

Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental

Singgih Panita Budiman, Susanti, Nawallaili Musyayaroh, dan Muhammad Minan Chusni

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

(E-mail: singgihpani@gmail.com, susantisaja0819@gmail.com, nawallailimusyayaroh@gmail.com dan masminan@gmail.com)

Abstract

Academic stress is a prevalent issue encountered by students across various educational levels, and it can significantly impact their mental health if not effectively managed. This article aims to investigate the crucial role of counseling guidance in mitigating the effects of academic stress on students' mental well-being. Employing a qualitative research method, this study provides an in-depth analysis of the experiences and challenges faced by students in managing academic stress. Mental health is a fundamental aspect of overall human well-being, and student stress can often be exacerbated by parenting styles that foster dependency, thereby impeding students' ability to tackle problems independently. The research highlights that effective solutions to address academic stress involve comprehensive individual counseling, which helps students manage anxiety and provides additional academic support through tutoring. Furthermore, the study emphasizes the importance of counseling for parents as well. By engaging in counseling, parents can better understand their role in supporting their children's independence and academic resilience. This dual approach—supporting students through individual counseling and empowering parents with effective strategies—can create a more balanced and supportive environment for students. Overall, the findings suggest that a holistic approach to managing academic stress, which includes both student-centered and parent-focused counseling, is essential for enhancing students' mental health and academic performance. The study advocates for the integration of counseling services into educational settings to address the multifaceted nature of academic stress and promote a healthier, more resilient student population.

Keywords: *Academic Pressure, Counseling, Comprehensive, Mental Health*

Abstrak

Tekanan akademik adalah masalah umum yang dihadapi oleh siswa di berbagai tingkat pendidikan, dan dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka jika tidak dikelola dengan efektif. Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki peran penting bimbingan konseling dalam mengurangi dampak stres

akademik terhadap kesejahteraan mental siswa. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, studi ini memberikan analisis mendalam tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi siswa dalam mengelola stres akademik. Kesehatan mental adalah aspek fundamental dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan, dan stres siswa sering kali diperburuk oleh pola asuh yang mendorong ketergantungan, sehingga menghambat kemampuan siswa untuk menangani masalah secara mandiri. Penelitian ini menyoroti bahwa solusi efektif untuk mengatasi stres akademik melibatkan konseling individu yang komprehensif, yang membantu siswa mengelola kecemasan dan memberikan dukungan akademik tambahan melalui bimbingan. Selain itu, studi ini menekankan pentingnya konseling untuk orang tua juga. Dengan mengikuti konseling, orang tua dapat lebih memahami peran mereka dalam mendukung kemandirian dan ketahanan akademik anak-anak mereka. Pendekatan ganda ini—mendukung siswa melalui konseling individu dan memberdayakan orang tua dengan strategi yang efektif—dapat menciptakan lingkungan yang lebih seimbang dan mendukung bagi siswa. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam mengelola stres akademik, yang mencakup konseling yang berfokus pada siswa dan orang tua, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik siswa. Studi ini menganjurkan integrasi layanan konseling ke dalam lingkungan pendidikan untuk menangani sifat multifaset dari stres akademik dan mempromosikan populasi siswa yang lebih sehat dan tangguh.

Kata Kunci: Tekanan Akademik, Konseling, Menyeluruh, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Dunia pendidikan identik dengan tuntutan dan harapan yang tinggi. Siswa dihadapkan pada berbagai kendala akademik, mulai dari menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, hingga mendapatkan nilai terbaik. Tekanan akademis ini, meskipun dapat memotivasi dalam batas wajar, seringkali menjelma menjadi beban mental yang berat¹. Tekanan akademik merupakan kekuatan yang konstan dalam kehidupan siswa, mendorong mereka untuk berprestasi dan berprestasi. Meskipun dorongan ini dapat memotivasi, sering kali hal ini harus dibayar mahal. Upaya terus-menerus untuk mendapatkan nilai bagus, ujian terstandar dan penerimaan perguruan tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi².

