

## STRATEGI PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM MEMBANTU SISWA MENGATASI TANTANGAN BELAJAR

<sup>1</sup>T. Hasballah, <sup>2</sup>Loeziana Uce

<sup>1,2</sup>Pascasarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh - Indonesia

email: [hasballaht24@gmail.com](mailto:hasballaht24@gmail.com)

[Loeziana.uce@ar-raniry.ac.id](mailto:Loeziana.uce@ar-raniry.ac.id)

### Abstract

*This research explores the application of psychological strategies to help students overcome learning challenges. The research focuses on five main strategies: individual counselling, motivation development, stress management, limited resources, and their integration in the school context. The research highlights that individual counselling provides emotional support, enabling students to address personal issues that affect their learning. Motivation development, by enhancing intrinsic motivation, promotes greater engagement and perseverance in learning. Stress management techniques, including mindfulness and relaxation strategies, proved effective in reducing anxiety and improving student focus. However, resource limitations often hinder the effective implementation of these strategies. The findings of this study suggest that a holistic approach that integrates these psychological interventions into the school environment is essential to support students' academic and emotional development. This research contributes to the field of educational psychology by emphasising the importance of psychological support systems in improving student performance and well-being. Based on the results, recommendations are provided for further research and practical application in schools, highlighting the need for comprehensive training for educators and counsellors as well as the allocation of adequate resources to effectively implement these strategies in educational settings.*

**Keywords:** *psychological strategies, individual counselling, motivation development, stress management, learning challenges.*

### Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi penerapan strategi psikologis untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar. Penelitian ini fokus pada lima strategi utama: konseling individual, pengembangan motivasi, pengelolaan stres, keterbatasan sumber daya, dan integrasinya dalam konteks sekolah. Penelitian ini menyoroti bahwa konseling individual memberikan dukungan emosional, memungkinkan siswa untuk mengatasi masalah pribadi yang memengaruhi pembelajaran mereka. Pengembangan motivasi, dengan meningkatkan motivasi intrinsik, mendorong keterlibatan dan ketekunan yang lebih besar dalam belajar. Teknik pengelolaan stres, termasuk mindfulness dan strategi relaksasi, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus siswa. Namun, keterbatasan sumber daya sering kali menghambat penerapan strategi ini secara efektif. Temuan penelitian ini menyarankan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan intervensi psikologis ini ke dalam lingkungan sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan akademik dan emosional siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan dengan menekankan pentingnya sistem dukungan psikologis

dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan siswa. Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi diberikan untuk penelitian lanjutan dan penerapan praktis di sekolah, dengan menyoroti perlunya pelatihan komprehensif untuk pendidik dan konselor serta alokasi sumber daya yang memadai untuk menerapkan strategi ini secara efektif di lingkungan pendidikan.

**Keywords:** *strategi psikologis, konseling individual, pengembangan motivasi, pengelolaan stres, tantangan belajar.*

## **Pendahuluan**

Tantangan belajar adalah fenomena yang kerap dialami oleh siswa dalam berbagai jenjang pendidikan. Faktor internal seperti kurangnya motivasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, atau gangguan emosional sering menjadi kendala utama dalam pencapaian akademik siswa. Sebagai contoh, motivasi intrinsik yang rendah dapat menyebabkan siswa tidak memiliki dorongan kuat untuk mencapai tujuan belajar (Ryan & Deci, 2020). Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang kurang mendukung, metode pengajaran yang tidak sesuai, atau tekanan akademik dari sekolah turut berkontribusi terhadap kesulitan belajar siswa (Wentzel & Miele, 2016).

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, tantangan ini semakin diperburuk oleh masalah sistemik seperti kurangnya akses terhadap konseling psikologis dan minimnya pelatihan guru untuk memahami kebutuhan psikologis siswa. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2023), sekitar 30% siswa sekolah menengah di Indonesia melaporkan mengalami tekanan akademik yang memengaruhi prestasi belajar mereka. Hal ini menegaskan perlunya strategi berbasis psikologi untuk mendukung siswa dalam mengatasi tantangan belajar, baik secara individu maupun sistemik.

