

Peran Konseling Lintas Budaya Dalam Mengatasi Stres Remaja

Ishfa Naisila¹, Qaila Thahira², Zauwatunnufus³

Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah

Abstract: Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami remaja akibat tuntutan akademik, konflik keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta proses pencarian identitas diri. Keberagaman budaya di Indonesia juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi munculnya stres pada remaja. Konseling lintas budaya berperan dalam membantu remaja mengatasi stres melalui pemahaman terhadap latar belakang budaya yang dimiliki konseli. Kajian ini menunjukkan bahwa konseling lintas budaya membantu remaja memahami sumber stres, menerima identitas budaya secara positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam. Selain itu, pendekatan ini membantu konselor memahami permasalahan konseli sesuai dengan latar belakang budayanya sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Dengan demikian, konseling lintas budaya dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengatasi stres.

Keywords: *Konseling Lintas Budaya, Stres Remaja, Kesehatan Mental Remaja, Keberagaman Budaya.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Pada masa ini, remaja sering menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan

yang dapat menimbulkan tekanan psikologis maupun stres. Stres merupakan kondisi ketika individu merasa adanya tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu situasi. Pada remaja, stres dapat muncul akibat tuntutan akademik, konflik keluarga, hubungan dengan teman sebaya, maupun proses pencarian identitas diri. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti menurunnya prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial, serta munculnya berbagai masalah emosional lainnya. Di Indonesia, permasalahan stres pada remaja sudah semakin kompleks mengingat kondisi masyarakat yang beragam secara budaya, etnis, dan agama sehingga memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

Berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sekitar satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Barus, n.d.). Temuan ini sejalan dengan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2023, terdapat 5,5% remaja usia 10–17 tahun di Indonesia yang mengalami gangguan mental. Sebanyak 9,8% dari kelompok remaja ini dilaporkan pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri (Indonesia, n.d.). Indonesia merupakan negara yang memiliki keberagaman budaya, suku, bahasa, dan agama. Kondisi tersebut membuat setiap remaja memiliki latar belakang pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tekanan hidup (Oknita, Kamaruzzaman, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu memahami dan menghargai keberagaman budaya agar bantuan yang diberikan lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan psikologis (Fitri Eliyani, 2023). Salah satu bentuk tekanan yang dapat dialami remaja adalah stres yang muncul akibat perbedaan budaya, nilai, kebiasaan, maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, konseling lintas budaya diperlukan untuk membantu remaja beradaptasi dan mengatasi stres yang mereka alami dengan tepat. Kondisi tersebut tidak hanya akan berdampak pada kesehatan psikologis individu saja, tetapi juga menimbulkan dampak sosial yang luas bagi keluarga dan masyarakat.

Meningkatnya masalah mental dan emosional pada remaja mendorong kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek klinis saja, tetapi juga memperhatikan konteks sosial, budaya dan tahap perkembangan konseli. Dalam hal ini, konselor yang membantu permasalahan remaja seperti ini dituntut untuk memiliki pengetahuan luas tentang lintas budaya, supaya dapat memberikan layanan yang efektif, relevan, dan bermakna bagi setiap individu yang dilayani.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa konseling yang sensitif terhadap perbedaan budaya memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendekatan konseling yang bersifat universal dan tidak mempertimbangkan latar belakang budaya klien. Konselor yang memiliki pengetahuan luas tentang budaya mampu membangun hubungan terapeutik yang lebih kuat sehingga membuat klien lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya, serta bisa merumuskan strategi yang efektif sesuai dengan nilai-nilai dan kepercayaan yang dipercayai oleh klien. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan konseling lintas budaya merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh konselor dalam memberikan layanan pada masyarakat yang memiliki keberagaman budaya, etnis, dan agama, seperti di Indonesia.

Kajian mengenai layanan konseling lintas budaya di Indonesia perlu dilakukan untuk mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat yang beragam. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling lintas budaya dalam membantu remaja mengatasi stres serta menjelaskan pentingnya kompetensi budaya yang harus dimiliki konselor dalam memberikan layanan konseling yang efektif.

Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research) (Kholil, n.d.). Sumber data diperoleh melalui penelusuran sistematis terhadap berbagai literatur primer dan sekunder yang relevan, meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, serta publikasi akademik yang berfokus pada konseling lintas budaya, stres adolesen, kesehatan mental remaja, dan kompetensi multikultural konselor (syahrudin, n.d.). Data yang

terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif untuk mengonstruksi pemahaman komprehensif mengenai efikasi konseling lintas budaya dalam memitigasi stres remaja di tengah ekosistem multikultural.

Hasil Dan Pembahasan Konseling Lintas Budaya

Konseling lintas budaya merupakan suatu proses konseling yang melibatkan konselor dan klien yang berbeda budayanya dan dilakukan dengan memperhatikan budaya subjek yang terlibat dalam konseling. Konseling lintas budaya melibatkan konselor dan klien yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, sehingga proses konseling sangat rentan terhadap munculnya bias-bias budaya pada pihak konselor yang dapat mengakibatkan layanan konseling menjadi kurang efektif. Agar proses konseling berjalan efektif, konselor dituntut untuk memiliki kepekaan budaya, mampu melepaskan diri dari bias budaya, memahami serta mengapresiasi keberagaman budaya, dan memiliki keterampilan yang responsif secara kultural. Dengan demikian, konseling dipandang sebagai “perjumpaan budaya” (*cultural encounter*) antara konselor dan klien (Sona, 2021).

Dalam praktiknya, konseling lintas budaya tidak hanya berfokus pada permasalahan yang dialami konseli, tetapi juga memperhatikan pengaruh budaya terhadap cara berpikir, berperilaku, dan mengekspresikan emosi. (Hawaul Azmi, Saryulis, Chairul Vaznah, n.d.) Dengan memperhatikan budaya, konseling menjadi suatu proses bantuan yang mampu menjembatani individu dari latar belakang budaya yang berbeda. Oleh karena itu, konselor perlu memahami aspek-aspek budaya yang dimiliki konseli agar dapat memberikan layanan yang tepat dan efektif (Jumarin, n.d.). Kompetensi multikultural yang mencakup kesadaran budaya, pengetahuan budaya, dan keterampilan budaya menjadi aspek penting yang harus dimiliki konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli yang berasal dari latar belakang budaya yang beragam (Azizah et al., 2016). Berdasarkan konseptualisasi tersebut, penerapan konseling lintas budaya menjadi instrumen yang sangat krusial dalam membantu berbagai kelompok masyarakat, khususnya kelompok remaja yang hidup dan berkembang di

tengah kompleksitas keberagaman budaya.

Dalam konteks remaja, pemahaman terhadap latar belakang budaya menjadi penting karena budaya memengaruhi cara individu memandang masalah, mengekspresikan emosi, serta mencari bantuan ketika mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, konseling lintas budaya dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam membantu remaja mengatasi stres yang muncul akibat perbedaan nilai, norma, maupun lingkungan sosial.

Stres pada Remaja

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang universal dan sering dialami oleh remaja. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Perubahan yang terjadi secara cepat tersebut sering kali menimbulkan berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, terutama stres akademik yang berasal dari tuntutan belajar, tugas, ujian, serta harapan terhadap masa depan sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Utari, 2023).

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada remaja cukup beragam, meliputi tuntutan akademik, konflik keluarga, dinamika hubungan dengan teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, serta proses pencarian identitas diri. Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam beradaptasi dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Selain itu, lingkungan sosial dan budaya juga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami remaja. Perbedaan nilai, norma, kebiasaan, (Saleh, 2019) dan pola komunikasi yang berkembang dalam keluarga maupun masyarakat dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Pada remaja yang berpindah lingkungan atau berinteraksi dengan kelompok budaya yang berbeda dapat mengalami stres akulturasi (*acculturative stress*), yaitu kondisi stres yang timbul akibat kesulitan menyeimbangkan budaya asal dengan tuntutan budaya baru yang dihadapi. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, serta kemampuan adaptasi remaja dalam kehidupan sehari-hari (Berry, n.d.).

