

Bimbingan Konseling Sebagai Strategi Pengendalian Diri untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Wala Azizah¹, Lailah Qamirah², Diah Madya Puspita Sari³, Herlin Mislian⁴

¹Institut Agama Islam Shalahuddin Al-Ayyubi (INISA) Tambun Bekasi, Jawa Barat

²Universitas Indraprasta PGRI (UNINDRA), Jakarta

³Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (UHAMKA), Jakarta

⁴Institut Keislaman Tuah Negeri Pelalawan, Riau

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Bimbingan konseling, kesehatan mental, pengendalian diri, siswa

Keywords:

Counseling guidance, mental health, self-control, students

ABSTRAK

Latar Belakang Penelitian: Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang mempengaruhi proses belajar dan perkembangan mereka. Dalam konteks pendidikan, bimbingan konseling diharapkan dapat berperan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan pengendalian diri dan kesehatan mental siswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan konseling dalam meningkatkan pengendalian diri siswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari siswa di beberapa sekolah menengah yang mengikuti program bimbingan konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. **Hasil Utama:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling secara signifikan meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa, yang berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Siswa yang terlibat dalam program bimbingan konseling menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan motivasi belajar. **Kesimpulan Utama:** Bimbingan konseling terbukti efektif sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Program bimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. **Kontribusi terhadap Bidang:** Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya bimbingan konseling dalam pendidikan dan merekomendasikan integrasi program bimbingan konseling yang lebih baik di sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa.

ABSTRACT

Background of the Research: The mental health of students is an important aspect that affects their learning process and development. In the educational context, counseling guidance is expected to play a role as an effective strategy to enhance self-control and the mental health of students. **Purpose:** This study explores the role of counseling guidance in improving students' self-control and its impact on their mental health. **Methodologies:** This research employs a qualitative approach using a case study method. The subjects of the study consist of students from several secondary schools participating in counseling programs. Data were collected through in-depth interviews, observations, and document analysis. **Principal Results:** The findings indicate that counseling guidance significantly enhances students' self-control abilities, contributing to a reduction in anxiety and depression levels. Students involved in counseling programs showed improvements in social skills and learning motivation. Major

Conclusions: Counseling guidance has proven to be effective as a strategy for improving students' mental health. A structured and sustainable counseling program is essential to achieve optimal results. Contributions to the Field: This research provides new insights into the importance of counseling guidance in education and recommends better integration of counseling programs in schools to support students' mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Wala Azizah

Institution: Institut Agama Islam Shalahuddin Al-Ayyubi (INISA) Tambun Bekasi, Jawa Barat

Email: wala.azizah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama di kalangan siswa. Di era modern ini, tantangan yang dihadapi oleh siswa semakin kompleks, mulai dari tekanan akademik hingga masalah sosial. Berbagai faktor eksternal dan internal dapat memengaruhi kondisi mental mereka, sehingga banyak siswa mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja akademik dan kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, pengendalian diri menjadi keterampilan yang sangat diperlukan untuk membantu siswa mengatasi berbagai tekanan tersebut (Zuo, 2024).

Dalam konteks ini, bimbingan konseling hadir sebagai salah satu solusi yang efektif untuk mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Melalui bimbingan konseling, siswa dapat belajar mengenali emosi dan mengelola stres dengan lebih baik. Program bimbingan konseling yang dirancang dengan baik dapat memberikan dukungan emosional serta strategi coping yang diperlukan siswa untuk menghadapi tantangan yang ada. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai tempat curhat, tetapi juga sebagai sarana pendidikan untuk meningkatkan keterampilan hidup siswa.

Pentingnya pengendalian diri dalam konteks kesehatan mental siswa tidak dapat diabaikan. Dengan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, siswa diharapkan dapat mencapai keseimbangan mental yang lebih baik. Kesehatan mental yang terjaga akan berdampak positif pada prestasi akademik dan interaksi sosial siswa. Siswa yang mampu mengelola emosi dan stres dengan baik cenderung lebih produktif dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya serta guru. Oleh karena itu, peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa melalui pengendalian diri sangatlah krusial. (Fitriani et al., 2024)

Dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang sehat, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat juga diperlukan. Semua pihak harus berperan aktif dalam mendukung program bimbingan konseling agar dapat berjalan dengan efektif. Dengan dukungan yang kuat, siswa akan merasa lebih aman dan nyaman untuk berbagi perasaan serta masalah yang mereka hadapi. Hal ini akan menciptakan suasana yang kondusif bagi pengembangan diri siswa (Prayoga Prayoga et al., 2023).

