberikan pandangan realistis dan membimbing siswa memahami konsekuensi dari pilihan atau sikap mereka.	Strategi konselor dalam membantu regulasi emosi siswa
4	U: Apakah ada perubahan emosional yang terlihat setelah sesi konseling, seperti menjadi lebih tenang atau optimis? I: Ada, yaitu tenang, biasanya setelah curhat dan didengarkan, mereka merasa lebih lega. Wajahnya juga kelihatan lebih santai, dan saat diajak bicara jadi lebih terbuka.	Setelah sesi konseling, terlihat perubahan positif pada emosi siswa, seperti menjadi lebih tenang, lega, dan terbuka, yang menunjukkan keberhasilan konselor dalam menciptakan rasa aman.	Perubahan emosi siswa setelah sesi konseling
5	U: Menurut Ibu, apakah siswa merasa didengarkan dan dipahami selama sesi konseling? I: Didengarkan dan dipahami, mereka bilang begitu karena saya memang memberikan waktu untuk mereka berbicara tanpa di potong. Saya juga coba mengerti dari sudut pandang mereka, jadi mereka	Siswa merasa didengarkan dan dipahami karena konselor memberikan ruang untuk berbicara dan mencoba memahami sudut pandang siswa tanpa menghakimi.	Perasaan dihargai dan dipahami dalam sesi konseling

	merasa dihargai.		
--	------------------	--	--

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil wawancara, konseling memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, baik dalam menghadapi masalah akademik maupun personal. Siswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengambil keputusan secara mandiri tanpa tergesa-gesa. Di kelas maupun dalam interaksi sosial, mereka menunjukkan sikap yang lebih baik, memahami dan menerapkan nilai-nilai konseling dalam kehidupan sehari-hari. Meski tidak selalu melaporkan hasil strategi yang diterapkan, konselor tetap mendorong siswa untuk terbuka agar proses evaluasi dapat berjalan optimal. Keberhasilan konseling juga terlihat dari peningkatan konsentrasi belajar, manajemen waktu, dan rasa percaya diri siswa. Hal ini dicapai karena dalam sesi konseling siswa diajak memahami diri, mengatur waktu, serta mengelola emosi dengan dukungan yang menenangkan. Umpan balik dari siswa pun menunjukkan kepuasan karena merasa didengar, dipahami, dan mendapatkan solusi yang mudah diterapkan, sehingga mendorong mereka untuk terus memperbaiki diri secara konsisten.

Tabel 7

Hasil Wawancara kepada informan utama terkait Perubahan Perilaku Setelah Mengikuti Konseling

No	Verbatim	Analisis	Tema
1	U: Bagaimana kondisi emosional siswa saat datang ke sesi konseling pertama kali? I: Kadang dia geram, kadang dia tenang, kadang tidak menentu.	Kondisi emosional siswa saat datang ke sesi konseling sangat bervariasi, menunjukkan adanya ketidakstabilan emosi yang dipengaruhi oleh permasalahan pribadi maupun akademik.	Kondisi emosional siswa saat awal sesi konseling
2	U: Apakah siswa menunjukkan emosi tertentu selama konseling, seperti lega, cemas, marah, atau sedih? I: Iya, kadang dia sedih, kadang dia tidak terima ketika dia di konseling, ada yang merasa lega/puas.	Siswa menunjukkan beragam ekspresi emosi selama sesi konseling, mulai dari kesedihan hingga rasa lega, tergantung pada situasi dan penerimaan mereka terhadap proses konseling.	Ekspresi emosional siswa selama sesi konseling
3	U: Bagaimana konselor membantu siswa mengelola emosi yang muncul selama sesi? I: Kalau saya kelola misalkan berikan pandangan terhadap siswa. Kalau seperti ini itu yang akan	Konselor membantu mengelola emosi siswa dengan memberikan pandangan realistis dan membimbing	Strategi konselor dalam membantu regulasi emosi siswa

	terjadi, kalau hal-hal seperti ini yang kamu lakukan akan baik adanya.	siswa memahami konsekuensi dari pilihan atau sikap mereka.	
4	U: Apakah ada perubahan emosional yang terlihat setelah sesi konseling, seperti menjadi lebih tenang atau optimis? I: Ada, yaitu tenang, biasanya setelah curhat dan didengarkan, mereka merasa lebih lega. Wajahnya juga kelihatan lebih santai, dan saat diajak bicara jadi lebih terbuka.	Setelah sesi konseling, terlihat perubahan positif pada emosi siswa, seperti menjadi lebih tenang, lega, dan terbuka, yang menunjukkan keberhasilan konselor dalam menciptakan rasa aman.	Perubahan emosi siswa setelah sesi konseling
5	U: Menurut Ibu, apakah siswa merasa didengarkan dan dipahami selama sesi konseling? I: Didengarkan dan dipahami, mereka bilang begitu karena saya memang memberikan waktu untuk mereka berbicara tanpa di potong. Saya juga coba mengerti dari sudut pandang mereka, jadi mereka merasa dihargai.	Siswa merasa didengarkan dan dipahami karena konselor memberikan ruang untuk berbicara dan mencoba memahami sudut pandang siswa tanpa menghakimi.	Perasaan dihargai dan dipahami dalam sesi konseling