Tekanan akademik merupakan hal yang lumrah untuk dialami oleh siswa diberbagai tingkatan pendidikan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, maka tekanan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Disinal peran penting bimbingan konseling dalam membantu pelajar menangani dampak tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental siswa³. Bimbingan konseling memiliki peran komprehensif dalam menangani dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental siswa.

Bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada aspek akademik saja, namun juga menjangkau ranah kesehatan mental, memberikan dukungan komprehensif kepada mahasiswa untuk mengarungi dunia akademik dengan penuh ketahanan⁴. Pendekatannya yang komprehensif menjadikannya solusi holistik untuk membantu individu mencapai potensi terbaik mereka dan menjalani

¹ Caraka Putra Bhakti and Nindiya Eka Safitri, "Peran Bimbingan Dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Perkembangan," *Konseling GUSJIGANG* 3, no. 1 (2017): 10.

² Noel Stocks, "濟無 No Title No Title No Title," 2016, 1–23.

³ Sakura Alwina, "Peran Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS Dan Bahasa Inggris* 5, no. 1 (2023): 18–25.

⁴ Nur Mega, Aris Saputra, and Nanda Widya Muharammah, "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Internalisasi Kemampuan Adaptasi Peserta Didik Pada Era New Normal," *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* 0, no. 0 (2020): 75–79.

kehidupan yang lebih berkualitas⁵. Peran komprehensif merupakan sebuah cara pandang dan strategi yang menyeluruh, terintegrasi dan sistematis untuk menyelesaikan suatu masalah atau mencapai suatu tujuan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi mempertimbangkan berbagai faktor yang saling terkait untuk menghasilkan solusi yang optimal dan berkelanjutan⁶.

Bimbingan konseling yang dijalankan secara komprehensif bagaikan kompas yang menuntun siswa dalam menavigasi berbagai aspek kehidupan⁷. Manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga berdampak positif bagi lingkungan dan kemajuan bangsa. Dengan komitmen dan peran aktif berbagai pihak, bimbingan konseling dapat menjadi kunci untuk membuka pintu menuju masa depan yang lebih cerah dan gemilang.

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui peran penting bimbingan konseling dalam menangani dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental⁸. Melalui pendekatan yang komprehensif, kita akan mengetahui berbagai strategi dan intervensi yang diterapkan konselor untuk membantu pelajar.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Erikson mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai suatu proses penyelidikan yang dilakukan secara mendalam dan teliti terhadap kejadian di lapangan⁹. Proses ini melibatkan refleksi analitis terhadap dokumen dan bukti-

⁵ Bowo Dian Saputro, Hidayati Awik, and Arief Muhammad Maulana, "Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Sikap Sopan Santun," *Jurnal Advice* 2, no. 2 (2020): 132–45.

⁶ Algi Nurahman Miladanta and Amung Ahmad Syahir Muharam, "Efektivitas Pembelajaran Tatap Muka Berbasis Quizizz Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa MTs Darul Fikri Materi Gerak," *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 27, no. 1 (2021): 25–37.

⁷ Ronny Gunawan, "Peran Tata Kelola Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Di Sekolah," *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 1–16, <https://doi.org/10.33541/sel.v1i1.766>.

⁸ Asyah Enny, "Peranan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengendalikan Emosi Dan Etika Komunikasi Siswa Smp Swasta Silinda," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Terpadu (Jppt)* 1, no. 2 (2019): 93–105.

⁹ Samiaji Sarosa, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, 2021.

bukti yang ada, serta penyajian hasil secara deskriptif atau dengan mengutip langsung dari wawancara berdasarkan penelitiannya tentang karakteristik penelitian kualitatif, Sugiyono menyimpulkan bahwa (1) penelitian kualitatif dilakukan dalam situasi alami di mana peneliti berinteraksi langsung dengan sumber data dan menjadi instrumen utama, (2) cenderung bersifat deskriptif, (3) fokus pada proses daripada hasil akhir, (4) proses analisis data bersifat induktif, (5) menekankan pengungkapan makna yang terdapat di balik data yang diamati ¹⁰.

