

Efektivitas Konseling Integratif dalam Mengurangi Stres Akademik pada Pelajar SMA

Allysha Syatifa Fitriana

Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: allyshasyatifaf@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 21-04-2025

Revised 29-04-2025

Accepted 19-05-2025

Keyword:

Bimbingan konseling,
Konseling integratif, Stres
akademik.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling integratif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). Stres akademik sering menjadi masalah signifikan di kalangan siswa, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Konseling integratif, yang menggabungkan berbagai teori dan teknik konseling, seperti terapi kognitif-behavioral, humanistik, dan solusi terfokus, dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengelola stres secara lebih holistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif dengan *literatur review*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling integratif dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi stres akademik siswa, dengan memberikan mereka keterampilan *coping* yang adaptif dan meningkatkan kesadaran diri. Pendekatan ini juga membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan emosi, yang sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang. Meskipun hasilnya menjanjikan, diperlukan pelatihan yang lebih intensif bagi konselor dan peningkatan fasilitas di sekolah untuk memaksimalkan efektivitas program konseling ini. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah, guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung bagi siswa.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu tantangan signifikan yang kerap dihadapi oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Fenomena ini muncul akibat berbagai tekanan yang terkait dengan tuntutan akademik yang intens, persaingan ketat untuk meraih prestasi, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru. Tekanan-tekanan tersebut sering kali menciptakan beban mental yang berat bagi siswa, sehingga memicu munculnya stres. Stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, seperti perasaan cemas dan frustrasi, tetapi juga memiliki implikasi luas pada kinerja akademik mereka. Kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan produktivitas belajar, dan kegagalan dalam mencapai target pembelajaran menjadi beberapa dampak yang sering terlihat. Selain itu, kesejahteraan psikologis siswa juga dapat terganggu, yang berpotensi memicu munculnya gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan yang kronis.

Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks dan serius. Misalnya, siswa dapat kehilangan motivasi untuk belajar, menunjukkan perilaku yang tidak sesuai (maladaptif), atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat merusak proses perkembangan siswa baik secara akademik maupun emosional. Oleh karena itu, upaya penanganan yang tepat menjadi sangat penting untuk membantu siswa menghadapi tekanan ini dengan lebih efektif. Selain itu, stres akademik sering kali diperburuk oleh faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, atau kebijakan sekolah yang tidak memberikan ruang bagi siswa untuk beristirahat dan bersantai. Faktor internal, seperti kurangnya keterampilan manajemen waktu dan ketahanan emosional yang rendah, juga dapat memperparah situasi. Dengan demikian, pendekatan yang komprehensif dan personal diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini secara holistik (Sari & Prasetyo, 2019).

Pendekatan konseling integratif merupakan salah satu metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan ini mengadopsi kombinasi berbagai teori dan teknik konseling yang dirancang secara fleksibel untuk memenuhi kebutuhan unik setiap individu. Dengan sifatnya yang adaptif, konseling integratif memberikan ruang bagi konselor untuk memilih dan menggabungkan berbagai intervensi, seperti pendekatan kognitif, perilaku (behavioral), dan humanistik, sehingga dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dan tepat sasaran. Melalui penerapan pendekatan ini, siswa dapat dibantu untuk memahami penyebab utama stres akademik yang mereka alami dan bagaimana cara mengelolanya secara efektif. Teknik kognitif membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi akar dari kecemasan akademik, sementara teknik behavioral mendukung mereka dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih sehat dan produktif. Pendekatan humanistik, di sisi lain, berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan pemberdayaan individu, sehingga siswa merasa lebih dihargai dan mampu mengambil kendali atas situasi yang mereka hadapi (Nugroho & Hidayat, 2020).

