

## Layanan Konsultasi dengan Orang Tua dalam Meminimalisir Stress dan Depresi terhadap Siswa

Muhammad Rafez Indra Ray<sup>1</sup>, Lian Pranata Lestari Sinaga<sup>2</sup>, Andi Bila Apriani<sup>3</sup>,  
Nazwa Natania<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jambi

e-mail: [mrafezindraray@gmail.com](mailto:mrafezindraray@gmail.com)<sup>1</sup>, [lianpranatalestarisinaga@gmail.com](mailto:lianpranatalestarisinaga@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[andibila234@gmail.com](mailto:andibila234@gmail.com)<sup>3</sup>, [Nazwaarrasyid09@gmail.com](mailto:Nazwaarrasyid09@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Stress dan depresi sudah menjadi masalah yang umum dihadapi oleh siswa, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka. Stress dan depresi ini seringkali dihadapi siswa dikarenakan beberapa faktor yaitu salah satunya kesulitan dalam belajar atau mungkin bahkan kesulitan dalam menyesuaikan lingkungan sosialnya. Orang tua sebagai fasilitator sekaligus tempat pendidikan utama bagi seorang anak perlu melakukan layanan konsultasi terhadap guru BK guna melihat perkembangan seorang anak dan menjaga kesehatan mental seorang anak. Layanan konsultasi adalah layanan konseling oleh konselor terhadap pelanggan (konsultasi) yang memungkinkan konsultasi memperoleh wawasan, pemahaman dan cara yang perlu dilaksanakan untuk menangani masalah pihak ketiga. Layanan konsultasi ini dibarengi dengan observasi serta pengamatan guru BK atau orang tua terhadap kebiasaan belajar serta kehidupan sehari-hari anak di rumah maupun di sekolah.

**Kata kunci:** *Layanan Konsultasi, Orang Tua, Stress dan Depresi.*

### Abstract

Stress and depression have become common problems faced by students, which can affect their academic performance and mental well-being. Students often face stress and depression due to several factors, one of which is difficulty in learning or perhaps even difficulty in adapting to their social environment. Parents as facilitators and the main place of education for a child need to provide consultation services to guidance and counseling teachers to see a child's development and maintain a child's mental health. Consultation services are counseling services by counselors for customers (consultants) which enable consultants to gain insight, understanding and methods that need to be implemented to handle third party problems. This consultation service is accompanied by observations and observations of guidance and counseling teachers or parents regarding the child's learning habits and daily life at home and at school.

**Keywords :** *Consultation Services, Parents, Stress and Depression.*

### PENDAHULUAN

Istilah stress dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (disebut Stresor Psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres, dan memaksa fungsi organ-organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan Distress. Secara bahasa stress berarti tekanan dalam hal ini mempengaruhi kejiwaan. Menurut Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan tokoh dibidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan bahwa stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap tuntutan atasnya. Bilamana tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka akan mengakibatkan gangguan psikologi maupun psikis anak. Yang mana hal ini berakibat anak berpikir negatif dan gelisah, merasa sejujur badannya sakit padahal itu tidak terjadi, dan yang terjadi sebenarnya adalah karena adanya pikiran negatif dan stress yang tidak disadari secara langsung oleh anak tersebut.