Studi kualitatif ini berlangsung pada Rabu, 22 Mei 2024 di salah satu sekolah di Jawa Barat. Dalam studi kualitatif ini, peneliti menggunakan metode wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh data yang kami perlukan demi ketercapaian tujuan. Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data ketika peneliti hendak melakukan studi awal untuk mengidentifikasi masalah yang relevan untuk diteliti, serta ketika peneliti membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam dari responden, terutama dalam situasi di mana jumlah responden terbatas atau kecil.¹¹

Dalam teknik pengumpulan data terdapat beberapa tahapan diantaranya adalah (1) Membuat daftar pertanyaan terstruktur yang relevan dengan topik penelitian. (2) Menyiapkan peralatan yang diperlukan, seperti rekaman audio dan buku catatan. (3) Mengajukan diri sebagai peneliti dan menjelaskan tujuan serta pentingnya penelitian kepada responden. (4) Mengajukan pertanyaan secara berurutan sesuai dengan daftar pertanyaan yang telah disusun, dan mendengarkan dengan aktif tanggapan dan cerita yang diberikan oleh responden. (5) Mentranskrip rekaman wawancara dan membuat catatan yang rinci setelah wawancara selesai. (6) Menganalisis data secara mendalam untuk menggali makna dari informasi yang diperoleh. (7) Membuat kesimpulan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan.

¹⁰ Program Kkn et al., "Strategi Pemberdayaan Bahasa Indonesia Di Wilayah Pedesaan Sunda Melalui Program Kelas Bahasa," n.d.

¹¹ Fanny Bidori and Ida Puspitowati, "Pengaruh Kebutuhan Kognisi, Preferensi Risiko Dan Jenis Kelamin Terhadap Niat Berwirausaha Mahasiswa," *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan* 3, no. 3 (2021): 699, <https://doi.org/10.24912/jmk.v3i3.13153>.

C. Hasil dan Pembahasan

Layanan bimbingan dan konseling komprehensif sebagai suatu preventif yang memungkinkan siswa untuk mengambil keputusan yang tepat ketika menyelesaikan tugas perkembangan mereka dalam perkembangan akademik, pribadi-sosial maupun karier. Metode bimbingan dan konseling perkembangan atau metode bimbingan dan konseling yang komprehensif berdasarkan pada perkembangan, pengembangan potensi dan upaya pemecahan masalah pada siswa (Myrick, 2011). Model ini, cocok digunakan untuk mengatasi berbagai macam persoalan yang dialami oleh siswa berdasarkan perkembangannya. Bimbingan komprehensif merupakan panangan mutakhir yang bertitik tolak dari premis positif tentang kemampuan yang dimiliki individu. Karena premis inilah, bimbingan dilihat menjadi suatu jalan untuk memfasilitasi perkembangan yang menitikberatkan pada upaya menolong siswa dalam semua fase perkembangannya termasuk dalam perkembangan karir.¹²

Penelitian ini melakukan wawancara untuk mengumpulkan data awal, yang selanjutnya diolah untuk menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dari hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling bahwa ketika kami bertanya tentang kesehatan mental dari peserta didik di kurikulum baru atau kurikulum merdeka yang dimana peserta didik diajarkan harus belajar mandiri dari segi tugas, mengeksplor ke luar dengan mandiri dan lain sebagainya¹³. Yang dimana bahwasannya sekarang guru hanya jadi fasilitator untuk mengarahkan dan melengkapi materi yang ada¹⁴.

¹² Serly Anggraini, Mochammad Rifai, and Abdul Muhid, "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Perencanaan Karier Pada Siswa SMA," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2021): 16–23, <https://doi.org/10.26539/terapeutik.51544>.

¹³ Muhammad Minan Chusni et al., "Enhancing Critical Thinking Skills of Junior High School Students through Discovery-Based Multiple Representations Learning Model," *International Journal of Instruction* 15, no. 1 (2022): 927–45, <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15153a>.

¹⁴ Agus Supriyanto et al., "Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 53, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>.

Untuk beberapa peserta didik yang kurang bagus dalam hal management waktunya kemungkinan mereka akan mengalami tekanan mental hingga terjadinya stres, tetapi sebaliknya ketika peserta didik yang sudah terbiasa mengerjakan tugas dengan management waktu yang baik peserta didik pasti tidak akan mengalami tekanan mental ¹⁵. Jika dilihat dari sudut pandang guru bimbingan konseling, bahwa guru bimbingan konseling ini hanya membimbing bagaimana cara supaya peserta didik memiliki manajemen waktu yang baik supaya tidak terjadinya tingkat stres terhadap peserta didik.

