

Gaya Komunikasi Guru dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Siswa

Aghis Nayla Zahara¹, Abdurohim²

Program Studi Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi & Bisnis Islam, Institut Miftahul Huda^{1,2}

Email: naylaaghis@gmail.com¹, abdurohim21274@gmail.com²

Keywords

Keywords: communication style, teacher, mental health, student, education

Kata Kunci: gaya komunikasi, guru, kesehatan mental, siswa, pendidikan

Abstract

This study aims to identify the communication styles used by teachers and analyze their impact on students' mental health. In the context of modern education, effective communication between teachers and students is a crucial factor, not only in supporting the teaching and learning process but also in promoting students' psychological well-being. This research employs a qualitative descriptive approach, using interviews, questionnaires, and observations as data collection techniques. The results indicate that the democratic communication style is the most commonly applied by teachers and has a positive impact on students' mental health, such as reducing stress and increasing self-confidence. Conversely, the authoritarian style tends to have negative effects, leading to pressure and anxiety. These findings highlight the importance of teacher training in developing supportive communication styles to foster a mentally healthy learning environment.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gaya komunikasi yang digunakan oleh guru serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Dalam konteks pendidikan modern, komunikasi yang efektif antara guru dan siswa menjadi faktor penting tidak hanya dalam proses belajar mengajar, tetapi juga dalam menunjang kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya komunikasi demokratis paling umum diterapkan oleh guru dan memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, seperti mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, gaya otoriter cenderung berdampak negatif dengan menimbulkan tekanan dan kecemasan. Temuan ini menekankan pentingnya pelatihan guru untuk mengembangkan gaya komunikasi yang suportif demi menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental bagi siswa.

1. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan elemen krusial dalam konteks pendidikan yang tidak hanya mempengaruhi proses belajar mengajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2020), komunikasi yang efektif antara guru dan siswa dapat meningkatkan motivasi belajar dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan emosional siswa¹. Dalam hal ini, peran guru sebagai komunikator utama sangat penting, karena mereka tidak hanya menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga membentuk hubungan interpersonal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Sebuah studi oleh Rahayu (2021) menunjukkan bahwa gaya komunikasi guru yang positif berkontribusi pada pengurangan tingkat stres dan kecemasan di kalangan siswa².

Hubungan antara gaya komunikasi guru dan kesehatan mental siswa menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan yang modern, dimana tekanan akademis dan sosial semakin meningkat. Penelitian oleh Sari (2022) mengungkapkan bahwa siswa yang berinteraksi dengan guru yang menggunakan pendekatan komunikasi yang suportif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berinteraksi dengan guru yang otoriter³. Dengan demikian, penting untuk memahami berbagai gaya komunikasi yang diterapkan oleh guru dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena gaya komunikasi guru serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Metode ini dipilih karena dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pengalaman dan perspektif siswa dan guru⁴. Data yang terkumpul akan analisis menggunakan teknik analisis kualitatif dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul. Proses ini bertujuan untuk menemukan

¹ Alissa Khoirun Nisa, Arri Handayani, and Dini Rahmawati, 'Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD', *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8.1 (2025), pp. 1-10.

² Dewi Indriani, Wini Anggraeni, and Amelia Haness Mogi, 'Pengaruh Komunikasi Digital Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMAN 78 Jakarta', *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 8.1 (2025), pp. 50-61.

³ Rofiqi Rofiqi and M Mansyur, 'Melangkah Menuju Kesehatan Mental Yang Optimal: Program Inovatif Di Lembaga Pendidikan Islam', *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4.2 (2023), pp. 76-99.

⁴ Melyana R Pugu, Sugeng Riyanto, and Rofiq Noorman Haryadi, *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, Dan Aplikasi* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

pola-pola dalam gaya komunikasi guru dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa⁵.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan gaya komunikasi guru dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Lokasi penelitian berada di beberapa sekolah di wilayah kabupaten subang, jawa barat, dengan subjek guru dan siswa tingkat menengah.

Sampel diambil secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti pengalaman mengajar guru dan keterlibatan langsung siswa dalam proses belajar.