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang melibatkan faktor biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2014). Dari pernyataan ini remaja atau anak-anak banyak sekali mengalami perubahan dalam rotasi kehidupannya. Dan jika diacukan pada perubahan zaman, sudah banyak sekali yang berbeda, dengan acuan contoh saja generasi z (kelahiran 1997 sampai 2012) dan generasi Alfa (kelahiran 2013 sampai waktu yang belum ditentukan). Anak-anak di 2 generasi ini sudah bisa mengenal masalah percintaan bahkan dimulai dari usia kanak-kanak atau di atas 5 tahun, yang tentunya sangat jauh berbeda dengan generasi yang ada sebelum kedua gen ini ada. Dan dengan hal ini tentunya meningkatkan tingkat depresi atau stress seorang anak sebelum masuk kepada tingkatan umur yang tepat. Selain hal ini faktor lain juga bisa menjadi penyebab terjadinya depresi maupun stress yang terjadi terhadap anak. Misalkan saja masalah keluarga, teman sebaya dan lingkungan rumah ataupun sekolah dari anak tersebut. Santrock menjelaskan usia remaja dimulai dari umur 10 sampai 13 tahun. Perubahan sosioemosional yang remaja jalani adalah pencarian kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya (Santrock, 2014). Perubahan dari masa kanak-kanak ke remaja menimbulkan konsekuensi meningkatnya tuntutan-tuntutan tugas perkembangan yang lebih kompleks. Dan disini seharusnya orang tua memiliki andil besar dalam perkembangan kognitif maupun sosial dari anaknya. Orang tua harus bisa dan mampu memahami karakteristik dari anaknya, sehingga ia mampu menentukan pola didik yang tepat bagi anak-anaknya, serta memberikan pemahaman yang tepat untuk mereka. National Vital Statistic Reports pada tahun 2008 (dalam Santrock, 2012) melaporkan ada tiga penyebab kematian utama pada remaja, yakni kecelakaan, pembunuhan dan bunuh diri. Lebih dari setengah kematian remaja usia 15 hingga 24 tahun disebabkan oleh kecelakaan, Dimana sekitar tiga perempatnya disebabkan oleh kecelakaan kendaraan bermotor. Tentu sangat memprihatinkan jika kecelakaan tersebut terjadi karena anak mengalami sebuah depresi atau rasa stress dan dia kurang diperhatikan oleh orang-orang terdekatnya yang membuat anak tersebut tidak lagi memikirkan tentang keselamatannya. Di jaman ini sering kali jika anak mengalami yang namanya depresi dan stress mereka akan melampiaskannya dengan mengkonsumsi minuman keras, obat-obatan keras sehingga mereka overdosis dapat menjadi penyebab kematian anak-anak di jalanan maupun dimana sekarang ini(2024). Di Indonesia sendiri, data angka kecelakaan pengguna jalan kelompok usia 15-25 menempati peringkat tertinggi dan remaja masuk didalamnya (korlantas-irsms.info, 2016).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengumpulkan data mengenai pengaruh layanan konsultasi antara orang tua dan siswa terhadap tingkat stres dan depresi siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan orang tua dari beberapa sekolah menengah di [Mandalu]. Sampel diambil secara acak dengan jumlah 100 siswa dan orang tua yang bersedia berpartisipasi. Kriteria inklusi meliputi siswa yang berusia 12-18 tahun dan telah mengikuti sesi konsultasi minimal satu kali. Menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel, seperti Beck Depression Inventory (BDI) dan Perceived Stress Scale (PSS), untuk menilai tingkat stres dan depresi siswa sebelum dan setelah layanan konsultasi. Mengukur efektivitas layanan konsultasi dengan menilai frekuensi, durasi, dan kepuasan orang tua serta siswa terhadap sesi konsultasi. Mengedarkan kuesioner kepada siswa untuk mengukur tingkat stres dan depresi sebelum layanan konsultasi. Setelah enam bulan layanan konsultasi, kuesioner yang sama akan disebarkan untuk menilai perubahan dalam tingkat stres dan depresi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji test berpasangan akan digunakan untuk membandingkan nilai pra dan pasca konseling, sementara analisis regresi akan dilakukan untuk melihat hubungan antara keterlibatan orang tua dan perubahan dalam tingkat stres dan depresi siswa. Penelitian ini akan mematuhi prinsip etika dengan memperoleh persetujuan dari orang tua dan siswa, serta menjaga kerahasiaan dan anonimitas data. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang peran layanan konsultasi orang tua dalam mengurangi stres dan depresi pada siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

(Efektifitas Layanan konsultasi) Layanan konsultasi merupakan salah satu komponen dalam bimbingan konseling yang diberikan secara tidak langsung, karena ada hal-hal yang tidak bisa langsung ditangani oleh konselor. Layanan konsultasi di sekolah telah diakui sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Konsultasi ini tidak hanya mencakup interaksi antara konselor dan siswa, tetapi juga melibatkan orang tua sebagai mitra dalam proses penyelesaian masalah yang dihadapi siswa. Dengan melibatkan orang tua, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres dan depresi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konsultasi yang efektif dapat meningkatkan keterampilan coping siswa. Siswa yang mengikuti sesi konseling sering kali belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dalam sebuah studi, ditemukan bahwa siswa yang terlibat dalam layanan konsultasi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan mental mereka dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan layanan tersebut (Smith & Jones, 2021). Pentingnya peran orang tua dalam layanan konsultasi juga tidak bisa diabaikan. Ketika orang tua terlibat, mereka dapat memberikan dukungan emosional dan memahami kebutuhan anak mereka dengan lebih baik. Menurut penelitian oleh Brown (2022), keterlibatan orang tua dalam proses konsultasi berkontribusi pada peningkatan efektivitas intervensi, karena orang tua dapat menerapkan strategi yang dipelajari dalam sesi konsultasi di rumah. Hal ini menciptakan konsistensi dalam pendekatan yang diterapkan untuk mendukung kesejahteraan mental siswa. Selanjutnya, efektivitas layanan konsultasi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara konselor, siswa, dan orang tua. Hubungan yang positif dan terbuka antara ketiga pihak ini sangat penting untuk menciptakan rasa aman bagi siswa, sehingga mereka merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan masalah yang dihadapi. Sebuah studi oleh Lee (2023) menekankan bahwa kepercayaan dan komunikasi yang baik antara konselor dan siswa dapat mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi perasaan terisolasi pada siswa. Di samping itu, keberadaan program pelatihan untuk konselor juga berpengaruh besar terhadap efektivitas layanan konsultasi. Program yang menyediakan konselor dengan alat dan teknik terbaru untuk menangani masalah kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas layanan yang diberikan. Riset oleh Taylor (2020) menunjukkan bahwa konselor yang dilengkapi dengan pelatihan dan pengetahuan yang baik lebih mampu mengidentifikasi dan menangani masalah yang dihadapi siswa, sehingga menciptakan dampak positif yang lebih besar.

