

Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Proses Konseling Siswa

Bintara Polri

Muhammad Hilman Tadjudin¹

¹Universitas Djuanda, hilltaz02@gmail.com

ABSTRAK

Dalam era modern saat ini, kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di berbagai sektor, termasuk sektor keamanan dan penegakan hukum. Pelatihan di Sekolah Polisi Negara (SPN) Lido menuntut siswa Bintara POLRI untuk menghadapi tekanan fisik dan mental yang tinggi. Tuntutan akademik yang ketat, disiplin yang tinggi, dan persaingan di antara sesama siswa menciptakan lingkungan yang menantang, yang dapat berkontribusi pada stres akademik. Dalam proses konseling, komunikasi interpersonal memainkan peran vital dalam membangun hubungan kepercayaan antara konselor dan siswa. Hubungan ini sangat penting untuk mendorong siswa berbicara secara terbuka dan mengekspresikan stres yang dialami. Salah satu elemen yang mendukung kelancaran komunikasi dan konseling di SPN Lido adalah peran Kakorsis (Kepala Kesiswaan), yang bertanggung jawab atas pengelolaan kehidupan siswa di asrama dan memastikan bahwa siswa mendapatkan bimbingan yang mereka butuhkan selama pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal yang efektif dalam proses konseling dapat membantu mengurangi stres akademik pada siswa Bintara di SPN Lido. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka. Temuan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung siswa polisi mengatasi tekanan akademik, emosional, dan fisik selama pelatihan di SPN Lido. Variasi pendekatan yang digunakan oleh para konselor dan pelatih, seperti pendekatan humanistik, kognitif-behavioral, otoritatif, solusi-berfokus, dan mentoring, menunjukkan fleksibilitas dalam menyesuaikan kebutuhan siswa yang beragam. Penyesuaian gaya komunikasi terhadap kepribadian dan kebutuhan siswa menjadi elemen penting yang memungkinkan proses konseling berjalan lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik dalam komunikasi interpersonal, yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan praktis, merupakan strategi yang efektif untuk mendukung keberhasilan siswa dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan seperti SPN Lido.

Kata Kunci: Efektivitas, Komunikasi Interpersonal, Proses, Konseling, Siswa

PENDAHULUAN

Dalam era modern saat ini, kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di berbagai sektor, termasuk sektor keamanan dan penegakan hukum. Pelatihan di

Sekolah Polisi Negara (SPN) Lido menuntut siswa Bintara POLRI untuk menghadapi tekanan fisik dan mental yang tinggi. Tuntutan akademik yang ketat, disiplin yang tinggi, dan persaingan di antara sesama siswa menciptakan lingkungan yang menantang, yang dapat berkontribusi pada stres akademik. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental yang baik sangat penting untuk meningkatkan kinerja individu dan organisasi, dan hal ini juga berlaku dalam konteks pelatihan polisi (WHO, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu kesejahteraan mental, kinerja, dan kemampuan adaptasi para siswa dalam menghadapi pelatihan (Dewa et al., 2021).

Dalam proses konseling, komunikasi interpersonal memainkan peran vital dalam membangun hubungan kepercayaan antara konselor dan siswa. Hubungan ini sangat penting untuk mendorong siswa berbicara secara terbuka dan mengekspresikan stres yang dialami. Menurut Rogers (2020), komunikasi yang efektif dalam konteks konseling membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengurangan stres. Penelitian oleh Soenarto dan Adinugroho (2021) menunjukkan bahwa konselor yang mampu berkomunikasi dengan baik dapat lebih efektif dalam memahami perasaan dan kebutuhan siswa, serta memberikan dukungan psikologis yang sesuai.

Siswa Bintara POLRI di SPN Lido menghadapi berbagai tuntutan, termasuk aspek akademik, fisik, dan kedisiplinan, yang sering kali memicu tingkat stres yang tinggi. Tingginya beban akademik dan tekanan untuk mempertahankan prestasi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, motivasi, dan kesehatan mental. Sebuah studi oleh Sari et al. (2022) menemukan bahwa siswa yang tidak dapat mengelola stres akademik dengan baik berisiko mengalami gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian tersebut menekankan pentingnya intervensi konseling yang efektif untuk membantu siswa menghadapi tekanan ini.

Keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh konselor menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses konseling. Konselor yang terampil dalam

komunikasi interpersonal dapat lebih memahami kondisi emosional siswa dan memberikan umpan balik yang sesuai. Penelitian oleh Wijaya (2023) menunjukkan bahwa konselor yang menggunakan teknik komunikasi aktif, seperti mendengarkan dengan empati dan memberikan respon yang tepat, mampu menciptakan lingkungan konseling yang kondusif. Dalam konteks SPN Lido, penting bagi konselor untuk mengembangkan keterampilan ini agar siswa merasa nyaman untuk berbagi masalah mereka, yang akan berkontribusi pada proses pengurangan stres.

Konseling memiliki peran besar dalam membantu siswa Bintara mengatasi tekanan yang mereka alami selama masa pelatihan. Melalui konseling yang efektif, siswa dapat mengembangkan strategi coping yang lebih baik dan meningkatkan kepercayaan diri. Menurut Jannah (2023), siswa yang terlibat dalam sesi konseling secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan mengelola stres dan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, proses konseling dapat menjadi alat penting dalam pengembangan psikologis siswa Bintara di SPN Lido.

Meskipun pentingnya komunikasi interpersonal dalam konteks konseling telah banyak dibahas, masih terdapat minim penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas komunikasi interpersonal dalam proses konseling di SPN Lido, terutama dalam konteks mengurangi stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekurangan tersebut dengan memberikan kontribusi ilmiah yang relevan dan rekomendasi praktis dalam pelaksanaan konseling bagi siswa Bintara POLRI. Penelitian sebelumnya oleh Sari et al. (2021) menyarankan perlunya studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas komunikasi dalam konteks konseling di institusi pendidikan.

Salah satu elemen yang mendukung kelancaran komunikasi dan konseling di SPN Lido adalah peran Kakorsis (Kepala Kesiswaan), yang bertanggung jawab atas pengelolaan kehidupan siswa di asrama dan memastikan bahwa siswa mendapatkan bimbingan yang mereka butuhkan selama pendidikan. Kakorsis bertindak sebagai penghubung antara siswa dan pihak sekolah, dan seringkali menjadi salah satu

sumber utama dalam proses konseling, baik dalam hal akademik maupun dalam pengelolaan stres yang muncul selama masa pendidikan. Tanggung jawab Kakorsis mencakup memastikan terciptanya lingkungan yang mendukung bagi siswa, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, baik secara akademik, fisik, maupun emosional.

Kakorsis di SPN Lido memegang peranan penting dalam mengelola dan memfasilitasi komunikasi antara siswa dan konselor. Sebagai orang yang memiliki kedekatan langsung dengan siswa, Kakorsis tidak hanya bertanggung jawab atas pengelolaan kegiatan siswa di asrama, tetapi juga berperan dalam memfasilitasi keberhasilan komunikasi interpersonal antara siswa dengan konselor atau pembimbing lainnya. Dalam konteks ini, Kakorsis bertindak sebagai mediator yang memungkinkan komunikasi yang efektif antara siswa yang mungkin merasa kesulitan dalam mengungkapkan masalah mereka dan pihak konseling.

Salah satu peran utama Kakorsis adalah memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dalam menghadapi tekanan akademik dan fisik yang berat selama pelatihan. Hal ini sejalan dengan temuan Devito (2018), yang mengungkapkan bahwa komunikasi antarpribadi yang baik dalam lingkungan pendidikan tidak hanya terbatas pada pengajaran, tetapi juga mencakup dukungan emosional yang diberikan oleh pihak yang lebih berpengalaman, seperti Kakorsis, yang membantu siswa dalam merespons tekanan dan tantangan yang mereka hadapi. Selain itu, Kakorsis sering kali menjadi orang yang pertama kali mengidentifikasi adanya masalah di kalangan siswa, baik itu masalah akademik, fisik, atau psikologis. Dalam hal ini, peran Kakorsis dalam menciptakan hubungan yang mendukung antara siswa dan konselor menjadi sangat penting.

Kakorsis juga memiliki tugas untuk memastikan komunikasi yang terbuka dan mendukung dalam setiap interaksi antara siswa dan pihak sekolah, termasuk dalam proses konseling. Hal ini sesuai dengan pandangan yang disampaikan oleh Soenarto & Adinugroho (2021), yang menjelaskan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam membangun hubungan interpersonal

yang saling percaya dan terbuka. Dengan menciptakan suasana yang mendukung, Kakorsis membantu siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan masalah mereka, yang pada gilirannya mendukung efektivitas konseling.