Teknik pengumpulan data meliputi:

1. Wawancara mendalam dengan guru dan siswa,
2. Kuesioner untuk mengukur persepsi siswa terhadap komunikasi guru,
3. Observasi kelas untuk melihat interaksi secara langsung.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik, melalui proses transkripsi, pengkodean, dan kategori untuk menemukan pola gaya komunikasi serta dampaknya terhadap kondisi psikologis siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya komunikasi yang ditemukan

Penelitian ini mengidentifikasi tiga gaya komunikasi utama yang digunakan oleh guru dalam interaksi pembelajaran, yaitu gaya otoriter, demokratis, dan laissez-faire. Dari ketiganya, gaya komunikasi demokratis merupakan yang paling banyak diterapkan, yaitu sekitar 60% dari total responden⁶. Gaya ini ditandai dengan hubungan yang terbuka, adanya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, serta komunikasi dua arah yang menekankan pada kolaborasi dan penghargaan terhadap pendapat siswa. Guru yang menerapkan gaya ini cenderung memberikan ruang bagi siswa untuk bertanya, menyampaikan pendapat, serta diskusi secara terbuka.

⁵ Agus Salam, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Azka Pustaka, 2023).

⁶ Khoirul Anwar, 'Kepemimpinan Pendidikan Islam', *Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang*, 2020.

Sementara itu, gaya komunikasi otoriter ditandai dengan kontrol penuh oleh guru, aturan yang ketat, dan minimnya kesempatan siswa untuk terlibat secara aktif. Meskipun gaya ini dapat menciptakan ketertiban, namun sering kali menghambat ekspresi diri siswa dan menciptakan suasana kelas yang kaku⁷.

Gaya komunikasi laissez-faire, yang juga ditemukan namun dalam persentase kecil, menunjukkan pendekatan yang longgar dari guru, dimana siswa diberikan kebebasan sepenuhnya dalam proses belajar. Gaya ini bisa efektif bagi siswa yang mandiri, namun berpotensi menimbulkan kebingungan dan kurangnya arahan bagi siswa yang membutuhkan bimbingan lebih jelas⁸.

Dampak gaya komunikasi terhadap kesehatan mental siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa gaya komunikasi guru memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa:

Gaya demokratis secara konsisten dikaitkan dengan dampak positif, seperti menurunnya tingkat stres, meningkatnya rasa percaya diri, serta munculnya rasa aman dan nyaman dalam proses belajar⁹. Siswa yang merasa didengarkan dan dihargai cenderung lebih termotivasi dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Sebaliknya, gaya otoriter menunjukkan dampak negatif, antara lain meningkatnya kecemasan, tekanan mental, dan rasa takut untuk berpendapat¹⁰. Ketika siswa merasa bahwa suara mereka tidak dihargai atau takut untuk berpendapat. Ketika siswa merasa tidak dihargai atau takut akan konsekuensi dari kesalahan, mereka akan mengalami hambatan dalam perkembangan emosi dan kepercayaan diri.

Gaya laissez-faire, walaupun tidak sekeras gaya otoriter dalam dampaknya, tetap memiliki efek yang kurang baik bagi sebagian siswa. Minimnya arahan dan komunikasi dapat menyebabkan siswa merasa bingung, kurang termotivasi dan tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup.

⁷ Nahbila Anjani and Mhd Fuad Zaini Siregar, 'Analisis Peran Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak', *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJI)*, 2.1 (2024), pp. 193-204.

⁸ Herlina Nurhidayati, 'Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Di Smk Yayasan Perguruan Bina Satria Medan Marelan' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2018).

⁹ Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya (Guepedia, 2021)* (Guepedia, 2021).

¹⁰ Popy Puspita Sari, Taopik Rahman, and Sima Mulyadi, 'Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini', *Jurnal Paud Agapedia*, 4.1 (2020), pp. 157-70.

Temuan ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya (misalnya oleh lestari, 2022 dan nugroho, 2020), yang menunjukkan bahwa komunikasi yang suportif dan terbuka dari guru sangat penting bagi keseimbangan mental siswa¹¹.