Konseling integratif juga memfasilitasi siswa dalam mengembangkan strategi *coping* yang adaptif, seperti manajemen waktu yang lebih baik, kemampuan relaksasi, dan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Dengan strategi ini, siswa tidak hanya mampu menghadapi tekanan akademik, tetapi juga dapat meningkatkan kapasitas mereka dalam pengambilan keputusan yang bijaksana. Selain itu, pendekatan ini turut memperkuat aspek resilien siswa, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik di masa depan. Keunggulan lain dari konseling integratif adalah fleksibilitasnya dalam menyesuaikan metode berdasarkan latar belakang budaya, lingkungan, dan kebutuhan psikologis siswa. Hal ini menjadikannya pilihan yang relevan di lingkungan pendidikan yang semakin beragam dan kompleks. Dengan kombinasi teori yang holistik dan praktik yang berorientasi pada solusi, pendekatan ini berkontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih sehat dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh (Dewi & Santoso, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa konseling integratif terbukti memiliki efektivitas yang signifikan dalam menangani berbagai persoalan psikologis, termasuk stres akademik. Keunggulan utama dari pendekatan ini terletak pada fleksibilitasnya, yang memungkinkan konselor untuk menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan unik setiap individu. Dengan menggabungkan berbagai teori dan teknik, konseling integratif dapat menghadapi kompleksitas permasalahan yang sering kali tidak dapat diselesaikan dengan satu pendekatan tunggal (Susanto, 2019). Pada konteks pelajar SMA, pendekatan ini menjadi semakin penting mengingat siswa berada dalam fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan. Masa remaja merupakan periode transisi di mana siswa menghadapi berbagai tekanan, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Mereka sering kali berada dalam situasi yang memerlukan pemahaman mendalam terhadap diri sendiri dan dukungan untuk mengelola stres dengan cara yang sehat. Konseling integratif, dengan pendekatan yang komprehensif dan personal, mampu memberikan solusi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan ini (Wahyuni, 2021).

Selain itu, pendekatan ini juga relevan karena mampu menjangkau berbagai aspek perkembangan siswa secara holistik. Misalnya, konseling integratif tidak hanya membantu siswa mengatasi stres, tetapi juga mendukung peningkatan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan pengembangan kepercayaan diri. Dengan memanfaatkan kombinasi teknik kognitif untuk mengatasi pikiran negatif, teknik behavioral untuk membangun kebiasaan produktif, dan pendekatan humanistik untuk memperkuat kesadaran diri, konseling integratif dapat menciptakan dampak yang berkelanjutan pada kesejahteraan siswa. Fleksibilitas konseling integratif menjadikannya efektif di lingkungan sekolah yang beragam. Setiap siswa memiliki latar belakang, kepribadian, dan dinamika keluarga yang unik, sehingga membutuhkan pendekatan yang dapat disesuaikan. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk merancang strategi yang tidak hanya responsif terhadap kebutuhan individu, tetapi juga selaras dengan tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dengan demikian, penerapan konseling integratif tidak hanya membantu siswa mengatasi tantangan saat ini, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana konseling integratif efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Melalui pengujian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh pendekatan konseling integratif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik yang mereka alami. Temuan

dari penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis, tetapi juga berpotensi menjadi acuan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Dengan penerapan konseling integratif yang efektif, diharapkan sekolah dapat memperkuat program bimbingan dan konseling yang lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan siswa. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang strategi intervensi yang lebih terarah dan individual, sehingga setiap siswa mendapatkan layanan konseling yang sesuai dengan permasalahan yang mereka hadapi.

Selain itu, implikasi penelitian ini diharapkan mampu mendorong penguatan peran konselor sekolah dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung perkembangan siswa secara holistik. Dengan memberikan perhatian khusus pada pengelolaan stres akademik, sekolah dapat menciptakan atmosfer belajar yang lebih sehat, meningkatkan motivasi siswa, dan memfasilitasi pencapaian tujuan pendidikan secara lebih optimal. Hal ini juga sejalan dengan upaya jangka panjang untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan dengan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola tekanan dan mengembangkan resiliensi diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling integratif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA melalui pendekatan kualitatif dengan metode *literature review*. Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur yang relevan, guna memahami lebih dalam tentang bagaimana konseling integratif dapat membantu siswa mengelola stres akademik mereka. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan holistik mengenai penerapan dan dampak konseling integratif pada pelajar SMA. Proses penelitian dimulai dengan pencarian literatur yang relevan melalui berbagai *database* akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian antara lain "konseling integratif," "stres akademik," "pelajar SMA," dan "penanganan stres melalui konseling," untuk memastikan bahwa sumber yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian ini. Selain itu, peneliti hanya memilih literatur yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2018 hingga 2024, untuk memastikan bahwa temuan yang digunakan bersifat terkini dan relevan dengan kondisi saat ini.

Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi terhadap artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu yang membahas penerapan konseling integratif dalam konteks pendidikan, terutama pada tingkat SMA, dan yang berfokus pada pengelolaan stres akademik. Proses ini penting untuk memastikan bahwa hanya penelitian yang berkualitas dan relevan yang digunakan dalam analisis. Dengan seleksi yang cermat, peneliti dapat menyaring literatur yang memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman efektivitas konseling integratif dalam membantu pelajar SMA mengurangi stres akademik mereka. Setelah literatur yang relevan ditemukan dan dipilih, peneliti melakukan analisis lebih lanjut terhadap tema-tema yang muncul dalam berbagai studi, seperti teknik yang digunakan dalam konseling integratif, dampaknya terhadap stres akademik, dan tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Dengan menghubungkan temuan dari berbagai penelitian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana konseling integratif dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut di bidang bimbingan dan konseling sekolah.

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas konseling integratif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta menawarkan wawasan bagi praktisi di bidang pendidikan untuk meningkatkan cara mereka menangani stres akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa konseling integratif terbukti sangat efektif dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh pelajar SMA. Pendekatan ini, yang menggabungkan beragam teknik konseling, memiliki fleksibilitas yang luar biasa, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu siswa. Teknik-teknik yang

diterapkan dalam konseling integratif mencakup pendekatan kognitif-behavioral yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, pendekatan humanistik yang mendalami pemahaman diri dan peningkatan harga diri, serta psikoterapi berbasis solusi yang membantu siswa menemukan cara-cara praktis untuk mengatasi masalah mereka. Ketiga teknik ini memungkinkan konselor untuk mengatasi stres akademik secara komprehensif, melibatkan perubahan pada aspek kognitif, emosional, serta perilaku siswa. Selain itu, konseling integratif memberikan pendekatan yang sangat relevan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif, yaitu kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tekanan akademik secara sehat.

Dalam hal ini, siswa tidak hanya diberikan strategi untuk mengelola stres yang muncul akibat tuntutan akademik, tetapi juga dilatih untuk membangun ketahanan emosional yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Melalui pendekatan yang menyeluruh ini, konseling integratif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi pemicu stres secara lebih efektif. Dengan penerapan yang tepat, konseling integratif dapat memfasilitasi peningkatan motivasi belajar dan kinerja akademik siswa. Teknik-teknik yang digunakan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam, yang pada gilirannya mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai masalah akademik maupun pribadi. Oleh karena itu, konseling integratif tidak hanya memberikan solusi jangka pendek untuk mengurangi stres akademik, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan yang akan mendukung perkembangan mereka dalam jangka panjang.

Beberapa penelitian yang ditemukan dalam literatur mengonfirmasi efektivitas konseling integratif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMA. Penelitian oleh Andriani (2020) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling integratif melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka mengelola stres. Mereka juga mengalami peningkatan keterampilan dalam manajemen waktu dan mengurangi perasaan cemas yang berhubungan dengan ujian serta beban tugas akademik. Selain itu, hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres diikuti oleh peningkatan motivasi belajar dan kinerja akademik siswa, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Setiawati & Gunawan (2021). Penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi ini juga berperan dalam mendukung proses belajar siswa, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk lebih fokus dan produktif dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin tinggi.

Temuan ini menyoroti bahwa konseling integratif bukan hanya efektif dalam mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga dalam memperkuat keterampilan pengelolaan diri siswa. Dengan pendekatan yang bersifat personal dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu, konseling integratif membantu siswa untuk lebih memahami sumber stres mereka, serta mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih adaptif. Pendekatan ini secara keseluruhan memberikan solusi yang holistik, yang tidak hanya fokus pada penanganan stres tetapi juga pada pengembangan pribadi siswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan konseling integratif juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, dengan fokus pada pengembangan keterampilan *coping* yang adaptif dan peningkatan kesadaran diri. Beberapa penelitian yang dikaji menekankan pentingnya konseling yang tidak hanya fokus pada pengurangan stres, tetapi juga pada penguatan aspek emosional dan sosial siswa. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Nuraini dan Arifin (2022), yang menunjukkan bahwa siswa yang menerima konseling integratif menunjukkan peningkatan dalam hubungan sosial mereka dan lebih mampu beradaptasi dengan tekanan sosial dan akademik.