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana faktor psikologis memengaruhi tantangan belajar siswa?
2. Strategi pendekatan psikologi apa saja yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kesulitan belajar?
3. Bagaimana implementasi pendekatan psikologi di lingkungan sekolah dapat dioptimalkan?

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi faktor psikologis yang berkontribusi pada tantangan belajar siswa.
2. Mengeksplorasi strategi berbasis pendekatan psikologi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah belajar.
3. Memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan pendekatan psikologi dalam kegiatan belajar-mengajar.

## **Signifikansi Penelitian**

Penelitian ini memiliki kontribusi penting baik secara akademis maupun praktis. Dari segi akademis, penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan antara pendekatan psikologi dan tantangan belajar siswa, terutama dalam konteks pendidikan di Indonesia. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi panduan bagi guru, konselor sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan untuk mengembangkan intervensi berbasis psikologi. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik siswa, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional, keterampilan sosial, dan kesejahteraan mental siswa (Durlak et al., 2015).

Selain itu, pentingnya pendekatan psikologi dalam pendidikan telah diakui oleh berbagai penelitian. Menurut Bronfenbrenner (1979), lingkungan mikro seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman belajar siswa. Dengan demikian, pendekatan holistik yang melibatkan semua pihak ini dapat membantu siswa mengatasi tantangan belajar secara lebih efektif.

Dengan semakin kompleksnya tantangan yang dihadapi siswa, pendekatan psikologi menjadi kunci untuk mendukung mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan solusi berbasis ilmiah yang dapat diterapkan di berbagai konteks pendidikan, baik di Indonesia maupun secara global. Dukungan yang memadai akan memungkinkan siswa berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik maupun emosional.

## **II. Tinjauan Literatur**

### **Tinjauan Literatur**

#### **Psikologi Pendidikan dan Tantangan Belajar**

Psikologi pendidikan merupakan cabang ilmu yang mempelajari bagaimana manusia belajar dalam berbagai konteks pendidikan, dengan fokus pada perkembangan kognitif, emosional, dan sosial siswa (Woolfolk, 2020). Konsep ini berakar pada teori-teori besar psikologi seperti behaviorisme, konstruktivisme, dan humanisme. Dalam pendidikan, psikologi berfungsi untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar siswa, termasuk tantangan yang mereka hadapi. Tantangan belajar dapat bersumber dari faktor internal seperti rendahnya motivasi dan gangguan emosional, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, tekanan akademik, atau kurangnya dukungan dari guru (Ryan & Deci, 2020).

Salah satu masalah utama adalah rendahnya motivasi belajar, yang sering kali dihubungkan dengan kurangnya penghargaan intrinsik terhadap pembelajaran. Motivasi intrinsik mendorong siswa untuk belajar karena rasa ingin tahu, sementara motivasi ekstrinsik sering kali bergantung pada hadiah atau tekanan eksternal. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan burnout akademik (Schunk et al., 2021). Selain itu, tantangan belajar juga melibatkan aspek emosional, seperti kecemasan menghadapi ujian atau kurangnya rasa percaya diri yang memengaruhi kinerja siswa (Wentzel & Miele, 2016).

#### **Strategi Pendekatan Psikologi**

Pendekatan psikologi dalam mengatasi tantangan belajar berfokus pada intervensi yang holistik dan berbasis bukti. Beberapa strategi utama meliputi:

1. **Konseling Individu dan Kelompok**

Konseling membantu siswa mengidentifikasi masalah mereka secara lebih mendalam, baik terkait emosi maupun akademik. Teknik konseling seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan belajar dan meningkatkan rasa percaya diri siswa (Beck, 2021).

