



---

## **PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL SISWA SMA**

**Mutiah Muslimah<sup>1)</sup>, Widya Hartati<sup>2)</sup>, Intan Dian Saputri<sup>3)</sup>, Nur Afifah Khairunnisa<sup>4)</sup>,  
Arum Khairun Nisa<sup>5)</sup> dan Mahasri Shobabiya<sup>6)</sup>**

**<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta**

*e-mail:* <sup>1</sup>[g000210142@student.ums.ac.id](mailto:g000210142@student.ums.ac.id), <sup>2</sup>[g000210240@student.ums.ac.id](mailto:g000210240@student.ums.ac.id),  
<sup>3</sup>[g000210242@student.ums.ac.id](mailto:g000210242@student.ums.ac.id) <sup>4</sup>[g000210253@student.ums.ac.id](mailto:g000210253@student.ums.ac.id),  
<sup>5</sup>[g000210243@student.ums.ac.id](mailto:g000210243@student.ums.ac.id), <sup>6</sup>[Ms635@ums.ac.id](mailto:Ms635@ums.ac.id)

### **Abstract**

*This research aims to describe the role of BKI in dealing with the mental health of high school students. This research method uses literature study, by analyzing various literature related to Islamic counseling guidance and Islamic psychological theories that can be applied in an educational context. This study uses sociological and interpretive methods and the research subject in the literature study is literature material. The results of this research show that the impact on students' mental health is such as; stress, anxiety, depression, and even sleep disorders. However, the Islamic Guidance and Counseling (BKl) approach has proven effective in helping students overcome these problems through the integration of biological, psychological, social and spiritual aspects. With approaches such as dhikr, prayer, tazkiyatun nafs, as well as strengthening the values of patience and trust, students are able to manage emotions, increase mental resilience, and cope better with academic pressure. BKl's holistic approach and based on Islamic values also helps students find a balance between academic, social and spiritual, thereby strengthening relationships with family, friends and Allah SWT. This proves that the application of BKl not only provides solutions to students' mental health problems, but also shapes their character and maturity in facing various life challenges. The results of this research indicate that an Islamic-based counseling guidance approach can be an effective solution for overcoming mental health problems among high school students.*

**Keywords:** *Islamic counseling guidance, mental health, high school students.*



---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran BKI dalam menangani kesehatan mental siswa SMA. Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka, dengan menganalisis berbagai literatur yang berkaitan dengan bimbingan konseling Islam dan teori-teori psikologi Islam yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan. Studi ini menggunakan metode sosiologi dan interpretatif dan subjek penelitian dalam studi pustaka adalah bahan literatur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak dari kesehatan mental siswa itu seperti; stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur. Namun, pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam (BKl) terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah tersebut melalui integrasi aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan pendekatan seperti dzikir, doa, tazkiyatun nafs, serta penguatan nilai sabar dan tawakal, siswa mampu mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, dan mengatasi tekanan akademik secara lebih baik. Pendekatan BKl yang holistik dan berbasis nilai-nilai Islam juga membantu siswa menemukan keseimbangan antara akademik, sosial, dan spiritual, sehingga memperkuat hubungan dengan keluarga, teman, dan Allah SWT. Hal ini membuktikan bahwa penerapan BKl tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah kesehatan mental siswa, tetapi juga membentuk karakter dan kedewasaan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan konseling berbasis Islam dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMA.

**Kata kunci:** bimbingan konseling Islam, kesehatan mental, siswa SMA.

### A. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja, terutama di kalangan siswa SMA, telah menjadi perhatian yang besar dalam dunia pendidikan. Fase remaja ditandai dengan perubahan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja seringkali menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademis, dinamika hubungan sosial, hingga proses pencarian identitas diri, yang dapat memicu kecemasan, stres, dan depresi, jika tidak ditangani dengan tepat. kesehatan mental ini dapat berdampak buruk pada prestasi akademik, perilaku, serta hubungan sosial siswa (Kemenkes, 2015). Remaja, menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dengan usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional menetapkan usia remaja antara 10- 24 tahun bagi mereka yang belum menikah. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010, jumlah



---

penduduk Indonesia berusia 10-19 tahun mencapai 43,5 juta orang atau sekitar 18% dari total populasi, sementara di tingkat global, WHO (2014) memperkirakan jumlah remaja mencapai 1,2 miliar atau sekitar 18% dari populasi dunia (RISKHA, 2024).

Penyebab gangguan kesehatan mental salah satunya ialah perubahan psikologis yang dialami anak ketika mereka memasuki masa remaja. Banyak pengalaman baru dan kesulitan yang mereka hadapi untuk pertama kalinya. Stres yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja, dapat berasal dari kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mulai berubah, kesulitan mengelola waktu dan keuangan pribadi, rasa kesepian yang meningkat saat belajar. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental ini memiliki potensi untuk berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius dengan konsekuensi sosial yang signifikan.