Diskusi dan implikasi

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa komunikasi antara guru dan siswa tidak hanya berdampak pada efektivitas pembelajaran, tetapi juga menjadi faktor penting dalam pembentukan identitas dan kesehatan mental siswa. Hal ini selaras dengan teori interaksi simbolik, yang menyatakan bahwa makna dan persepsi individu terbentuk melalui interaksi sosial. Dalam konteks kelas, cara guru berkomunikasi membentuk cara siswa melihat diri mereka sendiri dan memaknai lingkungan belajar¹².

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan pelatihan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional bagi para guru. Guru tidak hanya perlu memahami materi pelajaran, tetapi juga bagaimana menyampaikan materi tersebut secara empatik dan mendukung kondisi psikologis siswa. Pelatihan ini dapat meliputi strategi komunikasi dua arah, teknik mendengarkan aktif, dan pengelolaan dinamika emosi dikelas¹³.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan sekolah yang mendukung iklim pembelajaran yang sehat secara emosional, termasuk evaluasi gaya komunikasi guru sebagai bagian asesmen profesionalisme dan kompetensi guru.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gaya komunikasi guru memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental siswa dilingkungan sekolah. Gaya komunikasi demokratis terbukti paling banyak diterapkan dan memberikan dampak yang paling positif, yakni menciptakan suasana belajar yang terbuka, partisipatif, dan penuh dukungan emosional. Hal ini berdampak langsung pada menurunnya tingkat stres siswa, meningkatnya rasa percaya diri, serta

¹¹ Hariyono Hariyono and others, *Perkembangan Peserta Didik: Teori Dan Implementasi Perkembangan Peserta Didik Pada Era Digital* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

¹² Nurdyansyah Nurdyansyah and Eni Fariyatul Fahyuni, 'Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013' (Nizamia Learning Center, 2016).

¹³ Olivia Cherly Wuwung, *Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional* (Scopindo Media Pustaka, 2020).

munculnya rasa aman dan nyaman dalam proses belajar¹⁴. Sebaliknya, gaya komunikasi otoriter, yang ditandai dengan gaya komunikasi satu arah dan minimnya keterlibatan siswa, berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, siswa yang berada dalam pola interaksi ini lebih rentan mengalami tekanan psikologis, kecemasan, dan rasa takut untuk berpendapat.

Sementara itu, gaya *laissez-faire* juga memiliki kelemahan tersendiri, terutama bagi siswa yang membutuhkan arahan dan bimbingan yang jelas. Kurangnya struktur dan keterlibatan guru dalam gaya ini dapat mengurangi motivasi siswa dan menciptakan ketidakpastian dalam pembelajaran.

Secara keseluruhan, kualitas komunikasi antara guru dan siswa menjadi salah satu indikator penting dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung perkembangan akademik dan psikologis siswa secara seimbang¹⁵.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, berikut adalah beberapa saran yang dapat dijadikan rekomendasi untuk pengembangan praktik pendidikan yang lebih baik:

Pelatihan komunikasi untuk guru:

Sekolah dan lembaga pendidikan sebaiknya menyediakan program latihan rutin bagi guru terkait pengembangan gaya komunikasi yang demokratis dan suportif. Pelatihan ini dapat mencakup teknik komunikasi efektif, empati dalam mengajar, keterampilan mendengarkan aktif, dan pengelolaan konflik di kelas.

Integrasi penilaian komunikasi dalam evaluasi guru:

Penilaian terhadap kinerja guru sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mencakup kemampuan komunikasi interpersonal dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologi siswa.

Peningkatan kesadaran mental health di lingkungan sekolah:

Sekolah perlu meningkatkan perhatian terhadap isu kesehatan mental siswa dengan melibatkan konselor sekolah secara aktif, menyelenggarakan program edukasi psikologis, serta menciptakan ruang diskusi terbuka antara guru dan siswa.

¹⁴ Ekawarna Ekawarna, 'Manajemen Konflik Dan Stres' (Bumi Aksara, 2018).