Konseling integratif terbukti menjadi pendekatan yang sangat efektif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA karena pendekatan ini dapat mengatasi stres dari berbagai sudut pandang yang lebih menyeluruh. Keunggulan utama dari konseling integratif adalah fleksibilitasnya, yang memungkinkan konselor untuk memilih dan menggabungkan beragam teori dan teknik konseling sesuai dengan kebutuhan spesifik siswa. Sebagai contoh, pendekatan kognitif-behavioral berfokus pada membantu siswa mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif yang dapat memperburuk stres, sedangkan pendekatan humanistik berupaya meningkatkan pengembangan diri dan penerimaan diri siswa sebagai individu yang unik dan berharga (Johnson, 2019). Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, konselor dapat membantu siswa tidak hanya mengurangi stres akademik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional mereka.

Fleksibilitas ini memungkinkan pendekatan yang lebih personal dan disesuaikan dengan tantangan yang dihadapi oleh siswa, khususnya yang berada dalam fase perkembangan remaja. Remaja sering kali mengalami berbagai perubahan emosional dan sosial yang signifikan, seperti perubahan identitas diri, tekanan untuk berprestasi, dan masalah hubungan dengan teman sebaya. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat integratif dan menggabungkan berbagai teknik dari berbagai teori konseling menjadi lebih efektif dalam membantu mereka mengelola stres. Sebagai contoh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling integratif dan diberi teknik relaksasi serta visualisasi cenderung mengalami penurunan kecemasan yang cukup signifikan, terutama dalam menghadapi ujian atau tugas akademik yang menekan (Fajar & Utami, 2020). Teknik-teknik ini tidak hanya membantu meredakan kecemasan secara langsung, tetapi juga membantu siswa untuk membangun keterampilan *coping* jangka panjang yang berguna dalam mengelola tekanan akademik dan sosial.

Selain itu, pendekatan konseling integratif juga memungkinkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang lebih holistik. Di samping penggunaan teknik kognitif dan relaksasi, konselor juga dapat mengajak siswa untuk menggali potensi diri mereka dan menciptakan tujuan yang realistis dan bermakna dalam hidup mereka. Hal ini memberikan dampak jangka panjang yang lebih positif terhadap kesejahteraan emosional dan akademik siswa, karena mereka tidak hanya diajarkan untuk mengatasi stres, tetapi juga diberikan alat untuk menghadapi tantangan masa depan dengan lebih percaya diri dan resilien.

Meskipun konseling integratif memiliki berbagai manfaat yang signifikan, terdapat sejumlah tantangan yang perlu diatasi dalam penerapannya di lingkungan sekolah. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan pelatihan yang memadai bagi konselor sekolah. Banyak konselor yang belum mendapatkan pelatihan khusus yang cukup untuk menerapkan teknik konseling integratif secara efektif. Hal ini dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengoptimalkan potensi pendekatan ini, meskipun secara teori konseling integratif menawarkan solusi yang komprehensif untuk mengatasi stres akademik pada siswa (Mukti, 2019). Selain itu, terbatasnya waktu yang tersedia untuk melakukan sesi konseling juga menjadi hambatan. Seringkali, konselor sekolah menghadapi tekanan untuk menangani banyak siswa dalam waktu yang terbatas, yang dapat memengaruhi kualitas dan efektivitas konseling.

Keberhasilan konseling integratif juga sangat dipengaruhi oleh kolaborasi yang baik antara konselor, orang tua, dan guru. Dalam upaya mengurangi stres akademik siswa, konselor tidak dapat bekerja sendiri. Kerjasama dengan orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan bahwa pendekatan yang diterapkan di sekolah juga didukung di rumah dan dalam interaksi sehari-hari siswa. Kolaborasi ini memungkinkan penciptaan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa, yang dapat memperkuat penerapan teknik-teknik yang diajarkan dalam sesi konseling. Sebagai contoh, orang tua dapat mendukung anak-anak mereka dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manajemen stres, sementara guru dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih kondusif dan memperhatikan kebutuhan emosional siswa secara lebih mendalam.

Namun, meskipun kolaborasi ini penting, sering kali tantangan timbul karena perbedaan pandangan antara pihak-pihak yang terlibat atau kurangnya pemahaman yang sama mengenai pentingnya peran konseling dalam mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, perlu adanya upaya lebih untuk meningkatkan kesadaran semua pihak tentang pentingnya pendekatan yang komprehensif ini, serta penyediaan pelatihan dan sumber daya yang lebih memadai untuk konselor di sekolah. Dengan demikian, meskipun tantangan dalam penerapan konseling integratif ada, dengan adanya peningkatan pelatihan dan kolaborasi yang lebih baik, pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang optimal bagi siswa dalam mengelola stres akademik mereka.

