

Implementasi Layanan Konsultasi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Yulianti¹, Aulia Ananta², Faizah Az-Zahra³, Fina Kharani⁴, Lisna Gita Christin Ginting⁵

^{1,2,3,4,5} Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi
e-mail: yulianti@unja.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas beberapa manfaat penting dari layanan konsultasi, seperti peningkatan kompetensi konselor, penyelesaian masalah yang lebih efektif, penerapan teknologi dalam konseling, dan pengembangan keterampilan multikultural. Selain itu, layanan konsultasi juga berperan dalam memastikan layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan optimal, terutama dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan mental siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konsultasi yang efektif dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan akademik dan kehidupan sosial siswa.

Kata kunci: *Layanan Konsultasi, Psikologis, Bimbingan dan Konseling*

Abstract

This study discusses several important benefits of consultation services, such as improving counselor competence, more effective problem solving, implementing technology in counseling, and developing multicultural skills. In addition, consultation services also play a role in ensuring that guidance and counseling services can run optimally, especially in the context of education and students' mental well-being. The results of this study indicate that the implementation of effective consultation services can contribute significantly to students' academic success and social life.

Keywords : *Consultation Service, Psychological, Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, masalah psikologis umum juga terjadi dikalangan anak-anak dan remaja, hal yang sering terjadi pada siswa ditandai dengan ledakan emosi dan kesulitan dalam mengendalikannya. Hal tersebut bisa berdampak pada penurunan nilai akademis di sekolah dan isolasi diri. Gejala masalah psikologis siswa ini dapat menjadi lebih serius jika tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Pada masa ini mereka aktif dan banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Sekolah merupakan lingkungan terdekat siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul pada saat proses belajar terjadi. Hal tersebut telah diuraikan dalam sistem pendidikan, di mana bimbingan dan konseling (BK) merupakan bagian integral yang sangat krusial. Tanpa adanya BK, pelaksanaan pendidikan di sekolah tidak dapat berjalan dengan optimal. Sesuai dengan Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 tentang BK di pendidikan dasar dan menengah, dijelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk membantu semua siswa mencapai perkembangan yang normal, memiliki kesehatan mental yang baik, serta memperoleh keterampilan dasar untuk kehidupan.

Dengan layanan bimbingan dan konseling, diharapkan sebuah lembaga pendidikan dapat membentuk karakter siswa yang baik dan mewujudkan nilai-nilai edukatif yang membangun. Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikologis pada siswa yaitu layanan konsultasi. Layanan konsultasi sendiri dapat membantu siswa dalam memahami, mendeteksi serta mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan psikologis siswa. Maka dari

itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana implementasi layanan konsultasi untuk meningkatkan psikologis siswa.

Implementasi layanan konsultasi tidak hanya membantu siswa dalam mengatasi masalah-masalah yang kompleks, tetapi juga meningkatkan kemampuan konsulti untuk menangani situasi tersebut secara mandiri. Dengan demikian, layanan konsultasi tidak hanya berfokus pada penyembuhan masa lalu, tetapi juga pada perkembangan masa depan siswa.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan paradigma baru dalam pendidikan, implementasi layanan konsultasi haruslah dilakukan dengan cara yang efektif dan efisien. Hal ini termasuk dalam tahapan perencanaan yang matang, pelaksanaan yang dinamis, evaluasi yang teliti, dan tindak lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas implementasi layanan konsultasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis siswa memainkan peran penting dalam keberhasilan akademik dan kehidupan sosial mereka. Layanan konsultasi yang efektif dapat memberikan dukungan emosional, membantu dalam pengembangan keterampilan coping, dan menawarkan strategi untuk mengatasi stres akademik.

METODE

Metode yang digunakan adalah studi literatur, yang merupakan cara pengumpulan data melalui berbagai sumber informasi, seperti buku, artikel ilmiah, dan catatan. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh data yang diperlukan. Data yang digunakan bersifat kualitatif, yaitu dalam bentuk kata-kata. Data yang diperoleh kemudian diolah dan digabungkan dengan data lainnya untuk menghasilkan informasi baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan Konsultasi

Layanan konsultasi adalah bantuan dari konselor kepada pelanggan (konsulti) yang memungkinkan konselor memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan strategi untuk menangani masalah pihak ketiga. Dengan kata lain, layanan konsultasi adalah bantuan dari konselor kepada klien. Dalam hal ini, konselor bertindak sebagai konsultan dan klien bertindak sebagai konsulti; keduanya membahas masalah pihak ketiga, yaitu orang yang merasa dipertanggungjawabkan atas konsultasi, seperti anak atau murid. Untuk menjadi mampu menghadapi pihak ketiga yang dipermasalahkanannya, bantuan biasanya memerlukan proses memandirikan konsultasi.