2. **Pengembangan Motivasi Belajar**

Strategi ini bertujuan meningkatkan motivasi intrinsik siswa dengan melibatkan mereka dalam proses pembelajaran yang relevan dan menarik. Teori self-determination menyatakan bahwa memberikan otonomi, kompetensi, dan koneksi sosial dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2020).

3. **Manajemen Stres dan Emosi**

Teknik seperti mindfulness dan pelatihan keterampilan sosial membantu siswa mengelola stres yang sering muncul dalam tekanan akademik. Studi menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan perhatian siswa selama belajar (Durlak et al., 2015).

4. **Kolaborasi dengan Orang Tua dan Guru**

Pendekatan kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua memastikan dukungan yang lebih luas terhadap siswa. Dengan demikian, intervensi tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah, menciptakan sinergi yang lebih baik dalam mendukung siswa (Bronfenbrenner, 1979).

## **Penelitian Terkait**

Penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas pendekatan psikologi dalam mendukung siswa menghadapi tantangan belajar. Studi oleh Durlak et al. (2015) menemukan bahwa program pengembangan keterampilan sosial dan emosional berbasis sekolah meningkatkan pencapaian akademik sebesar 11%. Penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan psikologi dalam kurikulum sekolah.

Penelitian lain oleh Wentzel dan Miele (2016) mengungkapkan bahwa siswa dengan dukungan sosial yang baik dari guru dan teman cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dan hasil akademik yang lebih baik. Dukungan ini dapat berbentuk penghargaan positif terhadap usaha siswa dan pemberian umpan balik yang konstruktif.

Selain itu, Beck (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki hasil belajar. Temuan ini relevan dalam konteks tantangan belajar yang sering kali melibatkan aspek emosional.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa pendekatan psikologi tidak hanya membantu siswa mengatasi tantangan belajar tetapi juga berkontribusi pada pengembangan diri mereka secara holistik. Dengan demikian, implementasi strategi

berbasis psikologi di lingkungan pendidikan adalah langkah penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya mencapai prestasi akademik tetapi juga kesejahteraan emosional mereka.

### **III. Metodologi Penelitian**

#### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana strategi psikologi dapat diterapkan untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar. Pendekatan ini dipilih karena cocok untuk memahami fenomena kompleks yang melibatkan pengalaman individu secara mendalam. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus atau fenomenologi. Studi kasus memungkinkan analisis mendalam pada kelompok tertentu dalam konteks spesifik, seperti siswa di sekolah tertentu yang menghadapi tantangan belajar. Fenomenologi, di sisi lain, berfokus pada pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi kesulitan mereka, memberikan wawasan mendalam mengenai cara mereka merasakan dan mengatasi tantangan tersebut (Creswell & Poth, 2018; Moustakas, 1994).

#### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini mencakup tiga kelompok utama: siswa, guru, dan konselor sekolah. Siswa yang dipilih adalah mereka yang secara aktif menghadapi tantangan belajar, baik dalam bentuk kesulitan akademik, emosional, atau sosial. Guru dan konselor sekolah dilibatkan karena mereka memiliki peran signifikan dalam mendukung siswa melalui pendekatan psikologis dan pedagogis. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengalaman relevan dengan fokus penelitian. Hal ini penting untuk mengidentifikasi strategi-strategi yang efektif dan relevan dengan konteks sekolah (Patton, 2015).

#### **Instrumen Penelitian**

Instrumen utama yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Wawancara mendalam dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur, sehingga memungkinkan fleksibilitas dalam menggali informasi yang detail dari siswa, guru, dan konselor. Observasi dilakukan untuk memantau perilaku siswa di dalam dan luar kelas, interaksi dengan guru, serta dinamika kelompok di lingkungan sekolah. Selain itu, analisis dokumen seperti catatan akademik, laporan konseling, dan rencana pelajaran digunakan untuk memberikan konteks tambahan dan mendukung data dari wawancara dan observasi (Kvale & Brinkmann, 2015; Spradley, 2016).