Secara keseluruhan, konseling integratif menawarkan potensi besar dalam mendukung siswa SMA untuk mengelola stres akademik mereka dengan lebih efektif. Dengan pendekatan yang menggabungkan berbagai teknik konseling, seperti terapi kognitif-behavioral, humanistik, dan solusi terfokus, siswa tidak hanya diajarkan cara mengurangi stres, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan penting seperti manajemen emosi, pengelolaan waktu, dan penyelesaian masalah. Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi tekanan akademik saat ini, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial mereka dalam jangka panjang.

Melalui pendekatan yang komprehensif ini, siswa juga lebih mampu meningkatkan kesadaran diri mereka, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres, dan meresponsnya dengan cara yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling integratif tidak hanya berfungsi untuk mengatasi masalah yang ada, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan diri siswa secara holistik. Ke depannya, penting bagi sekolah untuk menyediakan pelatihan yang lebih mendalam bagi konselor, serta meningkatkan fasilitas dan sumber daya yang mendukung implementasi pendekatan ini. Pelatihan yang lebih terstruktur dan fasilitas yang memadai akan memungkinkan konselor untuk menjalankan intervensi yang lebih efektif dan terpersonalisasi sesuai dengan kebutuhan setiap siswa, sehingga dapat memaksimalkan manfaat dari konseling integratif untuk mengurangi stres akademik secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling integratif memiliki potensi yang signifikan dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA. Pendekatan ini yang menggabungkan berbagai teori dan teknik konseling memberikan fleksibilitas dalam menangani kompleksitas permasalahan yang dihadapi siswa. Dengan mengintegrasikan berbagai metode, seperti konseling kognitif-behavioral, humanistik, dan solusi terfokus, konseling integratif tidak hanya membantu siswa untuk mengelola stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis jangka panjang. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan yang komprehensif dan personal dalam menangani stres akademik, khususnya di kalangan siswa SMA yang berada pada fase perkembangan yang penuh tantangan. Dengan memadukan teknik-teknik konseling yang relevan, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif, serta meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi dan tekanan akademik secara lebih efektif. Namun, untuk memaksimalkan efektivitas konseling integratif dalam konteks sekolah, penting bagi pihak sekolah untuk memberikan pelatihan yang lebih mendalam kepada konselor serta meningkatkan fasilitas yang mendukung. Hal ini akan memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa, sehingga program bimbingan dan konseling di sekolah dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kualitas pengalaman belajar mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, E. (2020). Pengaruh Konseling Integratif Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 105-113.
- Fajar, R., & Utami, R. (2020). Manfaat Konseling Integratif dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 58-64.
- Johnson, L. (2019). Integrative Counseling: A Flexible Approach for Addressing Academic Stress in Adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 15(3), 223-235.
- Maylinda, R. N. (2024). *Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan Psychological Well-Being pada Remaja dari Keluarga Bercerai di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Mukti, R. (2019). Tantangan Implementasi Konseling Integratif di Sekolah: Perspektif Konselor dan Pengajaran. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(4), 214-220.
- Musalifa, S., Masril, M., Irman, I., Ardimen, A., & Silvianetri, S. (2023). Efektivitas Konseling Integratif Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik Di Mtsn 2 Kota Sawahlunto. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 10(1), 1-13.
- Nuraini, R., & Arifin, S. (2022). Efektivitas Konseling Integratif dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(1), 99-107.
- Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X. *Jurnal Diversita*, 9(1), 113-126.

- Pratiwi, A. R., & Nasution, H. (2020). Konseling integratif sebagai intervensi dalam mengelola masalah psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(1), 102-110.
- Putra, S. D. (2018). Stres akademik pada siswa SMA dan dampaknya terhadap kinerja belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 111-120.
- Sari, D. N., & Prasetyo, D. A. (2019). *Faktor penyebab dan dampak stres akademik di kalangan siswa SMA. Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 45-53.
- Setiawati, P., & Gunawan, A. (2021). Konseling Integratif sebagai Solusi Pengelolaan Stres Akademik di Kalangan Remaja SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 77-85.
- Susanto, E. (2019). Pendekatan konseling integratif dalam mengatasi stres akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 16(2), 150-159.
- Wahyuni, I. (2021). Konseling integratif: Pendekatan efektif untuk dukungan emosional remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(4), 220-228.
- Yusuf, F. F., & Mulyadi, M. (2018). Efektivitas konseling integratif dalam mengurangi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 20(3), 234-241.