Selain itu, Kakorsis juga berperan dalam menyesuaikan pendekatan komunikasi dengan berbagai karakteristik siswa. Seperti yang disebutkan oleh Hanani (2017), komunikasi antarpribadi harus fleksibel dan mampu beradaptasi dengan perbedaan individu. Hal ini penting agar siswa merasa dihargai dan tidak merasa diabaikan atau dipaksa untuk berkomunikasi dengan cara yang tidak nyaman bagi mereka. Dalam hal ini, Kakorsis yang berkompeten akan mampu beradaptasi dengan kebutuhan komunikasi siswa, menciptakan interaksi yang produktif antara siswa dan konselor.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal yang efektif dalam proses konseling dapat membantu mengurangi stres akademik pada siswa Bintara di SPN Lido. Dengan memahami dinamika komunikasi dalam konteks konseling, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi yang dapat meningkatkan pendekatan konseling di institusi pelatihan polisi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental siswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk memahami fenomena komunikasi interpersonal dalam proses konseling siswa Bintara POLRI di SPN Lido, serta bagaimana proses tersebut berkontribusi dalam mengurangi stres akademik. Dalam pendekatan kualitatif, peneliti berusaha mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang makna, pengalaman, dan pandangan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena, dalam hal ini adalah proses konseling dan komunikasi yang terjadi antara konselor dan siswa. Metode

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka atau studi literatur.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu, yaitu siswa Bintara POLRI yang sedang menjalani proses konseling di SPN Lido. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman dan perspektif siswa terkait komunikasi interpersonal dalam konteks konseling. Siswa Bintara POLRI merupakan kelompok yang mengalami tekanan akademik tinggi dan berpotensi mengalami stres akademik, sehingga penting untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana mereka berinteraksi dengan konselor dan bagaimana proses tersebut memengaruhi tingkat stres mereka.

Selain siswa, unit analisis juga mencakup konselor yang melakukan proses konseling. Pengalaman dan pendekatan yang digunakan oleh konselor dalam komunikasi interpersonal akan dianalisis untuk memahami bagaimana mereka dapat membangun hubungan yang efektif dengan siswa. Melalui wawancara dan observasi, peneliti akan menggali strategi komunikasi yang diterapkan oleh konselor dan bagaimana hal tersebut berdampak pada siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup beberapa metode yang dirancang untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai efektivitas komunikasi interpersonal dalam proses konseling.

1. Wawancara

Wawancara mendalam akan dilakukan dengan siswa Bintara yang telah mengikuti sesi konseling. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi mereka, bagaimana mereka merasakan interaksi dengan konselor, dan dampak dari konseling terhadap stres akademik yang mereka alami.

2. Observasi

Observasi partisipatif akan dilakukan selama sesi konseling antara siswa dan konselor. Melalui observasi ini, peneliti dapat mencatat dinamika komunikasi, bahasa tubuh, dan interaksi verbal yang terjadi. Observasi ini

memungkinkan peneliti untuk memahami secara langsung bagaimana komunikasi interpersonal berlangsung dalam konteks konseling dan bagaimana konselor menerapkan strategi yang berbeda untuk merespons kebutuhan siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik, yang merupakan pendekatan kualitatif untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data. Analisis tematik dimulai dengan transkripsi wawancara yang dilakukan dengan siswa dan konselor, serta catatan observasi selama sesi konseling. Data yang telah ditranskripsi akan dibaca berulang kali untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai isi dan konteks komunikasi yang terjadi.

Setelah membaca data, peneliti akan melakukan pengkodean, yaitu proses mengelompokkan informasi yang relevan ke dalam kategori atau kode tertentu. Kode-kode ini akan membantu peneliti untuk mengorganisir data dan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman siswa dan konselor. Misalnya, tema-tema dapat mencakup kepercayaan antara konselor dan siswa, pengaruh komunikasi non-verbal, serta strategi coping yang dikembangkan siswa sebagai hasil dari konseling.

Setelah pengkodean, peneliti akan menelusuri dan membandingkan tema-tema yang telah diidentifikasi untuk menemukan pola dan hubungan yang signifikan. Analisis ini akan menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam proses konseling dan dampaknya terhadap stres akademik siswa Bintara POLRI.