Apalagi dihadapkan dengan teknologi zaman sekarang peserta didik lebih mementingkan gadget dari pada belajar mandiri ¹⁶. Perkembangan teknologi dan paparan informasi yang luas. Teknologi memberikan akses tak terbatas kepada remaja untuk berinteraksi dengan dunia luar, tetapi sekaligus juga dapat meningkatkan risiko paparan kepada konten yang tidak sehat, cyberbullying, dan perbandingan sosial yang merugikan ¹⁷. Pendidikan digital dan literasi media dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan untuk menyaring informasi, memahami risiko, dan menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi ¹⁸.

Ketika kami bertanya tentang stres karena akademik terhadap peserta didik ternyata jarang ada peserta didik yang stres akibat akademik, rata-rata stres faktor dari luar misalnya dari keluarga dan peserta didik yang sosialisasinya kurang. Tingkat ke-stresan faktor dari luar lebih tinggi dari pada stres karena akademik ¹⁹. Guru bimbingan akademik selalu bekerjasama dengan semua yang ada

¹⁵ U S Yuhanas and D E Subroto, "Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Indonesia (Tinjauan Literature)," *Journal of ...*, 2024.

¹⁶ Maria Elfrida Deno, Melkyanus Bili Umbu Kaleka, and Aloisius Harso, "Aktivitas Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Flores Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 19," *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika* 4, no. 2 (2020): 110–16, <https://doi.org/10.37478/optika.v4i2.702>.

¹⁷ Muhammad Minan Chusni et al., "Review of Critical Thinking Skill in Indonesia: Preparation of the 21st Century Learner," *Journal of Critical Reviews* 7, no. 9 (2020): 1230–35, <https://doi.org/10.31838/jcr.07.09.223>.

¹⁸ H Kamaluddin, "Bimbingan Dan Konseling Sekolah," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

¹⁹ Chusni Muhammad Minan, "Penerapan Pendekatan Inkuiri Terbimbing Dengan Metode Pictorial Riddle Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa," *Jurnal PENDIDIKAN FISIKA* 2, no. 2442–4838 (2016): 1–13.

dilingkungan sekolah dan orang tua serta ada SOP nya, SOP ini sebagai pedoman untuk menangani peserta didik secara akademik ²⁰.

Peserta didik ketika ada masalah tidak langsung ditujukan kepada guru bimbingan konseling, tetapi pertama yang menemukan masalah tersebut dan ditangani oleh orang pertama yang menemukan masalahnya, yang kedua oleh guru wali kelas ketika guru kelas sudah tau masalahnya dimana dan perlu dilakukan ke guru bimbingan konseling maka akan ditangani oleh guru bimbingan konseling ²¹. Pandangan peserta didik terhadap ruang BK selalu negative terkadang peserta didik juga memandang bahwa BK adalah tempat orang yang kurang baik. Maka dari itu guru bimbingan konseling sendiri turun ke lapangan atau ada dari setiap minggunya untuk jadwal BK ke kelas untuk melihat sejauh mana pandangan peserta didik terhadap BK dan mengatasi cita-cita atau keinginan peserta didik ketika keluar dari sekolah apakah akan melanjutkan studi ataupun tidak ²².

Adapun faktor stres peserta didik ketika kebiasaan pola asuh orang tua yang sering memanjakan anak bisa membuat anak mudah stres karena tidak terbiasa menyelesaikan masalah sendiri. Anak yang terbiasa bergantung pada orang tua akan kesulitan ketika diberikan tugas, sehingga mudah merasa tertekan ²³. Untuk mengatasi ini, diperlukan konseling individual untuk mengatasi kecemasan dan bimbingan belajar ²⁴. Orang tua juga perlu mendapat konseling agar anak bisa belajar mandiri. Penting untuk memberi kesempatan pada anak

²⁰ X I Mtsn and Bandung Barat, "Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar IPA Melalui Penerapan LKPD Berbasis Discovery Learning Pada," n.d.