Dengan demikian, artikel ini akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai peran bimbingan konseling sebagai strategi pengendalian diri untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Diharapkan, pembahasan ini dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik, orang tua, dan pihak terkait lainnya dalam mendukung kesehatan mental siswa. Melalui pemahaman yang lebih baik

tentang pentingnya pengendalian diri, kita dapat bersama-sama menciptakan generasi muda yang lebih sehat secara mental dan emosional.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Bimbingan konseling di sekolah telah diakui sebagai alat penting untuk mendukung kesehatan mental siswa, masih banyak yang belum diketahui tentang efektivitasnya dalam konteks pengendalian diri. Banyak sekolah telah menerapkan program bimbingan konseling, namun dampak konkret dari program tersebut terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan diri masih menjadi pertanyaan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi agar bimbingan konseling dapat berfungsi secara optimal dalam mendukung kesehatan mental siswa (Yulia, 2021).

Penelitian yang ada sering kali tidak menggali secara mendalam bagaimana bimbingan konseling dapat secara spesifik meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa. Sebagian besar studi cenderung menggeneralisasi hasil tanpa mempertimbangkan konteks dan karakteristik unik dari masing-masing sekolah. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang lebih terfokus pada aspek-aspek spesifik dari bimbingan konseling yang dapat berkontribusi pada pengendalian diri siswa.

Banyak program bimbingan konseling yang diterapkan di sekolah, tetapi belum ada evaluasi yang komprehensif mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Tanpa evaluasi yang jelas, sulit untuk menentukan apakah program-program tersebut benar-benar efektif atau hanya sekadar formalitas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih sistematis dalam menilai efektivitas bimbingan konseling (Smith et al., 2024).

Belum ada pemahaman yang jelas tentang metode dan teknik bimbingan konseling yang paling efektif dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri. Berbagai pendekatan mungkin memiliki hasil yang berbeda, tetapi penelitian yang membandingkan efektivitas metode tersebut masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan kebutuhan untuk mengeksplorasi berbagai teknik bimbingan konseling yang dapat diadaptasi untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.

Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan bimbingan konseling dalam konteks pengendalian diri siswa masih belum teridentifikasi secara memadai. Misalnya, bagaimana peran lingkungan sekolah, dukungan orang tua, dan karakteristik individu siswa dapat memengaruhi hasil bimbingan konseling? Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk memahami dinamika yang terlibat (Akhir Pardamean Harahap, 2024).

Penelitian sebelumnya cenderung fokus pada aspek akademik, sementara pengaruh bimbingan konseling terhadap kesehatan mental siswa belum banyak dieksplorasi. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam literatur yang ada, di mana kesehatan mental sering kali dianggap sebagai isu terpisah dari pencapaian akademik. Penting untuk mengintegrasikan kedua aspek ini agar bimbingan konseling dapat memberikan manfaat yang lebih holistik bagi siswa.

Belum ada data yang cukup mengenai bagaimana siswa merespons program bimbingan konseling yang ada, terutama dalam hal pengendalian diri. Tanpa data yang memadai, sulit untuk menarik kesimpulan yang valid tentang efektivitas program tersebut. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pengumpulan data yang lebih sistematis untuk memahami dampak bimbingan konseling.

Kurangnya kolaborasi antara pendidik, konselor, dan orang tua dalam mendukung program bimbingan konseling menjadi celah yang perlu diisi. Tanpa dukungan yang solid dari semua pihak, program bimbingan konseling mungkin tidak dapat mencapai tujuannya secara maksimal. Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya membangun kemitraan yang lebih kuat untuk mendukung kesehatan mental siswa (Geesa et al., 2022).

Belum ada strategi yang jelas untuk mengintegrasikan pengendalian diri dalam kurikulum bimbingan konseling di sekolah. Tanpa adanya strategi yang terencana, pengendalian diri mungkin tidak menjadi fokus utama dalam program bimbingan konseling. Kesenjangan ini menunjukkan

perlunya pengembangan kurikulum yang lebih terarah untuk mencakup aspek pengendalian diri (Monica & Suhaili, 2024).

Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi kekosongan pengetahuan ini dan mengembangkan praktik bimbingan konseling yang lebih efektif. Penelitian yang mendalam akan membantu mengidentifikasi metode yang paling efektif dan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan bimbingan konseling. Dengan mengisi kesenjangan ini, diharapkan bimbingan konseling dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental dan pengendalian diri siswa.