Sumber : Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap guru BK pelaksana di SMA Negeri 4 Palopo, ditemukan tujuh tema utama yang menjelaskan peran konselor sekolah dalam mereduksi stres akademik siswa. Pembahasan ini disusun secara tematik dan sistematis dengan mengintegrasikan temuan lapangan dan landasan konseptual.

1. Bentuk Dukungan Emosional Konselor terhadap Siswa

Konselor di SMA Negeri 4 Palopo memberikan dukungan emosional kepada siswa yang mengalami stres akademik melalui pendekatan empatik dan penerimaan tanpa syarat. Temuan menunjukkan bahwa konselor menggunakan komunikasi afirmatif, menjamin kerahasiaan, serta memberikan sentuhan afektif seperti menggenggam tangan atau menyentuh kepala sebagai bentuk dukungan nonverbal. Pendekatan ini selaras dengan teori (Hagenauer et al., 2023) yang menekankan pentingnya relasi emosional dalam konseling pendidikan. Dukungan emosional ini berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan mengurangi tingkat stres akademik mereka.

2. Strategi Konseling Individu yang Diterapkan

Strategi konseling individu dilakukan melalui pemahaman latar belakang siswa, pendekatan berbasis masalah, dan evaluasi berkala. Konselor mengidentifikasi akar masalah dengan menelusuri kondisi keluarga dan relasi sosial siswa. Apabila

keterlibatan orang tua minim, konselor menggali informasi dari teman sebaya sebagai alternatif untuk memahami situasi siswa. Strategi ini mencerminkan penerapan pendekatan konseling eklektik yang responsif terhadap kebutuhan spesifik siswa (Suriansyah & Aslamiah, 2015).

3. Teknik Manajemen Stres yang Diajarkan

Konselor menggunakan teknik manajemen stres secara individual maupun kelompok. Teknik kelompok lebih banyak digunakan dalam kegiatan bimbingan klasikal seperti pemilihan jurusan, sedangkan pendekatan individual digunakan untuk kasus stres akademik pribadi. Meskipun belum menggunakan metode relaksasi secara khusus, konselor terbuka untuk mengembangkan pelatihan semacam itu. Ini menunjukkan potensi penguatan layanan konseling ke depan melalui pengintegrasian pendekatan kognitif-behavioral dan teknik mindfulness.

4. Peran Kolaboratif Konselor Sekolah

Kolaborasi antara konselor dengan guru, orang tua, dan kepala sekolah berperan penting dalam menangani stres akademik siswa. Konselor bertindak sebagai mediator untuk menyatukan persepsi berbagai pihak terhadap kondisi siswa. Dukungan kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan memungkinkan proses intervensi berjalan lebih efektif (Cardona et al., 2012). Namun, tantangan masih dihadapi berupa rendahnya partisipasi orang tua, yang menghambat kelancaran program konseling.

5. Keterlibatan Siswa dalam Sesi Konseling

Temuan menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan keterlibatan yang positif selama sesi konseling. Pada awalnya, siswa cenderung pasif dan enggan terbuka. Namun, dengan pendekatan empatik dan suasana konseling yang aman, siswa menjadi lebih aktif, terbuka, dan percaya diri. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan humanistik dalam membangun hubungan konseling yang sehat dan produktif.

6. Respon Emosional Siswa dalam Konseling

Respon emosional siswa beragam, mulai dari kecemasan, marah, hingga rasa lega. Konselor merespons dengan sabar, memberikan ruang untuk siswa menyampaikan perasaan, dan membantu mereka memahami dampak pilihan yang mereka ambil. Pendekatan ini selaras dengan teori regulasi emosi dalam konseling, yang menyatakan bahwa proses konseling yang suportif mampu membantu siswa mengelola emosi negatif dan mendorong perubahan perilaku (Zhang et al., 2023).

