LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

OPTIMALISASI KOLABORASI ANTARA GURU BIMBINGAN KONSELING DAN ORANG TUA DALAM MENANGANI KECEMASAN SISWA TERHADAP KEMANDIRIAN PASCA KELULUSAN DI SMA MUHAMMADIYAH 1 TAMAN

Tauhid Imaduddien[1], Mohammad Thohir[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: [1]tauhid.imaduddien@gmail.com, [2]mohamadthobir@uinsby.ac.id

ABSTRAK

Masa transisi pasca kelulusan SMA sering kali memicu kecemasan pada siswa terkait kesiapan hidup mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk kecemasan siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Taman dan mengkaji optimalisasi kolaborasi antara guru Bimbingan Konseling (BK) dan orang tua dalam menanganinya. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi siswa, guru BK, dan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan siswa muncul dalam bentuk ketakutan salah memilih jurusan, ketidaksiapan hidup terpisah dari orang tua, dan tekanan ekspektasi keluarga. Kolaborasi antara guru BK dan orang tua ditemukan masih berjalan parsial. Optimalisasi kolaborasi diperlukan melalui komunikasi rutin, penyamaan persepsi, dan kegiatan terpadu untuk meningkatkan efikasi diri dan kemandirian siswa. Sinergi yang kuat antara sekolah dan keluarga terbukti krusial dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi masa depan.

Kata Kunci: Kecemasan; Kemandirian; Kolaborasi Guru BK dan Orang Tua; Pasca Kelulusan.

ABSTRACT

The transition period after high school graduation often triggers anxiety in students regarding their readiness for independent living. This study aims to analyze the forms of anxiety among 11th-grade students at SMA Muhammadiyah 1 Taman and examine the optimization of collaboration between Guidance and Counseling (BK) teachers and parents in handling it. The method used is descriptive qualitative with data collection techniques through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. Research subjects included students, BK teachers, and parents. The results showed that student anxiety manifested in the form of fear of choosing the wrong major, unpreparedness to live apart from parents, and pressure from family expectations. Collaboration between BK teachers and parents was found to be still partial. Optimization of collaboration is needed through routine communication, perception alignment, and integrated activities to increase students' self-efficacy and independence. Strong synergy between schools and families proves crucial in reducing student anxiety facing the future.

Keywords: *Anxiety; Independence; BK Teacher and Parent Collaboration; Post-Graduation.*

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 155
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke jenjang kehidupan selanjutnya merupakan fase penting dalam kehidupan remaja. Bagi siswa kelas XI SMA, kelulusan bukan hanya berarti berakhirnya masa belajar formal, tetapi juga awal kehidupan baru yang menuntut kemandirian, baik dalam pendidikan lanjutan, dunia kerja, maupun pengambilan keputusan hidup. Namun, tidak semua siswa mampu menghadapi fase ini dengan kesiapan optimal. Banyak siswa mengalami kecemasan berlebihan terhadap masa depan, terutama mengenai bagaimana hidup mandiri tanpa pengawasan penuh orang tua dan sekolah.

Kecemasan ini sering muncul dalam bentuk ketakutan akan kegagalan, keraguan memilih jalur karier, serta rasa tidak percaya diri menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Jika tidak ditangani, kecemasan ini dapat berdampak pada kesehatan mental, penurunan motivasi, dan memicu pengambilan keputusan yang tidak rasional. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif berbagai pihak untuk membantu siswa menghadapi masa transisi ini secara adaptif.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki posisi strategis dalam mendampingi siswa menghadapi permasalahan psikososial. Namun, peran guru BK tidak akan maksimal tanpa dukungan orang tua. Kolaborasi antara guru BK dan orang tua menjadi sangat penting agar pendekatan kepada siswa bersifat menyeluruh dan konsisten. Sayangnya, di lapangan, kolaborasi ini sering berjalan parsial; orang tua menyerahkan pembinaan sepenuhnya ke sekolah, sementara guru BK memiliki keterbatasan menjangkau kondisi siswa di rumah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk kecemasan siswa di SMA Muhammadiyah 1 Taman dan merumuskan strategi optimalisasi kolaborasi antara guru BK dan orang tua. Diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan sistem bimbingan konseling yang lebih kolaboratif dan responsif.

LANDASAN TEORITIS

Kecemasan merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang, yang pada remaja sering berhubungan dengan ketidakpastian masa depan. Menurut Spielberger (1983), kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai perasaan khawatir, takut, dan gelisah. Penelitian Rosen & D'Andrea (2019) menyebutkan bahwa kecemasan remaja sering muncul saat menghadapi pilihan hidup besar, menimbulkan takut gagal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi.

Dari perspektif perkembangan, Erikson (1963) menyatakan masa remaja adalah periode pencarian identitas (identity vs role confusion). Proses ini sering diwarnai kecemasan karena ketidakpastian pilihan hidup pasca kelulusan. Kemandirian sendiri, menurut Bandura (1997), diperoleh melalui pengembangan keterampilan dalam konteks pengalaman hidup.

Epstein (2001) menekankan bahwa kolaborasi sekolah dan orang tua dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Dalam konteks ini, orang tua berperan sebagai pendukung utama yang memberikan dorongan emosional, sementara guru BK memberikan intervensi profesional seperti pelatihan keterampilan hidup dan bimbingan karier.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif untuk menggali pemahaman mendalam mengenai kecemasan siswa dan kolaborasi penanganannya. Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Taman, Sidoarjo, Jawa Timur, dari 13 Januari hingga 1 Mei 2025. Lokasi dipilih karena sekolah ini memiliki program BK yang aktif namun perlu penguatan dalam pelibatan orang tua.