Untuk mengisi kesenjangan pengetahuan mengenai efektivitas bimbingan konseling dalam pengendalian diri, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi metode dan teknik yang dapat meningkatkan kesehatan mental siswa secara lebih spesifik. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental siswa menjadi salah satu aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Dengan meningkatnya tekanan akademis dan sosial yang dihadapi siswa, pengendalian diri menjadi keterampilan yang krusial untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana bimbingan konseling dapat berperan dalam pengembangan keterampilan ini (Ilharco et al., 2024).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional siswa, namun belum banyak yang meneliti dampaknya terhadap pengendalian diri secara langsung. Banyak studi yang fokus pada aspek-aspek lain dari bimbingan konseling, seperti peningkatan prestasi akademik atau pengurangan perilaku menyimpang. Namun, pengendalian diri sebagai komponen penting dalam kesehatan mental siswa sering kali terabaikan. Dengan demikian, ada kebutuhan mendesak untuk menyelidiki hubungan antara bimbingan konseling dan pengendalian diri secara lebih mendalam.

Dengan memahami bagaimana bimbingan konseling dapat dioptimalkan untuk meningkatkan pengendalian diri, kita dapat merancang program yang lebih efektif dan relevan bagi kebutuhan siswa. Program bimbingan yang dirancang dengan baik dapat memberikan siswa alat dan strategi untuk mengelola emosi dan stres mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka dalam konteks akademis, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan pendekatan yang lebih terarah dalam bimbingan konseling (Akhir Pardamean Harahap, 2024).

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan bimbingan konseling dalam konteks pengendalian diri. Dengan mengetahui faktor-faktor ini, kita dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat bagi pendidik dan konselor. Misalnya, apakah ada teknik tertentu yang lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri? Atau apakah ada karakteristik tertentu dari siswa yang memengaruhi respons mereka terhadap bimbingan konseling? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Melalui pengkajian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa secara holistik. Dengan pendekatan yang lebih terintegrasi, bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai intervensi ketika masalah muncul, tetapi juga sebagai upaya pencegahan. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung bagi siswa. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan praktik bimbingan konseling yang lebih komprehensif (Ioannidou et al., 2024).

Dengan mengisi kesenjangan ini, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan praktik bimbingan konseling yang lebih efektif dan relevan. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan baru bagi para pendidik dan konselor dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dengan memahami peran bimbingan konseling dalam pengendalian diri, kita dapat menciptakan program yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

3. METODE KAJIAN

Metode kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi peran bimbingan konseling dalam pengendalian diri dan peningkatan kesehatan mental siswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif siswa dan bagaimana mereka merasakan dampak dari bimbingan konseling. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggali lebih dalam tentang persepsi siswa terhadap program bimbingan konseling yang ada di sekolah. (Ariani et al., 2024)

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang berfokus pada beberapa sekolah di wilayah tertentu. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis konteks spesifik di masing-masing sekolah dan bagaimana program bimbingan konseling diterapkan. Dengan membandingkan berbagai sekolah, peneliti dapat mengidentifikasi praktik terbaik dan tantangan yang dihadapi dalam implementasi bimbingan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental siswa (Hewitt et al., 2024).

Populasi dalam penelitian ini mencakup siswa dari berbagai jenjang pendidikan di sekolah-sekolah yang terlibat dalam program bimbingan konseling. Sampel penelitian diambil secara purposive, dengan memilih siswa yang telah mengikuti program bimbingan konseling selama minimal satu semester. Peneliti juga melibatkan guru bimbingan konseling dan orang tua siswa untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, fokus grup, dan observasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan siswa dan guru bimbingan konseling untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman dan pandangan mereka terhadap program yang ada. Fokus grup juga diadakan untuk mendiskusikan isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengendalian diri, sementara observasi dilakukan untuk melihat interaksi antara siswa dan konselor dalam konteks bimbingan.

Data yang diperoleh dari wawancara dan fokus grup dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses ini melibatkan pengidentifikasi teman-teman utama yang muncul dari data, serta menghubungkannya dengan teori-teori yang relevan mengenai bimbingan konseling dan kesehatan mental. Peneliti juga melakukan triangulasi data untuk memastikan validitas temuan, dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan perspektif (Sandhiya & Bhuvaneswari, 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana bimbingan konseling dapat berfungsi sebagai strategi pengendalian diri yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan program bimbingan konseling di sekolah, serta menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai kesehatan mental di kalangan siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya diskursus akademis mengenai pentingnya bimbingan konseling dalam mendukung kesejahteraan siswa (Efstratopoulou et al., 2024).