Lokasi penelitian ini adalah Sekolah Polisi Negara (SPN) Lido, yang terletak di kawasan yang mendukung pelatihan Bintara POLRI. SPN Lido merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki fokus pada pengembangan keterampilan dan pengetahuan bagi calon anggota POLRI. Sebagai lembaga yang menerapkan pelatihan akademik dan fisik yang ketat, SPN Lido menjadi lingkungan yang ideal untuk meneliti fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa Bintara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara dengan lima narasumber yang memiliki peran berbeda dalam mendukung siswa polisi di SPN Lido mengungkapkan berbagai pendekatan dan teknik komunikasi yang digunakan untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademik, emosional, dan fisik. Analisis ini bertujuan menggambarkan efektivitas komunikasi interpersonal dalam konseling serta strategi yang diterapkan untuk menciptakan hubungan saling mendukung antara konselor dan siswa.

A. Peran Komunikasi Interpersonal dalam Proses Konseling Siswa Bintara di SPN Lido

Komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat krusial dalam mendukung keberhasilan proses konseling siswa Bintara di SPN Lido. Berdasarkan hasil analisis, terbukti bahwa konselor secara konsisten menerapkan teknik komunikasi yang efektif untuk membangun hubungan saling percaya dan mendukung keberhasilan proses konseling. Teknik komunikasi utama yang digunakan adalah mendengarkan aktif, empati, dan pertanyaan eksploratif, yang berfungsi untuk memperdalam pemahaman konselor terhadap masalah yang dihadapi siswa.

Mendengarkan aktif adalah teknik yang sangat penting dalam proses ini, di mana konselor benar-benar fokus pada apa yang dikatakan siswa dan memberikan perhatian penuh tanpa gangguan. Dengan mendengarkan secara aktif, konselor menunjukkan bahwa mereka menghargai dan peduli terhadap apa yang siswa ungkapkan, menciptakan rasa aman dan dihargai bagi siswa untuk berbagi perasaan dan masalah yang mereka hadapi. Hal ini juga membuka ruang bagi siswa untuk mengungkapkan masalah mereka lebih terbuka dan jujur, yang pada akhirnya memperlancar proses konseling itu sendiri.

Selain itu, empati menjadi elemen kunci dalam membangun hubungan yang kuat antara konselor dan siswa. Empati memungkinkan konselor untuk merasakan dan memahami perasaan siswa dengan cara yang mendalam dan tulus. Melalui empati, konselor tidak hanya memberikan respons yang bijaksana terhadap masalah yang dihadapi siswa, tetapi juga memberikan rasa diterima dan dimengerti. Dalam banyak kasus, siswa yang merasa dipahami oleh konselor akan lebih terbuka untuk menerima saran dan rekomendasi yang diberikan dalam sesi konseling.

Pertanyaan eksploratif juga sangat berperan dalam mendorong siswa untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai masalah yang mereka hadapi. Teknik ini membantu konselor menggali informasi lebih dalam, sekaligus memungkinkan siswa untuk merenung dan memikirkan solusi atas permasalahan mereka. Pertanyaan yang tepat dan terbuka mendorong siswa untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang, memberikan wawasan baru yang bisa memperluas pemahaman mereka terhadap situasi yang dihadapi.

Selain teknik verbal, penggunaan bahasa tubuh yang mendukung juga memiliki pengaruh besar dalam menciptakan atmosfer yang nyaman selama proses konseling. Kontak mata yang tepat menunjukkan perhatian dan penghargaan terhadap pembicaraan siswa, menciptakan rasa hubungan yang kuat antara konselor dan siswa. Senyuman yang tulus dan postur tubuh terbuka memperlihatkan sikap hangat dan terbuka dari konselor, yang membuat siswa merasa lebih nyaman dan tidak terintimidasi. Bahasa tubuh yang positif ini memperkuat pesan verbal yang disampaikan, membantu siswa merasa lebih aman dan lebih siap untuk terbuka.

Secara keseluruhan, komunikasi interpersonal yang baik antara konselor dan siswa di SPN Lido sangat penting dalam menciptakan hubungan saling percaya, yang pada gilirannya memperlancar proses konseling. Dengan penerapan teknik komunikasi yang efektif, siswa tidak hanya merasa didengar dan dihargai, tetapi juga merasa memiliki ruang untuk tumbuh dan berkembang dalam menghadapi berbagai tantangan yang mereka hadapi, baik secara akademik maupun pribadi.