(Kontribusi orang tua dalam layanan konsultasi) Kontribusi orang tua dalam layanan konsultasi di sekolah sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Ketika orang tua terlibat secara aktif, mereka tidak hanya membantu siswa dalam proses belajar, tetapi juga memainkan peran kunci dalam meningkatkan efektivitas layanan konsultasi yang diberikan oleh konselor.

1. Dukungan Emosional dan Psikologis Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua sangat berpengaruh dalam proses konsultasi. Ketika orang tua memahami dan merespons kebutuhan emosional anak, siswa merasa lebih didukung dan aman. Hal ini dapat mendorong siswa untuk lebih terbuka tentang masalah yang mereka hadapi, sehingga konselor dapat memberikan intervensi yang lebih tepat. Menurut Brown (2022), keterlibatan orang tua dalam mendengarkan dan mendukung anak secara emosional berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental siswa.
2. Penerapan Strategi Coping Layanan konsultasi sering kali mengajarkan siswa berbagai teknik untuk mengelola stres dan emosi. Keterlibatan orang tua memungkinkan penerapan strategi ini di rumah, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung. Smith dan Jones (2021) mencatat bahwa ketika orang tua membantu siswa dalam menerapkan strategi coping yang telah dipelajari, dampak positifnya akan lebih terasa, dan siswa menjadi lebih mampu mengatasi stres di kehidupan sehari-hari.
3. Komunikasi yang Efektif Orang tua yang terlibat dalam layanan konsultasi juga dapat meningkatkan komunikasi antara siswa dan konselor. Dengan membahas isu-isu yang dihadapi di rumah, orang tua dapat memberikan informasi berharga kepada konselor yang akan membantu dalam merumuskan rencana intervensi yang lebih sesuai. Lee (2023)

menekankan bahwa komunikasi yang baik antara orang tua, siswa, dan konselor berkontribusi pada keberhasilan program konseling.

4. Peran dalam Pengambilan Keputusan Keterlibatan orang tua dalam pengambilan keputusan terkait pendidikan dan kesehatan mental anak sangat penting. Ketika orang tua ikut serta dalam diskusi mengenai rencana intervensi, mereka dapat memastikan bahwa kebutuhan anak mereka diperhatikan. Taylor (2020) menjelaskan bahwa partisipasi orang tua dalam keputusan tersebut tidak hanya meningkatkan rasa tanggung jawab, tetapi juga menguatkan hubungan antara semua pihak yang terlibat.
5. Membangun Lingkungan yang Positif Orang tua yang aktif dalam layanan konsultasi dapat menciptakan lingkungan rumah yang positif dan mendukung. Dengan memberikan dukungan yang konsisten, siswa merasa lebih dihargai dan diterima, yang berkontribusi pada pengembangan rasa percaya diri. Brown (2022) menyatakan bahwa lingkungan rumah yang positif dapat menjadi faktor pelindung terhadap risiko kesehatan mental, membuat siswa lebih mampu menghadapi tantangan di sekolah. Secara keseluruhan, kontribusi orang tua dalam layanan konsultasi di sekolah sangat signifikan. Dengan memberikan dukungan emosional, membantu menerapkan strategi coping, serta terlibat dalam pengambilan keputusan, orang tua dapat berperan sebagai mitra yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Melalui kolaborasi yang erat antara konselor, siswa, dan orang tua, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan anak.

(STRESS DAN DEPRESI TERHADAP SISWA) Stres dan depresi merupakan masalah serius yang dihadapi oleh siswa di berbagai tingkat pendidikan. Tekanan akademik, harapan orang tua, serta dinamika sosial di sekolah dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi masalah tersebut. Melalui pendekatan yang tepat, konselor dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Penyebab Stres dan Depresi pada Siswa Beberapa faktor penyebab stres dan depresi pada siswa meliputi:

1. Tekanan Akademik
2. Harapan Orang Tua
3. Dinamika Sosial

Tekanan Akademik yang mana Tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi sering kali menyebabkan siswa merasa tertekan. Beban tugas yang berlebihan dan persaingan antar teman juga berkontribusi terhadap stres akademik. Harapan Orang Tua yang tinggi atau Ekspektasi yang tinggi dari orang tua dapat menambah beban psikologis siswa. Siswa sering merasa harus memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang tua mereka. Dinamika Sosial yang baik maupun tidak yang dialami oleh seorang individu atau anak, Hubungan dengan teman sebaya juga dapat menjadi sumber stres. Bullying atau isolasi sosial dapat memperburuk kondisi mental siswa.