Subjek penelitian ditentukan secara purposive, terdiri dari siswa kelas XI yang mengalami kecemasan, Guru BK, dan orang tua siswa terkait. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif terhadap interaksi siswa-guru-orang tua, dan dokumentasi.

Analisis data menggunakan teknik analisis tematik yang meliputi transkripsi, koding, kategorisasi, penarikan tema, serta verifikasi dan interpretasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kecemasan Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, mayoritas siswa kelas XI menunjukkan gejala kecemasan signifikan menjelang kelulusan. Kecemasan bermanifestasi sebagai ketidakpastian pilihan studi atau kerja, ketidaksiapan mental hidup mandiri, serta tekanan sosial. Seorang siswa mengungkapkan ketakutannya salah mengambil jurusan dan ketidaksiapan tinggal jauh dari orang tua. Gejala fisik dan psikis yang muncul meliputi mudah gelisah, sulit tidur, kurang fokus belajar, hingga rasa minder.

Peran Guru BK dan Orang Tua

Guru BK di SMA Muhammadiyah 1 Taman telah menjalankan strategi seperti bimbingan karier, konseling individu, dan seminar motivasi. Siswa yang aktif mengikuti bimbingan cenderung lebih siap mental dan percaya diri. Guru BK juga berupaya memberikan sosialisasi melalui kelas peminatan dengan wali murid dan konsultasi harian.

Di sisi lain, keterlibatan orang tua sangat bervariasi. Sebagian aktif berdialog, namun banyak yang menyerahkan sepenuhnya pada sekolah atau justru memberikan ekspektasi terlalu tinggi yang memperparah kecemasan anak. Orang tua yang menjadi mitra diskusi empatik terbukti meningkatkan kesiapan siswa untuk mandiri.

Analisis Kolaborasi

Kolaborasi guru BK dan orang tua dinilai dari aspek komunikasi, komitmen, dan konsistensi. Kolaborasi yang kuat ditandai dengan komunikasi rutin harian, kesepakatan tujuan bersama, dan kegiatan terpadu (seminar parenting, home visit). Hambatan utama yang ditemukan adalah keterbatasan waktu orang tua dan rendahnya kesadaran akan pentingnya peran psikologis mereka, serta keterbatasan sumber daya sekolah untuk menjangkau seluruh wali murid secara konsisten.

Pembahasan

Temuan ini mendukung teori Social Cognitive Bandura tentang pentingnya dukungan sosial dalam membangun efikasi diri (self-efficacy). Dukungan sinergis dari orang tua dan guru memperkuat persepsi kemampuan diri siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmah, dkk. (2020) bahwa siswa dari keluarga kurang komunikatif lebih rentan mengalami kecemasan eksistensial. Selain itu, Smith et al. (2018) menegaskan bahwa pendekatan kolaboratif sekolah-keluarga efektif meningkatkan ketahanan mental siswa terhadap tekanan pasca kelulusan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Taman terkait kemandirian pasca kelulusan cukup tinggi, dipicu oleh ketidakpastian masa depan, rendahnya self-efficacy, dan tekanan lingkungan. Kolaborasi antara guru BK dan orang tua merupakan kunci penanganan masalah ini. Namun, pelaksanaannya perlu dioptimalkan agar tidak berjalan parsial. Strategi yang disarankan meliputi penguatan komunikasi rutin, penyamaan persepsi antara sekolah dan orang tua, serta program pengembangan keterampilan hidup yang melibatkan keluarga. Sinergi yang proaktif dan terstruktur diharapkan mampu meminimalkan kecemasan dan menyiapkan siswa menjadi pribadi yang mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Epstein, J. L. (2001). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.). Westview Press.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

Glickman, R. R. (2014). *Leadership for learning: How to help teachers succeed*. ASCD.

Handayani, R., & Suharto, T. (2020). Peran dukungan sosial keluarga dan sekolah dalam pembentukan kemandirian siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 120–130.

Horner, R. H., & Thompson, D. L. (2015). Collaboration in school counseling: Effective strategies for working with parents and teachers. *Professional School Counseling*, 18(1), 42–49.

Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.

Mulyadi, R. (2019). Analisis peran orang tua dalam mendukung kemandirian siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 12(1), 87-95.

Park, J., & Kim, H. (2020). Emotional support and academic anxiety in high school students. *Youth & Society*, 52(3), 358–377.

Puspitasari, R. (2022). Kolaborasi sekolah dan orang tua dalam menangani kecemasan siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 16(2), 101-109.

Putri, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan karier siswa. *Jurnal Psikologi UIN Raden Fatah*, 13(1), 25–34.

Rahmah, T., Mahmudah, S., & Ramadani, R. (2020). Kecemasan siswa dalam menghadapi masa depan. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 80–88.

Rosen, L. A., & D'Andrea, M. D. (2019). Anxiety, identity, and adolescent development: Implications for school-based counseling. *Journal of Adolescence and Youth Counseling*, 34(2), 85–93.

Smith, L., Johnson, M., & Roberts, A. (2018). Parental involvement and adolescent transition readiness. *Journal of Adolescence*, 67, 92–101.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.

Suryani, D. (2022). Kecemasan eksistensial siswa kelas XII dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 14–22.

Susanti, I., & Hidayat, R. (2019). Peran guru BK dalam menumbuhkan kemandirian belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4(1), 12–20.

Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yuliana, S. (2021). Efektivitas konseling kolaboratif dalam mengurangi kecemasan karier. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 10(2), 145–153.