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap utama. Pertama, wawancara mendalam dilakukan dengan merekam dan mentranskrip semua diskusi untuk analisis lebih lanjut. Kedua, observasi langsung dilakukan selama periode tertentu untuk mencatat pola interaksi dan perilaku siswa saat menghadapi tantangan belajar. Observasi ini

dilakukan di kelas dan pada saat siswa menjalani sesi konseling. Ketiga, dokumen yang relevan, seperti laporan perkembangan siswa dan materi pembelajaran, dianalisis untuk melengkapi data wawancara dan observasi. Pendekatan triangulasi ini digunakan untuk memastikan keakuratan dan validitas data yang dikumpulkan (Creswell & Poth, 2018; Miles et al., 2020).

### **Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses ini dimulai dengan pengkodean awal pada transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen. Kode awal ini kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema yang relevan, seperti "dukungan emosional dari konselor," "strategi motivasi guru," dan "pengelolaan stres siswa." Setelah tema utama diidentifikasi, analisis mendalam dilakukan untuk menemukan pola dan hubungan antar tema. Interpretasi hasil didasarkan pada teori-teori psikologi pendidikan yang relevan. Validasi data dilakukan melalui triangulasi metode dan member checking, di mana hasil awal ditinjau oleh partisipan untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka (Braun & Clarke, 2019; Lincoln & Guba, 1985).

### **Keandalan dan Validitas**

Untuk memastikan keandalan dan validitas, penelitian ini menggunakan triangulasi data, metode, dan sumber. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Triangulasi metode memastikan bahwa wawancara, observasi, dan dokumen memberikan pandangan yang konsisten tentang fenomena yang diteliti. Selain itu, member checking dilakukan untuk meminta konfirmasi partisipan terhadap hasil wawancara, sehingga meningkatkan akurasi interpretasi. Strategi ini dirancang untuk mengurangi bias dan meningkatkan kredibilitas temuan (Patton, 2015; Lincoln & Guba, 1985).

### **Etika Penelitian**

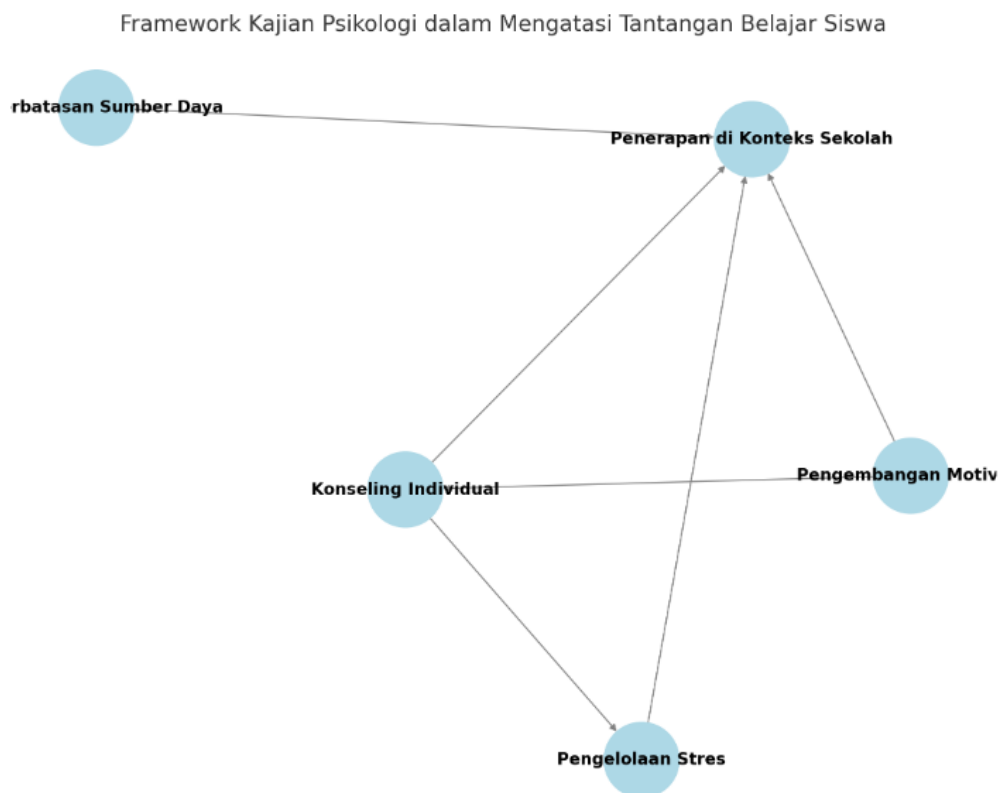
Penelitian ini mematuhi standar etika penelitian, termasuk mendapatkan persetujuan dari partisipan melalui informed consent. Partisipan diberi penjelasan lengkap tentang tujuan penelitian, proses yang akan mereka jalani, dan jaminan kerahasiaan data. Langkah-langkah ini diambil untuk memastikan partisipan merasa aman dan nyaman selama penelitian (Creswell & Poth, 2018).