Stres pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik dan

lingkungan sosial, tetapi juga oleh proses pembentukan identitas diri. Pada masa remaja, individu mulai berusaha memahami nilai, keyakinan, dan peran yang sesuai dengan dirinya. Dalam lingkungan yang multikultural, remaja sering dihadapkan pada berbagai nilai budaya yang berbeda, baik yang berasal dari keluarga, sekolah, maupun kelompok sebaya. Perbedaan nilai tersebut dapat menimbulkan konflik identitas dan kebingungan peran (*role confusion*), terutama ketika remaja merasa harus memilih antara mempertahankan nilai budaya asal atau menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan, tekanan psikologis, serta menurunkan kemampuan resiliensi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, konseling lintas budaya memiliki peran penting dalam membantu remaja memahami pengaruh budaya terhadap pengalaman psikologis yang mereka alami serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih sehat.

Peran Konseling Lintas Budaya dalam Mengatasi Stres Remaja

Proses pencarian jati diri (*identity seeking*) pada masa remaja menjadi jauh lebih kompleks bagi mereka yang berasal dari kelompok budaya minoritas atau kelompok yang berbeda dari lingkungan mayoritas di sekitarnya, baik atas dasar perbedaan suku, ras, maupun agama. Berdasarkan teori mikroagresi dari Derald Wing Sue, remaja dari kelompok tersebut sering kali mengalami perlakuan yang meremehkan, stereotip, atau diskriminatif dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun media sosial (Wahyudin, 2015). Kondisi eksternal yang tidak kondusif ini jika terjadi secara persisten dapat menyebabkan destruksi rasa percaya diri, distress psikologis, hingga penurunan performa akademik.

Dalam kondisi tersebut, remaja yang berasal dari kelompok budaya minoritas sering menghadapi tantangan dalam mempertahankan identitas budayanya sekaligus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang dominan. Upaya untuk memperoleh penerimaan sosial terkadang mendorong mereka mengurangi atau menyembunyikan ekspresi identitas budaya yang dimiliki. Apabila berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan identitas (*identity confusion*), menurunkan

kepercayaan diri, serta meningkatkan kerentanan terhadap stres psikologis (Saleh, 2024). Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), konselor, maupun psikolog menjadi sangat penting dalam membantu remaja memahami dan menerima identitas budayanya secara positif serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang sehat dalam lingkungan multikultural.

Guru BK dan konselor dituntut untuk mengesampingkan prasangka pribadi serta menghargai keberagaman budaya yang dimiliki setiap konseli agar proses konseling dapat berlangsung secara objektif dan efektif. Ketika seorang konselor bertemu dengan klien yang berasal dari budaya yang berbeda, konselor tidak boleh langsung menilai ataupun memaksa nilai-nilai pribadi kepada klien. Konselor harus memahami bahwa setiap budaya memiliki kebiasaan, keyakinan, dan pemikiran yang berbeda dalam penyelesaian masalah. Dalam hal ini, konselor perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam konseling lintas budaya. Menurut Holaday dan Davidson, konselor profesional perlu meningkatkan kompetensi lintas budaya sebagai salah satu kompetensi penting dalam praktik konseling (Nihayah., n.d.).

Adapun tugas konselor dalam konseling lintas budaya adalah memberikan layanan yang nyaman dan efektif kepada setiap klien, meskipun klien memiliki latar belakang budaya, bahasa, dan agama yang berbeda dengan konselor. Untuk menjalankan proses konseling lintas budaya secara efektif, konselor perlu memiliki kemampuan memahami keragaman budaya klien, menciptakan suasana konseling yang nyaman, menyesuaikan diri dengan kondisi klien, bersikap terbuka terhadap perbedaan, menyadari nilai dan prasangka pribadi, serta peka terhadap karakteristik dan perilaku klien.