7. Perubahan Perilaku Pasca Konseling

Konseling terbukti memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu, konsentrasi belajar, serta ketenangan emosional. Umpan balik siswa memperkuat bahwa

proses konseling membantu mereka merasa lebih dihargai, dipahami, dan mendapatkan solusi yang aplikatif terhadap permasalahan yang dihadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang didasarkan pada hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa konselor sekolah di SMA Negeri 4 Palopo memainkan peran penting dalam membantu siswa menghadapi stres akademik melalui berbagai pendekatan yang terarah dan penuh empati. Dukungan emosional diberikan melalui komunikasi terbuka, pendekatan humanistik, serta strategi konseling yang disesuaikan dengan latar belakang dan kebutuhan siswa. Konselor sekolah juga mengajarkan teknik manajemen stres secara individu maupun kelompok, yang meskipun masih terbatas, telah memberikan dampak positif terhadap ketenangan dan kesiapan mental siswa. Kolaborasi antar pihak seperti guru, orang tua, dan kepala sekolah juga menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan layanan konseling, meskipun masih menghadapi kendala seperti kurangnya partisipasi dari orang tua. Keterlibatan siswa dalam sesi konseling menunjukkan perkembangan yang positif seiring waktu, yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri dan keterbukaan dalam menyampaikan masalah. Respons emosional siswa juga menunjukkan perubahan dari perasaan cemas dan tertutup menjadi lebih tenang dan lega setelah mengikuti sesi konseling. Hal ini sejalan dengan perubahan perilaku siswa yang semakin mandiri, lebih mampu mengelola emosi, serta menunjukkan peningkatan dalam sikap belajar dan hubungan sosial. Dengan demikian, layanan konseling di sekolah terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa dan membentuk perilaku adaptif yang lebih positif dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, K., Evans, P., Austin, E. J., Suzuki, Y., Fujisaki, K., Niwa, M., & Aomatsu, M. (2013). Expressing one's feelings and listening to others increases emotional intelligence: a pilot study of Asian medical students. *BMC Medical Education*, 13, 1–9.
- Arsini, Y. (2017). Konsep Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Al-Irsyad ; Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 1–45.
- Cardona, B., Jain, S., & Canfield-Davis, K. (2012). Home-School Relationships: A Qualitative Study with Diverse Families. *Qualitative Report*, 17, 70.
- Edison, A. B. A. A. N. W. P. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Hagenauer, G., Muehlbacher, F., & Ivanova, M. (2023). “It’s where learning and teaching begins—is this relationship”—insights on the teacher-student relationship at university from the teachers’ perspective. *Higher Education*, 85(4), 819–835.

- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529.
- Lakkala, S., Galkienė, A., Navaitienė, J., Cierpiałowska, T., Tomecek, S., & Uusiautti, S. (2021). Teachers supporting students in collaborative ways—An analysis of collaborative work creating supportive learning environments for every student in a school: Cases from Austria, Finland, Lithuania, and Poland. *Sustainability*, 13(5), 2804.
- Malik, K., Michelson, D., Doyle, A. M., Weiss, H. A., Greco, G., Sahu, R., EJ, J., Mathur, S., Sudhir, P., & King, M. (2021). Effectiveness and costs associated with a lay counselor-delivered, brief problem-solving mental health intervention for adolescents in urban, low-income schools in India: 12-month outcomes of a randomized controlled trial. *PLoS Medicine*, 18(9), e1003778.
- Morrison, F. J., Kim, M. H., Connor, C. M., & Grammer, J. K. (2019). The causal impact of schooling on children's development: Lessons for developmental science. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 441–449.
- Østergård, O. K., O'Toole, M. S., Svendsen, M. M., & Hougaard, E. (2020). The effect of implementing the partners for change outcome management system in a nationwide student counseling service. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 90.
- Shilko, R., Egorov, S., Zinchenko, Y., & Emelin, V. (2022). Positive education for students' mental health support. *European Psychiatry*, 65(S1), S630–S630.
- Suriansyah, A., & Aslamiah, A. (2015). Strategi kepemimpinan kepala sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat dalam membentuk karakter siswa. *Cakrawala Pendidikan*, 2, 87061.
- Voisin, L. E., Phillips, C., & Afonso, V. M. (2023). Academic-support environment impacts learner affect in higher education. *Student Success*, 14(1), 47–59.
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based mental health interventions targeting depression or anxiety: A meta-analysis of rigorous randomized controlled trials for school-aged children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195–217.

Copyright © 2025, Ulfa Damayanti Helza, Arman bin Anuar, Ainul Fahmi

The manuscript open access article distributed under the Creative Commons CC BY-SA 4.0, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.