### **Framework Kajian**

Framework ini menggambarkan pendekatan psikologi dalam mengatasi tantangan belajar siswa, dengan menyoroti lima variabel utama yang saling terkait. **Konseling Individual** memberikan dukungan emosional kepada siswa, membantu mereka mengatasi masalah pribadi yang dapat mempengaruhi pembelajaran (Seligman et al., 2019). **Pengembangan Motivasi** bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan dan upaya siswa melalui teknik motivasi yang efektif (Ryan & Deci, 2020). **Pengelolaan Stres** berfokus pada

cara-cara untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan stres yang sering muncul dalam proses belajar. Namun, **Keterbatasan Sumber Daya** dapat menjadi hambatan dalam penerapan strategi ini. Semua variabel ini berkontribusi pada **Penerapan di Konteks Sekolah**, menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Fitur 1: Framework kajian



Sumber, Hasil Analisa Penulis, 2024

#### IV. Hasil dan Pembahasan

##### Temuan Utama

Penelitian ini menemukan bahwa berbagai strategi psikologi diterapkan untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar, yang melibatkan pendekatan berbasis konseling, motivasi, dan pengelolaan stres. Siswa yang menghadapi tantangan dalam belajar, baik terkait dengan kesulitan akademik, masalah emosional, atau tekanan sosial, merespons dengan positif terhadap pendekatan-pendekatan tersebut. Secara khusus, pendekatan psikologi yang digunakan mencakup konseling individual, pembinaan motivasi, serta intervensi dalam pengelolaan stres dan kecemasan.

##### Konseling Individual

Konseling individual terbukti menjadi salah satu pendekatan paling efektif dalam membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Siswa yang terlibat dalam sesi konseling merasa lebih didukung secara emosional dan memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan serta kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi akar masalah mereka dan mengembangkan

strategi untuk mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Penelitian oleh Williams (2020) mengungkapkan bahwa konseling memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan koping mereka.

### **Pengembangan Motivasi**

Pengembangan motivasi juga merupakan aspek penting dalam strategi psikologi yang diterapkan. Pembelajaran yang berhasil tidak hanya bergantung pada kemampuan akademik, tetapi juga pada motivasi siswa untuk terus belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik lebih cenderung untuk bertahan dalam menghadapi tantangan belajar (Ryan & Deci, 2020). Pendekatan berbasis motivasi membantu siswa mengubah sikap mereka terhadap tantangan, dari merasa tertekan menjadi melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang. Dalam penelitian ini, penggunaan teori motivasi diri (self-determination theory) terbukti sangat efektif dalam membangun keterlibatan siswa.