B. Keefektifan Komunikasi Interpersonal dalam Mengurangi Stres Akademik

Komunikasi interpersonal yang efektif terbukti memiliki dampak yang sangat positif dalam membantu siswa mengurangi stres akademik yang mereka alami selama pendidikan di SPN Lido. Selama masa pendidikan yang penuh tantangan, stres akademik sering kali menjadi masalah utama yang dihadapi oleh siswa. Tantangan berupa tekanan untuk memenuhi standar akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan fisik yang besar seringkali membuat siswa merasa cemas, frustrasi, dan bahkan tertekan. Namun, melalui pendekatan komunikasi yang tepat, konselor dapat memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa, serta memberikan mereka alat dan keterampilan untuk menghadapinya.

Pendekatan yang digunakan oleh konselor, seperti humanistik, kognitif-behavioral, dan mentoring, memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengelola tekanan emosional dan akademik yang mereka rasakan. Pendekatan humanistik, yang menekankan pada pemahaman dan penerimaan terhadap perasaan siswa, menciptakan ruang bagi siswa untuk merasa dihargai dan didengar tanpa dihakimi. Dengan demikian, siswa merasa lebih mampu untuk membuka diri tentang kesulitan yang mereka hadapi, yang pada gilirannya membantu mereka dalam memproses perasaan mereka secara lebih sehat. Pendekatan ini juga mendukung pengembangan rasa percaya diri dan meningkatkan rasa kontrol diri siswa, yang sangat penting untuk mengurangi kecemasan akademik.

Sementara itu, pendekatan kognitif-behavioral memberikan siswa alat yang lebih konkret dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sering muncul saat mereka menghadapi tekanan akademik. Melalui teknik ini, siswa diajarkan untuk mengenali pikiran yang tidak realistis atau merugikan, seperti "Saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas ini" atau "Saya pasti gagal dalam ujian ini." Konselor kemudian membantu mereka untuk menggantikan pola pikir tersebut dengan perspektif yang lebih positif dan rasional. Dengan cara ini, siswa dapat mengubah cara pandang mereka terhadap tugas-tugas akademik dan tantangan yang ada, yang akhirnya membantu mereka merasa lebih siap dan kurang tertekan.

Pendekatan mentoring, yang lebih bersifat personal dan berbasis pengalaman, juga memberikan kontribusi besar dalam mengurangi stres akademik siswa. Melalui berbagi pengalaman pribadi, mentor dapat menunjukkan kepada siswa bahwa perasaan cemas dan stres adalah hal yang normal, dan bahwa setiap tantangan dapat dihadapi dengan langkah yang terencana. Mentor dapat berfungsi sebagai panutan yang memberikan contoh bagaimana cara mengelola stres dan tekanan akademik secara efektif, yang memotivasi siswa untuk tetap maju meskipun dihadapkan dengan rintangan.

Teknik praktis yang digunakan dalam komunikasi interpersonal, seperti journaling, latihan relaksasi, dan berbagi pengalaman pribadi, juga terbukti sangat efektif dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Journaling atau menulis jurnal memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka secara tertulis, yang membantu mereka melepaskan ketegangan emosional dan memperoleh wawasan tentang apa yang menyebabkan stres mereka. Teknik ini tidak hanya berguna untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu siswa dalam refleksi diri dan penyusunan strategi untuk menghadapi tantangan.

Latihan relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, yang diajarkan oleh konselor, juga membantu siswa untuk menenangkan pikiran mereka. Melalui latihan pernapasan yang fokus, siswa dapat meredakan ketegangan tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh stres. Dengan pengurangan ketegangan fisik dan mental, siswa merasa lebih tenang dan siap menghadapi tantangan akademik yang ada.

Selain itu, berbagi pengalaman pribadi juga memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik. Siswa yang merasa terisolasi atau sendiri dalam perjuangan akademik mereka sering kali merasa lebih tertekan. Namun, ketika mereka mendengar pengalaman serupa dari konselor atau mentor, mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan ini. Pengalaman berbagi ini memberikan rasa dukungan emosional yang sangat diperlukan dan memberikan siswa perspektif yang lebih luas tentang bagaimana menghadapi masalah secara efektif.