Sebagai bagian dari bimbingan dan konseling, konsultasi adalah layanan yang diberikan oleh guru pembimbing atau konselor sekolah kepada orang-orang di lingkungan peserta didik yang disebut sebagai pelanggan atau konsulti. Orang-orang ini termasuk orang tua, guru, saudara, atau teman dekat yang peduli dengan masalah atau kondisi yang dihadapi peserta didik (sebagai pihak ketiga yang dikonsultasikan). Ini sesuai dengan apa yang didefinisikan oleh BNSP (Badan Standar Nasional Pendidikan) sebagai konsultasi, yang didefinisikan sebagai membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan strategi untuk menangani situasi dan masalah peserta didik. Menurut Prayitno, pelaksanaannya dapat dilakukan secara pribadi secara tatap muka antara konselor sekolah atau guru pembimbing (sebagai konsultan) dengan konsultan atau terhadap dua orang konsultan atau lebih jika konsultan tersebut menginginkannya. Dalam layanan konsultasi, prosesnya terdiri dari dua tahap: tahap pertama adalah konsultasi yang dilakukan oleh konselor sekolah atau guru pembimbing kepada konsultan, dan tahap kedua adalah penanganan yang diberikan oleh konsultan.

Aspek-aspek Layanan Konsultasi

Marsudi mengatakan bahwa layanan konsultasi terdiri dari empat komponen: konsultan, konsulti, klien atau konseli, dan proses konsultasi.

- a. Konsultan adalah orang yang secara profesional memiliki kemampuan untuk membantu konsultan mengatasi masalah klien atau konseli.

- b. Klien atau konseli adalah individu atau organisasi tertentu yang mempunyai masalah, atau dengan kata lain pihak ketiga yang dikonsultasikan.
- c. Konsulti adalah individu atau seorang profesional yang secara langsung memberikan bantuan pemecahan masalah terhadap konseli atau klien.
- d. Konsultasi adalah proses pemecahan masalah.

Sebagai ahli profesional, guru pembimbing atau konselor sekolah memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konsultasi selain melakukan konseling. Namun, konsultan adalah orang yang meminta bantuan konselor untuk menangani masalah atau kondisi pihak ketiga yang menjadi tanggung jawabnya. Contohnya adalah orang tua, guru, kepala sekolah, kakak, dll. Karena konsulti tidak mampu menangani situasi atau masalah pihak ketiga, konsulti meminta bantuan layanan konsultasi ini. Pihak ketiga adalah orang yang kondisi dan permasalahannya dipersoalkan oleh konsulti. Konsulti percaya bahwa kondisi atau permasalahan pihak ketiga harus ditangani, dan konsulti merasa bertanggung jawab atas pengentasannya. Oleh karena itu, selama tahap konsultasi, konselor mengembangkan kemampuan untuk menangani masalah yang dialami konseli. Kemampuan ini mencakup pengembangan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap. Setelah konsultasi selesai, konsultasi dianggap berakhir jika konselor dapat membantu menangani situasi atau menyelesaikan masalah konseli.

Asas-asas Layanan Konsultasi dalam Bimbingan dan Konseling

a. Asas Kerahasiaan

Bimbingan dan konseling sangat bergantung pada prinsip kerahasiaan, yang harus diterapkan dengan penuh tanggung jawab. Asas kerahasiaan pada layanan konsultasi terkait dengan jaminan bahwa identitas konsulti dan pihak ketiga tetap rahasia serta jaminan bahwa semua pihak yang terlibat dalam proses konsultasi memiliki kerahasiaan atas masalah yang dialami pihak ketiga.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah sikap konsulti yang sukarela datang sendiri kepada konselor dan kemudian terbuka menyampaikan hal-hal yang terkait dengan konsultasi sendiri dan konseli dengan tujuan agar masalah yang dihadapi konseli dapat segera diselesaikan. Di sisi lain, konselor sekolah secara sukarela membantu konsulti dengan mengarahkannya untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

c. Asas Kemandirian

Basis kemandirian adalah upaya konselor atau guru pembimbing untuk membantu konsultan mencapai tahap-tahap kemandirian. (1) memahami dan menerima diri sendiri secara positif dan dinamis; (2) memahami dan menerima lingkungan secara objektif, positif dan dinamis; (3) membuat keputusan secara positif dan tepat; (4) mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang dibuat; dan (5) mewujudkan diri sendiri.