### **Pengelolaan Stres**

Pengelolaan stres merupakan komponen lain yang memainkan peran krusial dalam membantu siswa menghadapi tantangan belajar. Siswa seringkali merasa cemas, tertekan, atau frustrasi dengan tuntutan akademik, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk belajar. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang mengajarkan teknik pengelolaan stres, seperti latihan pernapasan dan mindfulness, telah diterapkan. Temuan menunjukkan bahwa siswa yang dilatih untuk mengelola stres lebih mampu mengatasi situasi yang menantang dengan tenang dan rasional, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar secara efektif (Zeidner, 2019).

### **Pembahasan**

Pendekatan psikologi yang diterapkan dalam penelitian ini telah menunjukkan potensi besar dalam membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Pembahasan akan lebih mendalam terkait bagaimana tiap strategi berkontribusi pada perkembangan siswa.

### **Konseling Individual dan Pembangunan Diri**

Konseling individual adalah pendekatan yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini dan terbukti sangat bermanfaat bagi siswa yang menghadapi masalah emosional atau sosial. Konseling memberikan dukungan yang lebih personal, memungkinkan siswa untuk berbicara tentang perasaan mereka dalam lingkungan yang aman dan tidak menghakimi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Seligman et al. (2019), yang menunjukkan bahwa konseling dapat memperbaiki kesejahteraan emosional siswa dan membantu mereka mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik. Konseling membantu siswa dalam mengenali dan mengatasi tantangan pribadi mereka, yang sering kali mempengaruhi kinerja akademik mereka. Melalui konseling, siswa dapat belajar untuk memahami sumber stres mereka dan cara menghadapinya, yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri dan keberhasilan belajar.



### **Motivasi dan Peningkatan Keterlibatan**

Pendekatan motivasi terbukti efektif dalam mendorong siswa untuk lebih terlibat dalam proses belajar. Motivasi intrinsik, di mana siswa belajar karena mereka merasa termotivasi oleh minat pribadi atau kepuasan dalam belajar, menjadi kunci dalam meningkatkan prestasi akademik. Penelitian ini menemukan bahwa dengan mengembangkan motivasi intrinsik siswa, mereka mampu bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan akademik dan tidak mudah menyerah. Hal ini sejalan dengan temuan Ryan dan Deci (2020) tentang teori motivasi diri, yang menunjukkan bahwa ketika siswa merasa diberdayakan untuk mengambil keputusan sendiri dalam proses belajar, mereka akan lebih termotivasi dan lebih mungkin mencapai tujuan mereka. Pendekatan berbasis motivasi ini juga membantu mengurangi perasaan tertekan dan cemas yang dapat menghalangi proses belajar.

### **Pengelolaan Stres sebagai Keterampilan Hidup**

Pengelolaan stres sangat penting dalam konteks pendidikan, mengingat tekanan yang dihadapi siswa di sekolah. Teknik pengelolaan stres, seperti mindfulness, yoga, dan latihan pernapasan, terbukti membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus mereka selama pembelajaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang dilatih untuk mengelola stres memiliki kemampuan lebih baik dalam memusatkan perhatian dan mengelola emosi mereka di bawah tekanan (Zeidner, 2019). Teknik-teknik ini juga membantu siswa merasa lebih terkendali dan mampu menghadapi ujian atau tugas akademik yang menantang dengan lebih efektif. Dalam penelitian ini, pengelolaan stres juga terbukti membantu siswa membangun resiliensi, yang memudahkan mereka untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan.