¹⁵ M Husnaini, Eni Sarmiati, and Shubhi Mahmashony Harimurti, 'Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme Terhadap Kebahagiaan Dalam Pembelajaran', *Journal of Education Research*, 5.2 (2024), pp. 1026–36.

Peningkatan kolaborasi guru-siswa-orangtua:

Membangun komunikasi tiga arah anatar guru, siswa, dan orang tua dapat memperkuat dukungan emosional terhadap siswa, sekaligus membantu guru memahami latar belakang siswa secara lebih holistik.

Penelitian lanjutan:

Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi wilayah maupun jenjang pendidikan, serta menambahkan pendekatan kuantitatif untuk memperkuat data dan mengukur korelasi anatar variabel-variabel statistik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, Nahbila, and Mhd Fuad Zaini Siregar, 'Analisis Peran Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak', *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2.1 (2024), pp. 193–204
- Anwar, Khoirul, 'Kepemimpinan Pendidikan Islam', Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, 2020
- Ariyanto, Zahy Riswahyudha, and others, 'Kajian Fenomena Kesenjangan Generasi Dalam Konteks Kehidupan Kampus Menurut Perspektif Ilmu Komunikasi', *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 9.2 (2023), pp. 193–208
- Ekawarna, Ekawarna, 'Manajemen Konflik Dan Stres' (Bumi Aksara, 2018)
- Hariyono, Hariyono, and others, *Perkembangan Peserta Didik: Teori Dan Implementasi Perkembangan Peserta Didik Pada Era Digital* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024)
- Husnaini, M, Eni Sarmiati, and Shubhi Mahmashony Harimurti, 'Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme Terhadap Kebahagiaan Dalam Pembelajaran', *Journal of Education Research*, 5.2 (2024), pp. 1026–36
- Indriani, Dewi, Wini Anggraeni, and Amelia Hanes Mogi, 'Pengaruh Komunikasi Digital Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMAN 78 Jakarta', *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 8.1 (2025), pp. 50–61
- Mulyana, Asep, and others, *Metode Penelitian Kualitatif* (Penerbit Widina, 2024)
- Nawawi, Nurrovi Pauziah, 'Pengaruh Model Pembelajaran Multidimensional Terhadap Kemampuan Kognitif Siswa Pada Konsep Fluida Statis' (Jakarta: FITK UIN Syarif

- Hidayatullah Jakarta, 2020)
- Nisa, Alissa Khoirun, Arri Handayani, and Dini Rahmawati, 'Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD', *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8.1 (2025), pp. 1–10
- Nurdyansyah, Nurdyansyah, and Eni Fariyatul Fahyuni, 'Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013' (Nizamia Learning Center, 2016)
- Nurhidayati, Herlina, 'Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Di Smk Yayasan Perguruan Bina Satria Medan Marelan' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2018)
- Pugu, Melyana R, Sugeng Riyanto, and Rofiq Noorman Haryadi, *Metodologi Penelitian: Konsep, Strategi, Dan Aplikasi* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024)
- Rochmawati, Dwi Robiul, Ivan Arya, and Azka Zakariyya, 'Manfaat Kecerdasan Buatan Untuk Pendidikan', *Jurnal Teknologi Komputer Dan Informatika*, 2.1 (2023), pp. 124–34
- Rofiqi, Rofiqi, and M Mansyur, 'Melangkah Menuju Kesehatan Mental Yang Optimal: Program Inovatif Di Lembaga Pendidikan Islam', *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4.2 (2023), pp. 76–99
- Salam, Agus, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Azka Pustaka, 2023)
- Sari, Popy Puspita, Taopik Rahman, and Sima Mulyadi, 'Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini', *Jurnal Paud Agapedia*, 4.1 (2020), pp. 157–70
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Guepedia, 2021) (Guepedia, 2021)
- Wuwung, Olivia Cherly, *Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional* (Scopindo Media Pustaka, 2020)
- Zuhdan, Ali, 'Kompetensi Sosial Guru PAI Di SMA Negeri 1 Ciampea Bogor', 2016