Kesejahteraan Psikologis

Perasaan positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan optimisme, serta keseimbangan emosional dan sosial yang baik adalah bagian dari kesejahteraan psikologis. Karena kesejahteraan psikologis menunjukkan keberhasilan dan kesehatan mental seseorang, itu menjadi perhatian penting dalam bimbingan dan konseling.

Secara umum, kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup seseorang yang menghasilkan perasaan bahagia dan damai dalam hidup mereka. Namun, standar kepuasan tidak universal, jadi itu subjektif. Ryff menyatakan bahwa kesehatan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, yang berarti pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Tempat di mana seseorang dapat menerima kekuatan dan kelemahannya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu mengatur lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu melewati tahapan perkembangan dalam hidupnya.

Aspek-aspek atau Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, aspek-aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis meliputi:

1. **Penerimaan diri:** Penerimaan diri merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis. Penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Penerimaan diri juga terkait dengan pengembangan diri yang optimal dan kedewasaan individu. Teori rentang hidup menekankan pentingnya menerima pengalaman masa lalu. Oleh karena itu, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri merupakan hasil umum dari kriteria ini.
2. **Hubungan Positif dengan Orang Lain:** Hubungan yang hangat dan saling percaya sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Kemampuan untuk berhubungan, berempati, dan menunjukkan kasih sayang kepada orang lain merupakan bagian penting dari kesehatan mental dan pengembangan diri. Kehangatan dalam hubungan juga mencerminkan kedewasaan. Teori perkembangan orang dewasa menekankan pentingnya membangun hubungan yang positif dan menerima saran serta bimbingan dari orang lain, yang merupakan dasar dari konsep kesejahteraan psikologis ini.
3. **Otonomi:** Otonomi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya sendiri dan membuat keputusan sendiri. Ini mencakup kemampuan untuk bertindak secara mandiri, menolak tekanan sosial, dan menilai diri sendiri berdasarkan standar pribadi, bukan berdasarkan pendapat orang lain. Kemampuan untuk menolak pengaruh budaya yang diinternalisasi sepanjang hidup juga terkait dengan aspek kemandirian ini. Environmental mastery (Penguasaan lingkungan) Salah satu ciri kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka.
4. **Tujuan Hidup:** Kesehatan mental mencakup keyakinan seseorang tentang tujuan dan makna hidup. Kedewasaan juga tercermin dari rasa keteraturan, tujuan, dan arah yang kuat dalam hidup. Teori perkembangan menekankan pentingnya memiliki tujuan atau sasaran untuk dicapai dalam hidup, seperti kreativitas, produktivitas, dan integrasi emosional. Oleh karena itu, individu yang memiliki tujuan, tujuan, dan arah yang jelas dalam hidup dianggap berfungsi secara positif dan menemukan makna dalam hidup mereka.
5. **Pertumbuhan Pribadi:** Pengembangan pribadi mengacu pada proses pertumbuhan dan pengembangan diri seseorang untuk mencapai potensi penuh mereka. Ini termasuk kemampuan untuk menyadari diri sendiri dan mengembangkan potensi seseorang. Keterbukaan terhadap pengalaman baru merupakan karakteristik penting dari individu yang berkembang dengan baik. Teori rentang hidup juga menekankan pentingnya terus tumbuh dan menghadapi tantangan baru sepanjang hidup.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) antara lain:

1. **Perbedaan Usia.** Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff, skor aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain secara signifikan bervariasi berdasarkan usia, dan penguasaan lingkungan dan kemandirian menunjukkan peningkatan seiring dengan perbedaan usia. Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi juga menunjukkan penurunan seiring dengan bertambahnya usia.
2. **Jenis kelamin.** Pada penelitian yang dilakukan oleh Ryff, variabel jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hal pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Wanita menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada pria dalam perbandingan usia secara keseluruhan, sementara variabel kesehatan mental tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.
3. **Perbedaan kelas (*class differences*).** Di sini, kelas adalah jenjang pendidikan, jabatan pekerjaan, penghasilan, dan status sosial. Jenjang pendidikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena mempengaruhi dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup. Selain itu, pekerjaan (pekerjaan), penghasilan, dan status sosial seseorang

memengaruhi enam dimensi kesejahteraan psikologis. Pekerjaan, penghasilan, dan status sosial seseorang terkait dengan kesejahteraan psikologisnya.