### **Tantangan dalam Implementasi dan Solusi**

Meskipun strategi psikologi ini menunjukkan efektivitas, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya psikologi pendidikan di kalangan sebagian guru dan staf sekolah. Penelitian oleh Huebner et al. (2021) menyoroti pentingnya pelatihan bagi pendidik untuk mengenali dan mendukung kebutuhan psikologis siswa, terutama dalam mengidentifikasi masalah emosional yang dapat memengaruhi prestasi akademik. Tantangan lainnya adalah keterbatasan waktu dan sumber daya, yang dapat menghambat implementasi intervensi psikologis secara optimal di banyak sekolah. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan kerja sama antara sekolah, konselor, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi, terutama konseling individual, pengembangan motivasi, dan pengelolaan stres, sangat efektif dalam membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Penerapan strategi-strategi ini dapat mendukung perkembangan emosional dan akademik siswa, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasi, keberhasilan strategi ini memberikan bukti kuat tentang pentingnya

pendekatan psikologi dalam pendidikan untuk membantu siswa mencapai potensi penuh mereka.

**Tabel 2: Temuan, Deskripsi, Implikasi, dan Bukti Ilmiah**

<b>Temuan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Implikasi</b>	<b>Bukti Ilmiah</b>
<b>Konseling Individual</b>	Konseling individual adalah pendekatan yang memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi masalah emosional dan sosial mereka dalam ruang yang aman.	Memberikan dukungan emosional bagi siswa dan membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan koping untuk mengatasi tantangan akademik.	Seligman et al. (2019) menyatakan bahwa konseling individual dapat memperbaiki kesejahteraan emosional siswa dan meningkatkan pemahaman diri mereka.
<b>Pengembangan Motivasi</b>	Pendekatan berbasis motivasi bertujuan untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam belajar melalui penghargaan dan pengakuan terhadap usaha mereka.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam belajar, memperbaiki prestasi akademik, dan mengurangi perasaan tertekan.	Ryan & Deci (2020) menegaskan bahwa motivasi intrinsik dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mengurangi kecemasan terkait pembelajaran.
<b>Pengelolaan Stres</b>	Pengelolaan stres menggunakan teknik seperti mindfulness dan latihan pernapasan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan stres.	Membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, sehingga mereka dapat lebih fokus dan efektif dalam belajar.	Zeidner (2019) menunjukkan bahwa pengelolaan stres efektif dalam meningkatkan fokus siswa dan membangun resilien dalam menghadapi tantangan.
<b>Keterbatasan Sumber Daya</b>	Terdapat keterbatasan Sekolah dalam penerapan strategi psikologi sekolah, baik dari segi waktu maupun intervensi sumber daya.	perlu mengungkapkan bahwa pelatihan guru di dukungan sumber daya dan kolaborasi dengan penerapan orang tua sangat penting untuk mengatasi tantangan yang lebih optimal.	Huebner et al. (2021)

Temuan	Deskripsi	Implikasi	Bukti Ilmiah
<b>Penerapan Konteks Sekolah</b>	Strategi psikologi diterapkan melalui pendekatan yang menyeluruh, termasuk kerjasama antara konselor, guru, dan orang tua.	Menciptakan lingkungan belajar yang mencatat lebih mendukung kerja sama antara kesejahteraan siswa, pendidik dan konselor yang dapat dalam mendukung meningkatkan perkembangan sosial-keberhasilan akademik emosional siswa di mereka.	Williams (2020) pentingnya

Sumber: Rangkuman temua, 2024

Tabel ini merangkum temuan-temuan utama dari penelitian mengenai strategi psikologi dalam membantu siswa mengatasi tantangan belajar. Setiap temuan dijelaskan secara singkat, dengan implikasi praktis yang dapat diterapkan di lapangan dan didukung oleh bukti ilmiah dari penelitian sebelumnya.