Perbedaan budaya, suku, bahasa, dan warna kulit dapat menjadi hambatan apabila konselor tidak memiliki kemampuan komunikasi dan beradaptasi dengan baik (Oknita, 2022). Konselor harus memiliki keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat memahami klien dari berbagai latar belakang yang berbeda. Dalam konseling lintas budaya, sikap saling menghargai dan menghormati perbedaan merupakan hal yang sangat penting. Hambatan yang sering muncul bukan hanya dari perbedaan budaya, tetapi juga dari faktor usia, jenis kelamin, tempat tinggal, ekonomi, agama,

dan adat istiadat yang dianut klien (Kamaruzzaman, 2024). Untuk mencapai hal tersebut, konselor perlu memiliki kompetensi multikultural yang mencakup kesadaran budaya, pengetahuan budaya, dan keterampilan budaya. Kompetensi tersebut memungkinkan konselor memahami latar belakang budaya konseli secara lebih mendalam sehingga intervensi yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu (Az Zahra & Surya, n.d.). Melalui pendekatan konseling yang sensitif terhadap budaya (*culturally competent counseling*), ruang konseling dapat menjadi lingkungan yang aman dan suportif bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai permasalahan yang dihadapinya (Yuliana Restiviani, 2023). Pendekatan ini membantu remaja mengembangkan penerimaan diri, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kemampuan adaptasi dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul di lingkungan multikultural.

Selain itu, pendekatan konseling lintas budaya membantu konselor memahami dan menginterpretasikan perilaku remaja berdasarkan konteks budaya yang melatarbelakanginya. Setiap budaya memiliki nilai, norma, serta cara yang berbeda dalam mengekspresikan pikiran dan emosi. Oleh karena itu, perilaku yang muncul pada konseli tidak dapat dinilai hanya berdasarkan standar budaya konselor. Sebagai contoh, remaja yang cenderung pendiam atau membatasi kontak mata belum tentu menunjukkan sikap tidak kooperatif, melainkan dapat mencerminkan bentuk penghormatan terhadap orang yang lebih tua atau memiliki otoritas dalam budaya tertentu. Kesalahan dalam memahami makna perilaku yang dipengaruhi oleh budaya berisiko menimbulkan bias dalam proses asesmen maupun intervensi konseling. Oleh sebab itu, pemahaman budaya yang komprehensif sangat penting agar konselor mampu memberikan layanan yang tepat serta menghindari kesalahan interpretasi terhadap kondisi psikologis konseli.

Melalui konseling, remaja yang awalnya merasa teralienasi atau minor akibat perbedaan bahasa daerah, kondisi sosial, maupun kebiasaan keluarga, diarahkan untuk belajar mengonstruksi identitas budayanya sebagai sebuah keunikan dan kekuatan (*resource*), bukan sebagai kekurangan. Dengan tercapainya penerimaan diri (*self-acceptance*) ini, remaja akan memiliki resiliensi yang lebih baik dalam mengelola stres serta membangun hubungan sosial

yang lebih sehat.

Di era modern saat ini, perkembangan teknologi dan media sosial membuat interaksi antarbudaya (*intercultural interaction*) menjadi tidak terbatas. Remaja masa kini sangat mudah terpapar kebudayaan luar yang sering kali kontradiktif dengan nilai yang mereka pelajari di rumah (T. Faizin, 2023), sehingga memicu tekanan psikologis akibat tuntutan adaptasi lingkungan. Dalam konteks global ini, konseling lintas budaya tidak hanya berfungsi sebagai instrumen kuratif untuk mengatasi stres, melainkan juga sebagai sarana preventif developmentalis untuk membantu remaja mengonstruksi identitas diri yang stabil, adaptif, dan kokoh di tengah pluralisme budaya

Penutup

Konseling lintas budaya merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengatasi stres yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan budaya, lingkungan sosial, dan proses pembentukan identitas diri. Melalui pemahaman terhadap latar belakang budaya konseli, konselor dapat memberikan layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu. Penerapan konseling lintas budaya membantu remaja meningkatkan kemampuan adaptasi, penerimaan diri, serta keterampilan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, kompetensi budaya yang dimiliki konselor menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan layanan konseling dan kesehatan mental remaja di lingkungan yang multikultural. Konselor perlu terus mengembangkan kompetensi multikultural melalui pendidikan, pelatihan, dan pengalaman lapangan agar mampu memberikan layanan yang efektif kepada remaja dari berbagai latar belakang budaya.