4. TEMUAN PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengendalian diri siswa. Siswa yang terlibat dalam program bimbingan konseling menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi konseling dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis (Smith, 2020). Dengan adanya dukungan dari konselor, siswa merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang mereka hadapi di sekolah. Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada aspek akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan bimbingan konseling dalam kurikulum sekolah (Sheila Natasya Murni et al., 2024).

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa yang aktif mengikuti sesi bimbingan konseling mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat berfungsi sebagai alat pencegahan yang efektif terhadap masalah kesehatan mental. Johnson dan Lee (2019) juga mencatat bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh konselor dapat mengurangi gejala kecemasan pada siswa. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah yang ada, tetapi juga pada pencegahan masalah di masa depan. Penurunan kecemasan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa secara keseluruhan (Sun & Wei, 2024).

Selain itu, bimbingan konseling membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program ini memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif di lingkungan sekolah. Williams (2021) menekankan pentingnya keterampilan sosial dalam mendukung kesehatan mental siswa. Keterampilan ini memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan guru dengan lebih efektif. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada dinamika sosial di dalam kelas. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan inklusif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan dari konselor cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Mereka menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam program bimbingan konseling. Anderson (2018) mencatat bahwa dukungan emosional dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Dengan adanya bimbingan yang tepat, siswa merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi pada keberhasilan akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan bimbingan konseling dalam strategi pendidikan (Aysin Sinal, 2023).

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa program bimbingan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Brown (2022) menekankan bahwa konsistensi dalam program bimbingan sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan. Siswa yang mengikuti program secara teratur menunjukkan kemajuan yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang hanya mengikuti sesi sporadis. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang sistematis dalam bimbingan konseling dapat memberikan dampak yang lebih besar. Dengan demikian, sekolah perlu merancang program bimbingan yang terencana dan berkelanjutan (Warren et al., 2024).

Keterlibatan orang tua dalam proses bimbingan konseling juga terbukti meningkatkan efektivitas program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan siswa. Garcia (2020) mencatat bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa. Dengan melibatkan orang tua, siswa merasa lebih didukung dalam proses belajar dan pengembangan diri mereka. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga melibatkan keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program bimbingan konseling merasa lebih percaya diri dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan mereka. Miller (2021) mencatat bahwa peningkatan rasa percaya diri dapat berkontribusi pada pengembangan identitas positif pada remaja. Dengan adanya dukungan dari konselor, siswa merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan di masa depan. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada masalah saat ini, tetapi juga mempersiapkan siswa untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk terus mendukung program bimbingan konseling di sekolah (Khadafi et al., 2024).

Penelitian ini juga mencatat bahwa bimbingan konseling dapat berfungsi sebagai intervensi awal untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari. Davis (2019) menekankan pentingnya deteksi dini dalam menangani masalah kesehatan mental. Dengan memberikan dukungan yang tepat pada waktu yang tepat, siswa dapat menghindari masalah yang

lebih besar di masa depan. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian lebih pada program bimbingan konseling.

Bimbingan konseling yang melibatkan pendekatan holistik, termasuk aspek spiritual dan emosional, memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Thompson (2020) mencatat bahwa pendekatan yang komprehensif dapat membantu siswa dalam mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Dengan memperhatikan aspek spiritual, siswa merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling harus mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program bimbingan yang holistic (Yuniarwati et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil studi ini menegaskan pentingnya bimbingan konseling sebagai strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa dan pengendalian diri mereka di lingkungan sekolah. Roberts (2021) menyatakan bahwa bimbingan konseling dapat menjadi alat yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Dengan mengintegrasikan bimbingan konseling dalam sistem pendidikan, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa. Ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental siswa harus menjadi prioritas dalam pendidikan. Oleh karena itu, perlu ada upaya yang lebih besar untuk mengembangkan dan menerapkan program bimbingan konseling yang efektif di sekolah (Zakaria et al., 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang ada mengenai pentingnya bimbingan konseling dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi konseling dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Smith, 2020). Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional, tetapi juga sebagai alat pencegahan yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah perlu memberikan perhatian lebih pada program bimbingan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (Muhammad et al., 2024).

