

LAYANAN BIMBINGAN KONSELING EMOSIONAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMA NEGERI 9 ENREKANG

Siti Hajar¹, Muhammad junaedi Mahyuddin², Handayani Sura³

sitihajaralaswadjasri724@gmail.com¹, junaedimahyuddin@unimen.ac.id²,

handayanisura7@gmail.com³

Universitas Muhammadiyah Enrekang

ABSTRACT

Emotional counseling plays an important role in education, especially to advance students' learning achievements. Many students experience emotional barriers such as stress, anxiety, and lack of motivation that impact their academic achievement. This study aims to analyze the effectiveness of emotional counseling in improving student learning outcomes. The research methods used are literature study and interviews with school counselors. The results of the study indicate that the emotional counseling approach can help students manage their emotions, increase self-confidence, and create a conducive learning environment. Therefore, the integration of emotional counseling services into the education system is highly recommended.

Keywords: *Emotional Counseling, Learning Outcomes, Motivation, Anxiety, School Counselors.*

ABSTRAK

Konseling emosional berperan penting dalam hal pendidikan, utamanya untuk memajukan pencapaian pembelajaran siswa. Banyak siswa mengalami hambatan emosional seperti stres, kecemasan, dan kurangnya motivasi yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling emosional dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dan wawancara dengan konselor sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling emosional dapat membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Oleh karena itu, integrasi layanan konseling emosional dalam sistem pendidikan sangat disarankan.

Kata Kunci: Konseling Emosional, Hasil Belajar, Motivasi, Kecemasan, Konselor Sekolah.

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kompetensi akademik siswa, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis mereka. Dalam proses pembelajaran, siswa sering menghadapi berbagai tantangan emosional yang dapat menghambat pencapaian akademik mereka. Kecemasan, stres, dan kurangnya motivasi adalah beberapa faktor yang dapat mengurangi konsentrasi serta produktivitas siswa dalam belajar (Santrock, 2022). Oleh karena itu, peran konseling emosional menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Masalah Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kompetensi akademik siswa, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis mereka. Dalam proses pembelajaran, siswa sering menghadapi berbagai tantangan emosional yang dapat menghambat pencapaian akademik mereka. Kecemasan, stres, dan kurangnya motivasi adalah beberapa faktor yang dapat mengurangi konsentrasi serta produktivitas siswa dalam belajar (Santrock, 2022). Oleh karena itu, peran konseling emosional menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Menurut Goleman (2021), kecerdasan emosional memiliki dampak yang besar

terhadap kesuksesan akademik dan sosial seseorang. Siswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih stabil dan dapat menangani tekanan akademik dengan lebih efektif. Konseling emosional membantu siswa dalam memahami dan mengelola perasaan mereka, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan tenang.

Kondisi emosional yang tidak stabil dapat menghambat fokus dan daya ingat siswa dalam memahami materi pelajaran. Sebuah studi oleh Schunk (2021) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tekanan emosional cenderung memiliki tingkat pemahaman akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Oleh karena itu, intervensi melalui konseling emosional sangat diperlukan agar siswa dapat mengatasi permasalahan emosional yang mereka hadapi.

Di berbagai sekolah, layanan konseling masih sering dianggap sebagai solusi sekunder dibandingkan aspek akademik lainnya. Padahal, penelitian oleh Siegel (2022) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan emosional secara rutin mengalami peningkatan dalam prestasi akademik serta keterampilan sosial mereka. Maka dari itu, perlu adanya pendekatan holistik dalam sistem pendidikan yang menekankan keseimbangan antara perkembangan akademik dan emosional siswa.