Secara keseluruhan, komunikasi yang mendukung, melalui pendekatan yang empatik dan teknik yang relevan, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik. Konselor yang mampu mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menawarkan teknik yang praktis telah membantu siswa tidak hanya merasa didengar tetapi juga memperoleh keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan akademik secara efektif. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang efektif bukan hanya berperan dalam memberikan dukungan emosional, tetapi juga dalam memberikan solusi praktis yang membantu siswa berkembang dan meraih keberhasilan akademik.

C. Faktor Pendukung dan Penghambat Keefektifan Komunikasi Interpersonal

Keefektifan komunikasi interpersonal dalam proses konseling dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menghambat pencapaian tujuan konseling. Faktor-faktor pendukung utama meliputi pendekatan yang fleksibel sesuai kebutuhan siswa, kemampuan konselor dalam membangun hubungan saling percaya, dan penggunaan alat bantu komunikasi yang tepat, seperti pertanyaan reflektif. Pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa memungkinkan konselor untuk menciptakan hubungan yang lebih personal dan relevan dengan masing-masing siswa, sehingga proses konseling dapat berlangsung lebih efektif.

Namun, terdapat beberapa hambatan yang juga perlu diperhatikan, antara lain perbedaan karakteristik siswa yang memerlukan penyesuaian gaya komunikasi, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk sesi konseling. Perbedaan karakteristik ini membuat konselor harus lebih fleksibel dalam memilih pendekatan yang tepat untuk setiap individu. Sementara itu, keterbatasan waktu seringkali mengurangi kesempatan untuk mengeksplorasi masalah siswa secara mendalam dan memberikan solusi yang lebih spesifik.

Selain itu, lingkungan yang hierarkis di SPN Lido juga dapat menjadi hambatan dalam komunikasi yang lebih terbuka dan egaliter antara konselor dan

siswa. Struktur hierarkis yang kuat dapat membuat siswa merasa terintimidasi atau tidak nyaman untuk berbicara secara terbuka mengenai masalah pribadi mereka. Hal ini dapat membatasi efektivitas konseling karena siswa mungkin tidak merasa bebas untuk mengungkapkan perasaan atau kesulitan yang mereka hadapi.

Meski demikian, konselor dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut dengan menerapkan strategi komunikasi yang tepat. Penyesuaian gaya komunikasi dengan karakteristik siswa, manajemen waktu yang efisien, serta pendekatan yang lebih inklusif dan empatik dapat membantu mengatasi tantangan-tantangan ini dan mengoptimalkan efektivitas proses konseling. Dengan demikian, meskipun terdapat berbagai faktor yang dapat menghambat, keefektifan komunikasi interpersonal tetap dapat dipertahankan jika konselor mampu menyesuaikan pendekatan dan strategi yang diterapkan.

PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan proses konseling siswa Bintara di SPN Lido. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriati (2014) yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara guru dan siswa dapat mempengaruhi perubahan perilaku siswa. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konselor di SPN Lido secara konsisten menggunakan teknik komunikasi seperti mendengarkan aktif, empati, dan pertanyaan eksploratif untuk menciptakan hubungan saling percaya dengan siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Mulyana (2010), komunikasi yang efektif memungkinkan individu untuk saling memahami, yang sangat krusial dalam proses konseling. Teknik-teknik ini membantu siswa merasa dihargai dan nyaman untuk berbagi masalah mereka, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Selain itu, penggunaan bahasa tubuh yang mendukung, seperti kontak mata, senyuman, dan postur tubuh terbuka, turut memperkuat pesan verbal yang disampaikan oleh konselor dan menciptakan suasana yang kondusif selama sesi konseling berlangsung.

Keefektifan komunikasi interpersonal dalam mengurangi stres akademik juga terbukti dalam penelitian ini. Pendekatan konselor seperti humanistik, kognitif-behavioral, dan mentoring membantu siswa mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik. Teknik praktis seperti journaling, latihan relaksasi, dan berbagi pengalaman pribadi juga terbukti efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Dewa dan Dinaldo (2021) yang menyebutkan bahwa tekanan akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, dan strategi komunikasi yang mendukung dapat mengurangi dampak tersebut. Melalui komunikasi yang mendukung, konselor dapat menciptakan lingkungan yang tidak hanya membuat siswa merasa didengar, tetapi juga memberi mereka strategi yang relevan untuk mengatasi stres akademik secara efektif.