²¹ Ryanto F Sumendap and Theresia Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri,'" *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.

²² Alwina, "Peran Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sekolah Dasar."

²³ Agasta Lukito and Nur'aeni, "Stres Dan Strategi Coping Pada Peserta Didik Kelas X Program Studi Ips Yang Menggunakan Kurikulum 2013," *Psycho Idea* 16, no. 2 (2018): 99–109.

²⁴ Adam Malik et al., "Analisis Hakikat , Peran , Dan Implikasi Kegiatan Laboratorium," *Conference of Workshop UIN Sunan Gunung Djati*, no. October (2020): 1–12.

menyelesaikan masalah sendiri, jangan selalu ikut campur dalam setiap masalah yang dihadapi anak.

Literatur akademis mengenai layanan konseling remaja telah menunjukkan pertumbuhan yang signifikan. Hal ini mencerminkan semakin diakuinya pentingnya kesehatan mental selama masa remaja²⁵. Perkembangan ini menandai adanya komitmen dari para peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk memenuhi kebutuhan khusus remaja, serta menyediakan dukungan dan panduan yang diperlukan guna memastikan perkembangan yang sehat²⁶. Masa remaja adalah periode transformasi dan perkembangan yang luar biasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase inilah individu mulai membentuk identitas mereka, membangun hubungan teman sebaya, dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa²⁷. Namun, tonggak perkembangan ini bukannya tanpa kesulitan, dan remaja sering kali menghadapi sejumlah tekanan, termasuk tekanan akademis, dinamika keluarga, pengaruh teman sebaya, dan dalam beberapa kasus, masalah kesehatan mental²⁸.

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, sebagaimana halnya kesehatan fisik secara umum²⁹. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, berbagai aspek kehidupannya dapat berfungsi dengan optimal. Kondisi fisik yang optimal tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental yang positif³⁰. Maka dari itu, setiap orang perlu berusaha untuk membangun mental yang optimal dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan

²⁵ S D N Jatisari, T K Teratai, and Pesantren Al-fitrah, "Peningkatan Minat Belajar Melalui Pengajaran Inovatif Di," n.d.

²⁶ Muhammad Syahrul and Muhamad Ammar Muhtadi, "Analisis Bibliometrik Layanan Konseling Remaja : Tren , Topik , Dan Kerangka Kerja Intervensi Dalam Literatur Akademis," *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 04 (2023): 189–202.

²⁷ Leni Murni Hayati, "Paradigma Guru Bimbingan Konseling Pada Kurikulum Merdeka Belajar," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 7, no. 1 (2022): 158, <https://doi.org/10.29210/021880jpgi0005>.

²⁸ Norma C. Gysbers and Patricia Haderson, *Developing and Managing Your School Guidance Program.*, 1988.

²⁹ Diana Vidya Fakhriyani, *Buku Kesehatan Mental*, Duta Media Publishing, 2021.

³⁰ Uswatun Hasanah et al., "Urgensi Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SDN 1 Cihampelas," *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2024, 44–55.

yang menuntut akan kekuatan mental dalam menghadapinya³¹. Menurut WHO kesehatan mental adalah suatu kondisi “sejahtera” dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya.

Lingkungan belajar yang nyaman dapat meningkatkan semangat peserta didik, namun dukungan sosial juga berperan dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Dukungan sosial kelas diartikan sebagai pemberian bantuan informasi, penilaian, dan emosional seringkali merupakan proses timbal balik di kalangan peserta didik, dan manfaat timbal akan maksimal ketika peserta didik bekerja sama untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam suasana kelas³². Prestasi akademik mencerminkan sejauh mana seorang siswa telah mencapai target studinya³³. Dengan demikian, faktor-faktor ini memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri peserta didik dan menentukan keberhasilan akademis mereka .

D. Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam kurikulum Merdeka yang diterapkan saat ini, peserta didik diajarkan untuk belajar secara mandiri. Namun, proses belajar mandiri ini sering kali membawa tantangan tambahan berupa tekanan akademik yang signifikan. Bimbingan konseling berperan penting dalam mengidentifikasi dan memahami tekanan akademik yang dialami siswa. Proses ini mencakup deteksi awal terhadap gejala stres, kecemasan, dan depresi yang mungkin muncul akibat tekanan akademik. Dengan pendekatan yang tepat,

³¹ Fattah Hanurawan, “Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah,” *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2012), <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>.