### Implikasi Penelitian

#### Praktik Pendidikan

Penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi guru dan konselor sekolah dalam mendukung siswa yang menghadapi tantangan belajar. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah konseling individual yang fokus pada pemahaman masalah pribadi siswa dan memberikan ruang untuk ekspresi diri mereka. Guru juga disarankan untuk lebih memperhatikan aspek motivasi intrinsik siswa, seperti memberikan penghargaan terhadap usaha yang mereka lakukan, bukan hanya hasil akhir (Ryan & Deci, 2020). Pengelolaan stres di kelas juga sangat penting, terutama dengan mengajarkan teknik relaksasi dan mindfulness untuk membantu siswa mengurangi kecemasan (Zeidner, 2019). Selain itu, kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

#### Kebijakan Pendidikan

Di tingkat kebijakan, lembaga pendidikan perlu mengadopsi pendekatan psikologi yang lebih komprehensif untuk mendukung siswa secara holistik. Hal ini mencakup integrasi layanan psikologis di sekolah, serta peningkatan pelatihan bagi guru dan konselor dalam menangani masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan sosial siswa (Seligman et al., 2019). Pemerintah dan lembaga pendidikan juga perlu memastikan ketersediaan sumber daya yang cukup, baik dalam hal pelatihan maupun alat yang mendukung, agar strategi psikologi dapat diterapkan secara maksimal. Kebijakan yang mengintegrasikan dukungan psikologi dalam sistem pendidikan akan membantu siswa mengatasi tantangan belajar dengan lebih efektif, serta meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

### Kesimpulan dan Saran

#### Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Beberapa strategi utama yang

ditemukan efektif termasuk konseling individual, pengembangan motivasi intrinsik, dan pengelolaan stres. Konseling individual memberikan dukungan emosional yang diperlukan siswa untuk mengatasi masalah pribadi yang menghambat pembelajaran mereka (Seligman et al., 2019). Pengembangan motivasi melalui teknik penghargaan dan pengakuan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam belajar (Ryan & Deci, 2020), sementara pengelolaan stres membantu siswa untuk mengurangi kecemasan yang sering kali mengganggu konsentrasi belajar mereka (Zeidner, 2019). Namun, keterbatasan sumber daya di sekolah sering kali menjadi hambatan dalam penerapan pendekatan ini secara efektif. Dengan mengintegrasikan strategi psikologi dalam konteks sekolah, siswa dapat didukung dalam perkembangan akademik dan emosional mereka secara holistik.

### Saran

Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas berbagai pendekatan psikologi dalam konteks budaya yang berbeda, mengingat perbedaan cara siswa merespon intervensi psikologis di berbagai negara. Penelitian juga dapat fokus pada pengembangan alat pengukuran yang lebih akurat untuk mengevaluasi dampak psikologi pendidikan pada hasil belajar siswa. Dari segi praktik pendidikan, sekolah harus meningkatkan kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. Selain itu, lembaga pendidikan perlu memperhatikan pengalokasian sumber daya yang cukup agar pendekatan psikologi dapat diterapkan secara optimal, baik dalam hal pelatihan staf maupun penyediaan fasilitas yang mendukung.

### Daftar Pustaka

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Sage Publications.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. **Harvard University Press**.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2015). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. **Child Development, 82(1), 405–432**.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Smith, L. A. (2021). *Promoting positive youth development through school-based interventions*. Routledge.
- Kemendikbud. (2023). *Laporan Tahunan Pendidikan Nasional 2023*. **Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia**.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interviews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). *Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.

- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Sage Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. **Contemporary Educational Psychology**, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2021). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson.
- Seligman, M. E. P., et al. (2019). *Positive psychology: An introduction*. 2nd ed. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2019). *Positive psychotherapy*. *American Psychologist*, 74(7), 1035–1048.
- Spradley, J. P. (2016). *Participant Observation*. Waveland Press.
- Wentzel, K. R. (2009). *Handbook of motivation at school*.
- Williamson, E. J., Walker, A. J., Bhaskaran, K., Bacon, S., Bates, C., Morton, C. E., ... & Goldacre, B. (2020). Factors associated with COVID-19-related death using OpenSAFELY. *Nature*, 584(7821), 430-436.
- Zeidner, M. (2019). Self-regulated learning: Current fissures, challenges, and directions for future research. *High ability studies*, 30(1-2), 255-276.