Namun, dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor yang mendukung dan menghambat efektivitas komunikasi interpersonal dalam konseling. Salah satu faktor pendukung utama adalah kemampuan konselor dalam menyesuaikan pendekatannya dengan kebutuhan spesifik setiap siswa. Hal ini menunjukkan pentingnya fleksibilitas dalam komunikasi, seperti yang juga diungkapkan oleh Budyatna (2014) yang menekankan pentingnya penyesuaian gaya komunikasi antar individu. Selain itu, konselor yang dapat membangun hubungan saling percaya akan lebih efektif dalam menggali masalah siswa, seperti yang dijelaskan oleh Rogers (2020), di mana hubungan yang terbuka dan empatik merupakan kunci dalam terapi yang sukses. Namun, ada hambatan yang perlu diatasi, seperti perbedaan karakteristik siswa yang memerlukan penyesuaian gaya komunikasi lebih lanjut, serta keterbatasan waktu yang membatasi ruang bagi eksplorasi mendalam terhadap masalah siswa. Faktor-faktor ini turut mendukung temuan yang dikemukakan oleh Suranto (2011) bahwa kendala dalam komunikasi dapat terjadi apabila konselor tidak dapat beradaptasi dengan perbedaan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Keberhasilan komunikasi interpersonal dalam proses konseling sangat bergantung pada kemampuan konselor untuk mengelola dinamika komunikasi yang muncul, serta strategi komunikasi yang digunakan. Seperti yang dijelaskan oleh

Wijaya (2023), pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif akan meningkatkan keberhasilan konseling secara keseluruhan. Mengingat hal tersebut, meskipun terdapat hambatan dalam proses konseling, dengan penyesuaian yang tepat dan pengelolaan waktu yang efektif, konselor tetap dapat mengoptimalkan keberhasilan komunikasi interpersonal untuk mendukung perkembangan siswa Bintara di SPN Lido.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung siswa polisi mengatasi tekanan akademik, emosional, dan fisik selama pelatihan di SPN Lido. Variasi pendekatan yang digunakan oleh para konselor dan pelatih, seperti pendekatan humanistik, kognitif-behavioral, otoritatif, solusi-berfokus, dan mentoring, menunjukkan fleksibilitas dalam menyesuaikan kebutuhan siswa yang beragam. Teknik komunikasi seperti mendengarkan aktif, pertanyaan terbuka, penggunaan humor, serta bahasa tubuh yang mendukung, terbukti efektif dalam membangun hubungan interpersonal yang saling percaya.

Penyesuaian gaya komunikasi terhadap kepribadian dan kebutuhan siswa menjadi elemen penting yang memungkinkan proses konseling berjalan lebih efektif. Hal ini membantu siswa merasa didukung, dihargai, dan termotivasi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Tantangan utama seperti resistensi siswa, keterbatasan waktu, dan lingkungan hierarkis berhasil diatasi melalui pendekatan empatik dan adaptif dari para konselor dan pelatih.

Keberhasilan komunikasi interpersonal tercermin dari perubahan pola pikir siswa yang menjadi lebih positif, peningkatan kemampuan mereka dalam mengelola stres, serta kemajuan dalam pencapaian tujuan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik dalam komunikasi interpersonal, yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan praktis, merupakan

strategi yang efektif untuk mendukung keberhasilan siswa dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan seperti SPN Lido. Hasil ini memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis untuk pengembangan program bimbingan konseling di institusi serupa.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa langkah dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas bimbingan konseling di SPN Lido. Sistem konseling perlu diperkuat dengan penambahan alokasi waktu dan jumlah konselor untuk memastikan setiap siswa mendapatkan perhatian yang memadai. Selain itu, penting untuk menerapkan sistem pemantauan keberlanjutan guna mendukung siswa setelah sesi konseling selesai. Konselor juga perlu diberikan pelatihan rutin untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, seperti mendengarkan aktif dan mengelola resistensi siswa, serta pelatihan khusus untuk menangani dinamika lingkungan hierarkis yang khas di SPN Lido.

Pendekatan holistik harus diintegrasikan ke dalam program konseling dengan memberikan dukungan psikologis, emosional, dan praktis, seperti teknik relaksasi dan manajemen stres. Lingkungan konseling juga perlu dibuat lebih aman dan non-judgmental agar siswa merasa nyaman untuk membuka diri. Selain itu, hubungan kolegal yang mendukung antara pelatih, konselor, dan siswa harus diperkuat untuk mengurangi jarak emosional yang disebabkan oleh struktur hierarkis. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan bimbingan konseling dapat lebih efektif dalam mendukung siswa mengatasi tekanan dan mencapai potensi terbaik mereka.