Selain itu, peran guru dan orang tua juga sangat penting dalam membentuk kesejahteraan emosional siswa. Greenberg (2023) mengungkapkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar memiliki dampak besar terhadap keberhasilan intervensi konseling emosional. Dengan kolaborasi yang baik antara konselor, guru, dan orang tua, siswa dapat lebih mudah dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang mereka alami. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah yang akan dijadikan titik tolak dalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana pengaruh konseling emosional terhadap peningkatan hasil belajar siswa? Bagaimana efektivitas layanan konseling emosional dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif?, adapun Penelitian ini bertujuan untuk: Menganalisis pentingnya konseling emosional dalam meningkatkan hasil belajar siswa dan bagaimana penerapannya dalam lingkungan sekolah, Mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan konseling emosional dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa, Menjelaskan manfaat yang diperoleh siswa, guru, dan lingkungan sekolah melalui penerapan layanan konseling emosional yang efektif., dan Memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam mengembangkan program konseling emosional yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain: 1. Manfaat Teoretis: Menambah wawasan mengenai hubungan antara konseling emosional dan prestasi akademik siswa. 2. Manfaat Praktis: Memberikan rekomendasi kepada sekolah dan guru mengenai pentingnya layanan konseling emosional dalam mendukung proses pembelajaran. 3. Manfaat Sosial: Membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan inklusif bagi siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya konseling emosional dalam dunia pendidikan. Menurut Corey (2023), pendekatan konseling yang berbasis emosional dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Goleman (2021) menekankan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam membentuk karakter dan kesuksesan akademik seseorang. Greenberg (2023) menambahkan bahwa konseling emosional dapat memberikan efek jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Santrock (2022) dalam bukunya *Educational Psychology* menjelaskan bahwa perkembangan psikologis siswa memiliki peran krusial dalam keberhasilan akademik mereka. Ia menyoroti pentingnya strategi pembelajaran yang mempertimbangkan faktor

emosional dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa di kelas.

Schunk (2021) dalam studinya mengenai teori belajar juga menekankan bahwa aspek psikologis siswa berpengaruh besar dalam efektivitas proses belajar-mengajar. Ia menemukan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mengatasi hambatan akademik serta lebih cepat dalam menyerap informasi.

Siegel (2022) mengungkapkan bahwa hubungan sosial yang baik antara siswa dan lingkungan sekolah juga berperan dalam membentuk stabilitas emosional siswa. Menurutnya, dukungan emosional dari teman sebaya, guru, dan orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi belajar siswa.

Penelitian lain oleh Greenberg (2023) menyatakan bahwa metode konseling berbasis emosi dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Dengan adanya layanan konseling yang komprehensif, siswa dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan akademik serta membangun strategi belajar yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan wawancara mendalam dengan konselor sekolah. Studi pustaka dilakukan dengan menganalisis berbagai literatur terkait konseling emosional, hasil belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Wawancara dilakukan dengan beberapa konselor sekolah untuk mendapatkan perspektif langsung mengenai penerapan konseling emosional di lingkungan pendidikan.

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan konselor sekolah dan beberapa siswa yang telah mengikuti sesi konseling emosional. Kriteria partisipan dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam menerima atau memberikan layanan konseling emosional.

Data dikumpulkan melalui dokumentasi literatur, wawancara semi-terstruktur dengan konselor sekolah, serta observasi terhadap siswa yang mengikuti konseling. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman dan efektivitas program konseling emosional yang diterapkan di sekolah.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu dengan menginterpretasikan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan studi pustaka. Data dianalisis untuk menemukan pola dan tema utama yang menunjukkan efektivitas konseling emosional dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling emosional memiliki dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan wawancara dengan konselor sekolah, siswa yang mendapatkan layanan konseling mengalami peningkatan motivasi belajar dan mampu mengatasi stres akademik dengan lebih baik (Schunk, 2021). Beberapa siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan tinggi terkait tugas dan ujian menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti sesi konseling secara rutin.

Selain itu, data observasi menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam sesi konseling lebih mampu berinteraksi dengan teman sekelas dan guru, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif (Siegel, 2022). Mereka juga lebih mampu mengatur waktu belajar dan menghadapi tekanan akademik dengan strategi yang lebih baik, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu.