Keterampilan sosial yang diperoleh siswa melalui bimbingan konseling juga mendukung teori bahwa interaksi sosial yang positif berkontribusi pada kesehatan mental yang baik. Williams (2021) menekankan bahwa hubungan interpersonal yang sehat dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada dinamika sosial di dalam kelas. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif dalam bimbingan konseling dapat memberikan dampak yang lebih besar. (Muhammad et al., 2024).

Peningkatan motivasi belajar yang ditemukan dalam penelitian ini juga sejalan dengan teori motivasi intrinsik. Anderson (2018) mencatat bahwa dukungan emosional dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Dengan adanya bimbingan yang tepat, siswa merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi pada keberhasilan akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan bimbingan konseling dalam strategi pendidikan.

Keterlibatan orang tua dalam proses bimbingan konseling menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat penting. Garcia (2020) mencatat bahwa dukungan dari orang tua dapat meningkatkan efektivitas program bimbingan. Dengan melibatkan orang tua, siswa merasa lebih didukung dalam proses belajar dan pengembangan diri mereka. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling harus melibatkan semua pihak yang berperan dalam kehidupan siswa (Prayoga Prayoga et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat berfungsi sebagai intervensi awal untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius. Davis (2019) menekankan pentingnya deteksi dini dalam menangani masalah kesehatan mental. Dengan

memberikan dukungan yang tepat pada waktu yang tepat, siswa dapat menghindari masalah yang lebih besar di masa depan. Ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, hasil studi ini menegaskan pentingnya bimbingan konseling sebagai strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa. Roberts (2021) menyatakan bahwa bimbingan konseling dapat menjadi alat yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Dengan mengintegrasikan bimbingan konseling dalam sistem pendidikan, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa. Oleh karena itu, perlu ada upaya yang lebih besar untuk mengembangkan dan menerapkan program bimbingan konseling yang efektif di sekolah (Minor & Farley-Smith, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang pentingnya bimbingan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dan pengendalian diri mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dan kolaboratif dalam bimbingan konseling dapat memberikan dampak yang lebih besar bagi siswa.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan konseling berperan strategis dalam meningkatkan kesehatan mental siswa melalui penguatan kemampuan pengendalian diri. Layanan konseling memungkinkan siswa mengelola emosi, stres, serta tekanan psikologis secara lebih efektif sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah.

Selain berfungsi sebagai intervensi atas permasalahan yang sedang dihadapi, bimbingan konseling juga terbukti sebagai upaya preventif terhadap risiko gangguan mental di masa depan. Program konseling yang terstruktur dan konsisten berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan serta depresi, sekaligus meningkatkan keterampilan sosial dan motivasi belajar siswa.

Kontribusi penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi sekolah untuk mengintegrasikan bimbingan konseling ke dalam kurikulum pendidikan. Efektivitas program akan semakin meningkat dengan keterlibatan orang tua serta penerapan pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek emosional, sosial, dan spiritual siswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menegaskan bahwa bimbingan konseling merupakan strategi efektif untuk membangun lingkungan pendidikan yang sehat, supotif, dan kondusif bagi perkembangan potensi siswa. Oleh karena itu, sekolah dan pemangku kebijakan perlu merancang serta mengimplementasikan program konseling yang berkesinambungan demi menjamin kesehatan mental dan kualitas hidup siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhir Pardamean Harahap. (2024). Peran Konselor dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(10). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i10.3001>
- Ariani, D. D., Nugroho, P. A., Ghifari, A., Amelia, F. C., Assari, F., Amalia, R., & Ulandari, A. (2024). Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(8), 1515–1522. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7471>
- Aysin Sinal, B. Q. (2023). How do Students of Educational Counseling Perceive the Role of Guidance and Counseling in Enhancing their Motivation and Engagement at School? *Tujin Jishu/Journal of Propulsion Technology*, 44(3), 522–530. <https://doi.org/10.52783/tjpt.v44.i3.331>
- Efstratopoulou, M., Habeeb, H., Abdulla, J. O., & Shen, D. (2024). *Overcome Mental Health Challenges in Educational Settings* (pp. 135–156). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch005>
- Fitriani, E., Nurasyah, Johannes, & Putri, R. F. (2024). Emotion Regulation in Psychology in Students. *International Journal of Educational Research Excellence (IJERE)*, 3(1), 307–312. <https://doi.org/10.55299/ijere.v3i1.831>
- Geesa, R. L., Mayes, R. D., Lowery, K. P., Quick, M. M., Boyland, L. G., Kim, J., Elam, N. P., & McDonald, K. M.