³² Agus Supriyanto, “Kolaborasi Konselor, Guru, Dan Orang Tua Untuk Mengembangkan Kompetensi Anak Usia Dini Melalui Bimbingan Komprehensif,” *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)* 04, no. 1 (2016): 42–49.

³³ Sofi Liza Zahara, Zahira Ula Azkia, and Muhammad Minan Chusni, “Implementasi Teknologi Artificial Intelligence (AI) Dalam Bidang Pendidikan.,” *Jurnal Penelitian Sains Dan Pendidikan (JPSP)* 3, no. 1 (2023): 15–20, <https://doi.org/10.23971/jpsp.v3i1.4022>.

bimbingan konseling dapat menawarkan strategi penanganan yang efektif, seperti teknik manajemen stres, waktu manajemen, dan strategi coping lainnya.

Selain itu, peran guru bimbingan konseling sebagai fasilitator sangat penting dalam konteks ini. Mereka tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga mengarahkan dan melengkapi materi yang diperlukan siswa untuk menghadapi tantangan akademik. Dengan bimbingan yang tepat, siswa dapat belajar bagaimana mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi. Hal ini memastikan bahwa siswa memiliki alat dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat dan produktif.

Penelitian ini menekankan pentingnya pembangunan kesehatan mental peserta didik dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan akademik. Konselor memainkan peran kunci dalam memantau kemajuan siswa dan memberikan intervensi tambahan jika diperlukan. Dengan dukungan yang berkelanjutan, siswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan berkembang secara optimal dalam lingkungan pendidikan yang menuntut. Ini membantu menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan mendukung, sehingga siswa dapat mencapai potensi penuh mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, Sakura. "Peran Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sekolah Dasar." *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS Dan Bahasa Inggris* 5, no. 1 (2023): 18–25.
- Anggraini, Serly, Mochammad Rifai, and Abdul Muhid. "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Perencanaan Karier Pada Siswa SMA." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2021): 16–23. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51544>.
- Bhakti, Caraka Putra, and Nindiya Eka Safitri. "Peran Bimbingan Dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Perkembangan." *Konseling GUSJIGANG* 3, no. 1 (2017): 10.
- Bidori, Fanny, and Ida Puspitowati. "Pengaruh Kebutuhan Kognisi, Preferensi Risiko Dan Jenis Kelamin Terhadap Niat Berwirausaha Mahasiswa." *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan* 3, no. 3 (2021): 699. <https://doi.org/10.24912/jmk.v3i3.13153>.
- Chusni, Muhammad Minan, Sulistyio Saputro, S. Surant, and Sentot Budi Rahardjo. "Enhancing Critical Thinking Skills of Junior High School Students through Discovery-Based Multiple Representations Learning Model." *International Journal of Instruction* 15, no. 1 (2022): 927–45. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15153a>.
- Chusni, Muhammad Minan, Sulistyio Saputro, Suranto, and Sentot Budi Rahardjo. "Review of Critical Thinking Skill in Indonesia: Preparation of the 21st Century Learner." *Journal of Critical Reviews* 7, no. 9 (2020): 1230–35. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.09.223>.
- Deno, Maria Elfrida, Melkyanus Bili Umbu Kaleka, and Aloisius Harso. "Aktivitas Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Flores Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 19." *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika* 4, no. 2 (2020): 110–16. <https://doi.org/10.37478/optika.v4i2.702>.
- Diana Vidya Fakhriyani. *Buku Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing, 2021.
- Enny, Asyah. "Peranan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengendalikan Emosi Dan Etika Komunikasi Siswa Smp Swasta Silinda." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Terpadu (Jppt)* 1, no. 2 (2019): 93–105.
- Gunawan, Ronny. "Peran Tata Kelola Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Di Sekolah." *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 1–16. <https://doi.org/10.33541/sel.v1i1.766>.
- Gysbers, Norma C., and Patricia Haderson. *Developing and Managing Your School Guidance Program.*, 1988.
- Hanurawan, Fattah. "Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2012). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>.
- Hasanah, Uswatun, Wafa Lisanul Mardhiyyah, Azka Rosihin Imani, Ridwan