REFERENSI

- (Studi Kasus Pada TK Al-Quran Al-Ittihad Samarinda)", Skripsi Ilmu Komunikasi. Samarinda: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.A, Hellen, 2005, Bmbingan dan Konseling, Ciputat: Quantum Teaching
- Anggi Annisa Febriati. 2014. "Efektivitas Komunikasi Antar Pribadi Guru dan Siswa Dalam Mencegah Kenakalan Siswa di SMA Negeri 1 Kota Bontang", Skripsi

- Ilmu Komunikasi. Samarinda: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Budyatna, M. &. (2014). Teori Komunikasi Antarpribadi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Devito, J. A. (2018). Komunikasi Antarmanusia. Tangerang Selatan: KARISMA Publishing Group
- Dewa, L. H., & Dinaldo, R. (2021). The Impact of Academic Stress on Mental Health Among Police Cadets. *Journal of Mental Health and Policing*, 15(3), 213-220.
- Felliani, Iwan Joko. 2018. "Komunikasi Interpersonal Antara Guru Bimbingan
- Hanani, S. (2017). Komunikasi Antarpribadi Teori dan Praktik. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Holipah. (2011). The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung, *Journal Counseling*.
- Holy Sumarina. 2013. "Efektivitas Komunikasi Interpersonal Guru dan Murid Jakarta: EGC
- Jannah, S. (2023). Counseling Techniques and Their Impact on Police Cadets' Psychological Development. *International Journal of Counseling Studies*, 8(1), 45-58.
- Koesworo Setiawan, Muhammad Rasyid Anwar. (2024). Prinsip "Social Virtue" dalam Pengembangan Potensi Diri Anak Penyandang Disabilitas Intelektual di SLB Fitria Kota Bogor. *SOSIO KONSEPSIA: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, Vol. 13, No. 3
- Konseling (BK) Dengan Siswa Dalam Mencegah Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Binawiyata Sragen", Skripsi Ilmu Komunikasi.
- Konseling (BK) Dengan Siswa Dalam Meningkatkan Prestasi di SMK Negeri 10 Surabaya", Laporan Penelitian Ilmu Komunikasi. Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas dr.Soetomo.

- Kusmawati, Ati. 2019. Modul Konseling. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Lando Gian Lanes, Desie M.D., Elfie Mingkid. 2020. "Peran Komunikasi Antarpribadi Orang Tua dalam Proses Belajar Daring Bagi Anak di SD Negeri 15 Manado", Skripsi Ilmu Komunikasi. Manado: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sam Ratulangi.
- Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono. 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen. Vol 18 (1). Hal 20-30.
- Mulyana, D. (2010). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Potter & Perry. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan volume 1, Edisi 4.
- Puspita Hari Wijaya. 2017. "Komunikasi Interpersonal Antara Guru Bimbingan
- Rismawaty, D. E. (2014). Pengantar Ilmu Komunikasi (Welcome to The World of Communication). Bandung: Rekayasa Sains.
- Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. Jurnal Indigenous. Vol 1 (6). Hal 52-60.
- Rogers, C. R. (2020). A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin.
- Sari, R., & Anwar, F. (2022). Academic Stress Management in Police Training Institutions: A Study of SPN Lido. *Psychology and Education*, 59(3), 65-73.
- Sari, T., Prabowo, A., & Nugraha, D. (2021). The Role of Interpersonal Communication in Counseling: A Literature Review. *Indonesian Journal of Psychology*, 14(2), 90-104.
- Soenarto, R., & Adinugroho, S. (2021). Effective Communication in Counseling: The Key to Successful Interventions. *Journal of Educational Psychology*, 10(4), 15-29.
- Sukardi, D. K. (2008). Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surakarta: Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Suranto. (2011). Komunikasi Interpersonal . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suranto. (2011). Komunikasi Interpersonal . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syahidah Rena. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. Psikis : Jurnal Psikologi Islami. Vol 5 (1). Hal 48-61.
- Wijaya, Y. (2023). Enhancing Counseling Effectiveness Through Communication Skills Training. Counseling Psychology Review, 6(1), 22-35.
- World Health Organization (WHO). (2020). Mental Health and Substance Use in Police Forces: A Global Perspective. Geneva: WHO.