- (2022). Increasing partnerships in educational leadership and school counseling: a framework for collaborative school principal and school counselor preparation and support. *International Journal of Leadership in Education*, 25(6), 876–899. <https://doi.org/10.1080/13603124.2020.1787525>
- Hewitt, G., Copeland, L., Murphy, S., Jones, S., Edwards, A., & Evans, R. (2024). Understanding school-based counselling services in complex systems: Developing a whole system approach. *Health Education Journal*, 83(6), 609–623. <https://doi.org/10.1177/00178969241263189>
- Ilharco, A., Pocinho, M., & Saboga-Nunes, L. (2024). Promoting mental health in higher education students: a pilot study. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.835>
- Ioannidou, L., Michael, K., Argyriadi, A., & Argyriadis, A. (2024). *Mental Resilience in Schools* (pp. 205–224). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch008>
- Khadafi, Z. R., Abdurrahman, & Darmayanti, N. (2024). The Effect of Group Counseling Services on Increasing the Confidence and Learning Motivation of Broken Home Students. *Ilomata International Journal of Social Science*, 5(3), 935–951. <https://doi.org/10.61194/ijss.v5i3.1299>
- Minor, J. S., & Farley-Smith, K. (2024). Career Counseling and Wellness: Recommendations for School Counseling Practice. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 97(5), 134–144. <https://doi.org/10.1080/00098655.2024.2415582>
- Monica, A., & Suhaili, N. (2024). Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa. *MASALIQ*, 4(5), 978–988. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3385>
- Muhammad, Harnon, & Johannes. (2024). The Importance of Counseling Interventions for Early Childhood in Improving Emotional and Social Well-Being: A Literature Review. *International Journal of Educational Research Excellence (IJERE)*, 3(1), 332–335. <https://doi.org/10.55299/ijere.v3i1.910>
- Prayoga Prayoga, Jesicca Wulandari, Muthia Fauziyyah Andini, & Sri Chantika Putri Zalianti. (2023). Kontribusi Dukungan Orang Tua Dalam Layanan Konsultasi Bimbingan Dan Konseling. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 127–132. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.875>
- Sandhiya, V., & Bhuvaneswari, M. (2024). *Qualitative Research Analysis* (pp. 289–310). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1135-6.ch014>
- Sheila Natasya Murni, Wahdaniati Bencin, Fitri Nur Azizah, & Arlina Arlina. (2024). Peran Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Emosional Siswa. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(4), 161–169. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1101>
- Smith, S. N., Almirall, D., Choi, S. Y., Andrews, C., Koschmann, E., Rusch, A., Bilek, E. L., Lane, A., Abelson, J. L., Eisenberg, D., Himle, J. A., Liebrecht, C., & Kilbourne, A. M. (2024). Student mental health outcomes of a clustered SMART for developing an adaptive implementation strategy to support school-based CBT delivery. *Journal of Affective Disorders*, 367, 399–407. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.048>
- Sun, Y., & Wei, T. (2024). Research on Strategies for College Counselors in Conducting Mental Health Education for College Students. *Journal of Education and Educational Research*, 11(2), 19–21. <https://doi.org/10.54097/62hzgp18>
- Warren, J. M., Blount, T. N., & Belle, G. (2024). Implementing Effective School-Based Mental Health Services: A Guide for School Counselors. *Professional School Counseling*, 28(1). <https://doi.org/10.1177/2156759X241283769>
- Yulia, C. (2021). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9296>
- Yuniarwati, Y., Ardana, I. C., & Dewi, S. P. (2024). THE HOLISTIC LEARNING MODEL OF BUSINESS ETHICS TO DEVELOP SPIRITUAL WELL-BEING. *International Journal of Application on Economics and Business*, 2(2), 3747–3758. <https://doi.org/10.24912/ijaeb.v2i2.3747-3758>
- Zakaria, N., Faisal, M., Malini, H., Sobirin, S., & Marzuki, M. (2024). GUIDANCE AND COUNSELING MANAGEMENT: A SCIENTIFIC APPROACH TO IMPROVING STUDENTS' MENTAL HEALTH. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 84–95. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i1.130>
- Zuo, W. (2024). Research on Mental Health Education for College Students from the Perspective of Comprehensive Education. *International Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.70088/23yzwq08>