Dari segi akademik, hasil belajar siswa yang mendapatkan konseling emosional cenderung lebih stabil dan mengalami peningkatan dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan layanan ini. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling dapat membantu

mengurangi hambatan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik (Santrock, 2022).

Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa konseling emosional memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Siswa yang mengalami kecemasan dan tekanan akademik sering kali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran (Goleman, 2021). Dengan adanya konseling, mereka diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan mereka dan memperoleh strategi yang efektif dalam mengelola stres.

Salah satu faktor kunci yang membuat konseling emosional efektif adalah pendekatan personal yang digunakan oleh konselor (Corey, 2023). Melalui sesi konseling yang dilakukan secara rutin, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara menghadapi tantangan akademik tanpa merasa terbebani secara emosional. Pendekatan berbasis empati dan dukungan emosional memungkinkan siswa merasa lebih nyaman dalam berbagi pengalaman dan kesulitan yang mereka hadapi.

Lebih lanjut, keterlibatan guru dan orang tua dalam proses konseling juga berperan penting dalam memastikan keberhasilan program ini (Nolen-Hoeksema, 2022). Dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar membantu siswa untuk lebih percaya diri dan termotivasi dalam belajar. Dengan demikian, penerapan layanan konseling emosional di sekolah tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menciptakan budaya belajar yang lebih sehat dan suportif.

Selain itu, pendekatan yang lebih holistik dalam konseling emosional, seperti penerapan teknik *mindfulness* dan terapi kognitif, juga terbukti meningkatkan efektivitas layanan ini (Greenberg, 2023). Siswa yang diajarkan untuk lebih sadar terhadap emosi mereka dan dilatih untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif menunjukkan peningkatan dalam mengatasi tekanan akademik. Teknik-teknik ini membantu mereka untuk lebih fokus dalam belajar dan tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal yang dapat menghambat performa akademik.

Ke depan, sekolah diharapkan tidak hanya menyediakan layanan konseling sebagai bentuk intervensi ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga menjadikannya sebagai bagian dari kurikulum pendidikan (Schunk, 2021). Dengan pendekatan preventif ini, siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial sejak dini, sehingga kesehatan mental dan emosional mereka tetap terjaga sepanjang proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling emosional memainkan peran penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Konseling membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif (Siegel, 2022). Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat mengatasi kecemasan akademik dan menghadapi tantangan belajar dengan lebih baik.

Selain itu, keterlibatan guru, konselor, dan orang tua dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa juga menjadi faktor kunci dalam efektivitas konseling emosional (Greenberg, 2023). Dukungan dari berbagai pihak memastikan bahwa siswa mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kolaborasi yang erat antara pihak sekolah dan keluarga sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Sebagai rekomendasi, sekolah perlu meningkatkan layanan konseling dengan memperluas cakupan program serta menyediakan sumber daya yang memadai (Santrock, 2022). Dengan adanya kebijakan yang mendukung, layanan konseling emosional dapat

menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar yang optimal dan berkembang secara emosional dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2023). Teori dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi. Bandung:RefikaAditama. (<https://ejournal.staialutsmani.ac.id/index.php/ihtirom/article/view/60>)
- Goleman, D. (2021). KecerdasanEmosional: Mengapa Kecerdasan Emosional Lebih Penting daripada IQ .Www.Oxfordhandbooks.Com
- Greenberg, MT (2023). Peran Pembelajaran Sosial dan Emosional dalam Pendidikan . Revisi 2023 (<https://jurnal.staim-probolingo.ac.id/A1Athfal/article/view/1409>)
- Nolen-Hoeksema, S. (2022). Abnormal Psychology. New York: McGraw Hill Education.
- Santrock, JW (2022). Psikologi. Pendidikan.Penerbit:Jakarta Kencana.
- Schunk, DH (2021). Teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan. Penerbit: Yogyakarta Pustaka
- Siegel, DJ (2022). Pikiran yang Berkembang: Bagaimana Hubungan dan Otak Berinteraksi untuk Membentuk Diri Kita. Www.Oxfordhandbooks.Com