- Priyansyah, and Hamdan Sugilar. "Urgensi Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SDN 1 Cihampelas." *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2024, 44–55.
- Hayati, Leni Murni. "Paradigma Guru Bimbingan Konseling Pada Kurikulum Merdeka Belajar." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 7, no. 1 (2022): 158. <https://doi.org/10.29210/021880jpgi0005>.
- Jatisari, S D N, T K Teratai, and Pesantren Al-fitrah. "Peningkatan Minat Belajar Melalui Pengajaran Inovatif Di," n.d.
- Kamaluddin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.
- Kkn, Program, Sisdamas Moderasi, Beragama Uin, and Sunan Gunung. "Strategi Pemberdayaan Bahasa Indonesia Di Wilayah Pedesaan Sunda Melalui Program Kelas Bahasa," n.d.
- Lukito, Agasta, and Nur'aeni. "Stres Dan Strategi Coping Pada Peserta Didik Kelas X Program Studi Ips Yang Menggunakan Kurikulum 2013." *Psycho Idea* 16, no. 2 (2018): 99–109.
- Malik, Adam, Yudi Dirgantara, Diah Mulhayatiah, and Rena Denya Agustina. "Analisis Hakikat , Peran , Dan Implikasi Kegiatan Laboratorium." *Conference of Workshop UIN Sunan Gunung Djati*, no. October (2020): 1–12.
- Mega, Nur, Aris Saputra, and Nanda Widya Muharammah. "Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Internalisasi Kemampuan Adaptasi Peserta Didik Pada Era New Normal." *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* 0, no. 0 (2020): 75–79.
- Miladanta, Algi Nurahman, and Amung Ahmad Syahir Muharam. "Efektivitas Pembelajaran Tatap Muka Berbasis Quizizz Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa MTs Darul Fikri Materi Gerak." *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 27, no. I (2021): 25–37.
- Minan, Chusni Muhammad. "Penerapan Pendekatan Inkuiri Terbimbing Dengan Metode Pictorial Riddle Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa." *Jurnal PENDIDIKAN FISIKA* 2, no. 2442–4838 (2016): 1–13.
- Mtsn, X I, and Bandung Barat. "Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar IPA Melalui Penerapan LKPD Berbasis Discovery Learning Pada," n.d.
- Samiaji Sarosa. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, 2021.
- Saputro, Bowo Dian, Hidayati Awik, and Arief Muhammad Maulana. "Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Sikap Sopan Santun." *Jurnal Advice* 2, no. 2 (2020): 132–45.
- Stocks, Noel. "濟無No Title No Title No Title," 2016, 1–23.
- Sumendap, Ryanto F, and Theresia Tumuju. "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.'" *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.
- Supriyanto, Agus. "Kolaborasi Konselor, Guru, Dan Orang Tua Untuk Mengembangkan Kompetensi Anak Usia Dini Melalui Bimbingan Komprehensif." *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)* 04, no. 1 (2016): 42–49.

- Supriyanto, Agus, Sri Hartini, Syamsudin Syamsudin, and Anwar Sutoyo. "Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers." *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 53. <https://doi.org/10.25273/cousellia.v9i1.3927>.
- Syahrul, Muhammad, and Muhamad Ammar Muhtadi. "Analisis Bibliometrik Layanan Konseling Remaja : Tren , Topik , Dan Kerangka Kerja Intervensi Dalam Literatur Akademis." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 04 (2023): 189–202.
- Yuhanas, U S, and D E Subroto. "Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Indonesia (Tinjauan Literature)." *Journal of ...*, 2024.
- Zahara, Sofi Liza, Zahira Ula Azkia, and Muhammad Minan Chusni. "Implementasi Teknologi Artificial Intelligence (AI) Dalam Bidang Pendidikan." *Jurnal Penelitian Sains Dan Pendidikan (JPSP)* 3, no. 1 (2023): 15–20. <https://doi.org/10.23971/jpsp.v3i1.4022>.