4. Perbedaan budaya (*Cultural differences*) Berdasarkan latar belakang budaya, perbedaan antara budaya barat dan timur menunjukkan bahwa elemen yang lebih berfokus pada diri sendiri, seperti kemandirian dan penerimaan diri, lebih menonjol di budaya barat, sedangkan elemen yang lebih berfokus pada orang lain, seperti hubungan positif dengan orang lain, lebih menonjol di budaya timur.

Beberapa implementasi penting yang memengaruhi kualitas layanan konsultasi dalam Dengan menerapkan layanan konsultasi dalam bimbingan dan konseling, ada beberapa manfaat penting yang dapat membantu meningkatkan kualitas layanan konseling, di antaranya:

1. Peningkatan Kompetensi Konselor: Layanan konsultasi membantu konselor memperoleh keterampilan dan pengetahuan profesional, termasuk pemahaman tentang teknik konseling baru, yang memungkinkan konselor untuk lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan klien mereka.
2. Pemecahan Masalah yang Lebih Efektif: Konsultan yang berpengalaman dapat membantu menemukan masalah yang lebih sulit dan menawarkan solusi yang lebih tepat. Konselor dapat menangani kasus dengan perspektif yang lebih luas dengan bantuan sumber daya eksternal.
3. Peningkatan Kualitas Layanan: Konsultasi memungkinkan konselor untuk mengevaluasi efektivitas layanan mereka, yang memungkinkan peningkatan kualitas terus-menerus. Selain itu, konselor dapat memperoleh pengetahuan dari pengalaman pihak luar yang lebih berpengalaman dalam menangani kasus tertentu.
4. Penerapan Teknologi dalam Konseling: Konsultasi dapat membantu penggunaan teknologi baru dalam proses konseling, seperti penggunaan konseling online atau konseling daring. Ini meningkatkan jangkauan layanan dan memudahkan akses bagi pelanggan dengan keterbatasan waktu atau lokasi.
5. Pengembangan Keterampilan Multikultural: Konsultasi memberikan wawasan penting tentang konseling multikultural dan membantu konselor mengembangkan kompetensi dalam menangani klien dari berbagai latar belakang budaya. Hal ini sangat relevan di era globalisasi, di mana konselor sering kali harus bekerja dengan klien dari berbagai latar belakang budaya.

Dengan manfaat-manfaat ini, konsultasi dalam bimbingan dan konseling berperan penting dalam memastikan bahwa konselor selalu bekerja dengan klien dari berbagai latar belakang budaya.

SIMPULAN

Layanan konsultasi sangat penting dalam dunia bimbingan dan konseling, terutama dalam meningkatkan kemampuan dan efektivitas konselor dalam menangani berbagai masalah klien. Melalui layanan ini, konselor dapat memperluas wawasan dan keterampilan mereka dalam memecahkan masalah, baik secara individual maupun kelompok, dengan bantuan dari konsultan atau ahli lainnya. Selain itu, layanan konsultasi juga membantu konselor menerapkan teknologi baru dan memperdalam pemahaman terhadap perbedaan budaya dalam menangani klien dari latar belakang yang beragam.

Layanan konsultasi tidak hanya meningkatkan kualitas bimbingan dan konseling, memungkinkan penerapan solusi yang lebih tepat dan akurat, dan mengembangkan keterampilan multikultural yang sangat relevan dalam era globalisasi. Dengan demikian, konsultasi membantu kesejahteraan psikologis klien, baik dalam pendidikan maupun kehidupan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Any Susilowati. (2016). Implementasi Layanan Konsultasi Dalam Meningkatkan Pesta Belajar Peserta Didik. *Guru Pembimbing Di SMK Negeri 1 Badegan Ponorogo*, April, 5–24.
- Dinda Salsa Sabillah, Chairunnisa, F. M. (2024). *Tantangan Guru Bimbingan Konseling Pada Kurikulum Merdeka*. II(1), 69–75.

- Dr. Yusnidar Yusuf, M. S. (2018). Pelaksanaan Pekerjaan Galian Diversion Tunnel Dengan Metode Blasting Pada Proyek Pembangunan Bendungan Leuwikeris Paket 3, Kabupaten Ciamis Dan Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat. *Pelaksanaan Pekerjaan Galian Diversion Tunnel Dengan Metode Blasting Pada Proyek Pembangunan Bendungan Leuwikeris Paket 3, Kabupaten Ciamis Dan Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat*, 1(11150331000034), 1–147.
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254.
- Susilowati, A. (2012). Implementasi Layanan Konsultasi Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 9(1), 125–150. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2012.091-07>
- Zaini Miftach. (2018). *Komvensi Nasional dan Konseling*