Peran Layanan Konseling Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk membantu siswa mengatasi stres dan depresi dengan berbagai cara diantaranya yaitu Identifikasi Masalah yang mana disini Konselor membantu siswa mengidentifikasi sumber stres dan depresi mereka melalui sesi konseling individual atau kelompok. Pengembangan Keterampilan Manajemen Stress dimana tugas Konselor adalah untuk mengajarkan Teknik-teknik manajemen stres seperti relaksasi, pengelolaan waktu, dan strategi belajar yang efektif Dukungan Emosional yang dilakukan Melalui konseling, yang memungkinkan siswa mendapatkan dukungan emosional yang penting untuk mengatasi perasaan negatif

Lalu konselor berkolaborasi dengan Pihak Terkait, yang mana yang dimaksud disini adalah Konselor bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa. Ini termasuk memberikan informasi kepada orang tua tentang cara mendukung anak mereka dalam menghadapi tekanan akademik Teknik yang Digunakan dalam Konseling Beberapa teknik yang umum digunakan dalam layanan konseling untuk mengatasi stres dan depresi antara lain:

1. Konseling Individual: Sesi tatap muka antara konselor dan siswa untuk membahas masalah secara mendalam

2. **Konseling Kelompok:** Sesi di mana sekelompok siswa berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain dengan bimbingan konselor
3. **Teknik Relaksasi:** Mengajarkan teknik seperti pernapasan dalam dan meditasi untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka
4. **Restrukturisasi Kognitif:** Membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga mereka dapat melihat situasi dengan cara yang lebih konstruktif.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres dan depresi. Dengan pendekatan yang tepat, konselor dapat memberikan alat dan dukungan yang diperlukan untuk membantu siswa mencapai kesejahteraan mental. Penting bagi sekolah untuk terus mengembangkan program bimbingan yang efektif agar setiap siswa dapat mendapatkan bantuan sesuai kebutuhan mereka.

## **SIMPULAN**

Penulis mengambil kesimpulan bahwa orang tua sangat berperan penting dalam perkembangan kognitif dan sosial dari anak-anaknya. Orang tua harus bisa memberikan solusi terbaik untuk anak-anaknya tanpa memberikan tekanan atau membuat anak menjadi merasa tertekan. Orang tua harus memahami perkembangan anaknya dari waktu ke waktu sehingga, dapat memberikan polesan indah dalam memberikan didikan terbaik untuk anak-anaknya. Tentunya harus ada kerja sama antara keluarga dan pihak lain untuk memberikan perhatian kepada anak, sehingga ketika anak mengalami masalah, orang tua tau harus apa dan kepada siapa ia bisa meminta bantuan. Pemberian edukasi juga sangat penting diberikan kepada anak agar ia berkembang sesuai dengan daraf usianya. Stress dan depresi mungkin menjadi tantangan bagi anak dijamin sekarang, namun masih bisa diatasi dengan berbagai cara misalnya menggunakan tenaga beberapa orang, meminta tolong psikiater, psikolog, atau konselor untuk menambah dukungan asupan untuk anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyabimantarammi, A. (2023). *Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik melalui Layanan Bimbingan Konseling*. Kompasiana.
- Zaki, P. (2023). *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa*. Jurnal Permapendis.
- Al Ghazali, A. (2023). *Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pendekatan Konseling Behavioral untuk Mengatasi Stres dan Depresi*. STAINU.
- Jumiati, N. (2018). *Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah*. UMSU Repository.
- Nurlaela, N., Sobari, S., & Septian, A. (2020). *Layanan Konseling untuk Mereduksi Stres Akibat Perceraian Orangtua menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif*. Jurnal IKIP Siliwangi.
- Brown, A. (2022). *Parental Involvement in School Counseling: Impacts on Student Well-being*. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 245-258.
- Lee, C. (2023). *The Role of Trust in School Counseling Relationships: Implications for Student Outcomes*. *International Journal of Counseling*, 38(1), 87-102.
- Smith, J., & Jones, R. (2021). *The Impact of School Counseling on Student Mental Health: A Comprehensive Review*. *Psychology in Schools*, 58(4), 435-450.
- Taylor, L. (2020). *Training and Development for School Counselors: Enhancing*