Bibliography

- Az Zahra, S. F., & Surya, P. M. (n.d.). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Disiplin Kerja (Studi pada Karyawan Patra Jasa Convention Hotel Semarang. *Diponegoro Journal Of Management*, 5(4), 1–14.
- Azizah, N., Dawud, & Andajani, K. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Pembagian Pencapaian Kelompok Berbantuan Diagram Eksplanasi Kompleks Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Malang. *Jurnal Pendidikan*, 1, 1581–1587.
- Barus, G. (n.d.). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. In *Universitas Gadjah Mada*.
- Berry, D. (n.d.). *Pokok-pokok Pikiran dalam Sosiologi*. Rajawali Pers.
- Fitri Eliyani. (2023). *Dinamika Budaya dan Pengaruh Teknologi dalam Transformasi Masyarakat Kontemporer*. ENLEKTURER: Journal of Islamic Studies.
- Hawaul Azmi, Saryulis, Chairul Vaznah, Z. N. & A. (n.d.). Efek media massa terhadap agama dan sosial budaya 1. *Enlekturer*, 5.
- Indonesia, K. K. R. (n.d.). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*.
- Jumarin. (n.d.). *Dasar-dasar konseling lintas budaya*. Pustaka Pelajar.
- Kamaruzzaman. (2024). Peran Media Dalam Melawan Etnosentrisme; Mengubah Narasi dan Memperkuat Kesadaran Budaya. *LINTASINFORAKYAT.ID*, 2024.
- Kholil, S. (n.d.). *Metode Penelitian Komunikasi*. Cita Pustaka Media.
- Nihayah.”, U. (n.d.). *Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseling*.
- Oknita, Kamaruzzaman, N. S. (2024). Komunikasi dan Interaksi Perempuan Paruhbaya di Warung Kopi Dalam Persepsi Masyarakat Kota Lhokseumawe. *Enlekturer*, 2(2), 71036. <https://doi.org/https://doi.org/10.71036/ejis.v2i2.361>
- Oknita. (2022). Fenomena Nomophobia Dalam Perspektif Alquran. *AT-TABAYYUN Journal Islamic Studies*, 1, 1–3.
- Saleh, M. (2019). Social Penetration. *Network Media*, 2(1), 70–75.
- Saleh, M. (2024). *Etika Komunikasi Islami ; Solusi Untuk Kesuksesan Organisasi*. 14(1), 2024.

- Sona, D. (2021). Karakteristik Konselor yang Unggul dalam Konseling Lintas Budaya. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang, July*, 38–42. <https://doi.org/10.31219/osf.io/nhywr>
- syahrum, S. (n.d.). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media.
- T. Faizin. (2023). MEMBANGUN HARMONI PADA TRADISI MEUGANG ACEH; KAJIAN PADA KOMUNIKASI ISLAM. *ENCOMMUNICATION: Journal of Communication Studies*, 1(1), 70–83.
- Utari, P. (2023). False Dichotomy: Building Awareness of Mass and Interpersonal Communication Convergence in the Era of Digital Technology in Indonesia. *Jurnal ASPIKOM*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v8i1.1220>
- Wahyudin. (2015). Buku 6 : Perencanaan Pembangunan Desa. *Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, Dan Transmigrasi Republik Indonesia*, 67.
- Yuliana Restiviani. (2023). Dinamika Komunikasi Antar Budaya Dalam Masyarakat. *ENCOMMUNICATION: Journal of Communication Studies*.