Di sinilah Bimbingan Konseling Islam (BKI) memegang peranan yang strategis. BKI menawarkan pendekatan yang holistik, menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran-ajaran Islam. Islam tidak hanya menekankan pentingnya kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, dan optimisme dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Melalui pendekatan BKI, siswa diajak untuk memahami masalah mereka dari perspektif agama, yang dapat memberikan ketenangan batin serta dorongan untuk menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih konstruktif.

Di sinilah Bimbingan Konseling Islam (BKI) memegang peranan yang strategis. BKI menawarkan pendekatan yang holistik, menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran-ajaran Islam. Islam tidak hanya menekankan pentingnya kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, dan optimisme dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Melalui pendekatan BKI, siswa diajak untuk memahami masalah mereka dari perspektif agama, yang dapat memberikan ketenangan batin serta dorongan untuk menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih konstruktif.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Tarmizi Situmorang mahasiswa Universitas Negeri Islam Sumatera Utara pada tahun 2020 dengan judul *jurnal "Bimbingan Konseling Islam Bagi Kesehatan Remaja"* peneliti ini berfokus pada membentuk karakter peserta didik,



---

membantu mereka menyerap nilai agama sebagai pedoman, dan mengoptimalkan perkembangan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Yanto dan Yuyun Sutarsih yang berasal dari Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Al Mardliyyah Pamekasan dan Sekolah Tinggi Pesantren Darun Naim Rangkas Bitung pada tahun 2023 dengan judul "*Peran Konseling Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental di Sekolah*" penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan peran konseling Islam dalam mengatasi masalah kesehatan mental di sekolah. Data dikumpulkan melalui kajian pustaka yang menggunakan buku dan artikel ilmiah online sebagai sumber informasi, serta sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Yaspin, Silvia Ayu, Nurman Hidayat dari SD N 33 Seluma, Universitas Esa Unggul, dan Universitas Borneo Tarakan pada tahun 2020 dengan judul "*Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*" penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan dan memahami peran agama dalam membentuk kesehatan mental pada remaja berdasarkan bukti-bukti yang ada. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) yang menggunakan sumber-sumber tertulis dari berbagai literatur, dengan proses pencarian literatur.

Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh Muhammad Rajab mahasiswa pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Palopo pada tahun 2020 dengan judul Skripsi "*Peranan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Upaya Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara*" penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan konseling, pedagogik dan berfokus untuk membantu peserta didik atau konseli mengembangkan potensi diri secara optimal dan mencapai tugas perkembangan dengan baik, sehingga mampu menjadi warga sekolah yang taat peraturan, warga negara yang patuh, dan hamba Allah SWT.

Pada penelitian ini, Pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) menawarkan kebaruan dalam penanganan masalah kesehatan mental siswa. Dari sisi metodologi, pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran agama Islam,



---

menciptakan intervensi yang lebih seimbang dan relevan dengan kebutuhan siswa (Kurniyadi et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: Bagaimana peran Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam menangani kesehatan mental siswa SMA Untuk menjawabnya, penelitian ini memiliki tujuan spesifik, yaitu mendeskripsikan peran BKI dalam menangani kesehatan mental. Dengan tujuan ini, penelitian ini berupaya mendeskripsikan peran BKI dalam menangani kesehatan mental anak SMA. Solusi yang relevan dan aplikatif bagi lingkungan pendidikan di Indonesia.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis dalam merancang program bimbingan konseling berbasis nilai Islam yang lebih efektif. Secara teoritis, penelitian ini memberikan wawasan tentang integrasi nilai agama dalam psikologi untuk mendukung kesehatan mental siswa. Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pemerintah dan lembaga pendidikan untuk mengadopsi pendekatan BKI. Secara sosial, penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan peran nilai spiritual dalam menghadapinya.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi peran Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam menangani masalah kesehatan mental siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi komprehensif dengan menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual, sehingga siswa dapat mengatasi tekanan hidup, tumbuh lebih kuat, mandiri, dan memiliki landasan spiritual yang kokoh. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara emosional dan spiritual.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian studi pustaka merupakan suatu proses yang menyediakan data dalam bentuk ucapan atau tulisan serta perilaku individu yang terlihat dalam suatu lingkungan tertentu, diselidiki dari sudut pandang yang utuh, dan mempelajari berbagai teori dari berbagai sumber pustaka yang terkait dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian studi pustaka termasuk dalam kategori penelitian kualitatif (Adlini et al., 2022). Dalam studi pustaka, data dikumpulkan sebagai hasil dari penyelidikan menyeluruh terhadap bahan pustaka. Kemudian,



---

metodologi dan kerangka teori tertentu digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Studi ini menggunakan metode sosiologi dan interpretatif. Subjek penelitian dalam studi pustaka adalah bahan literatur (Hamzah, 2020). Sumber data dapat dibagi menjadi sumber data primer dan sekunder tergantung pada perspektif mereka saat mengumpulkan data (Barlian, 2016). Sumber data primer penelitian ini dari buku (Rohyana, 2024) tentang Perkembangan Peserta Didik. Sumber data sekunder adalah buku, kutipan, jurnal, hasil penelitian, atau buku tentang nilai-nilai kepribadian dan kompetensi kepribadian guru secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data adalah studi dokumenter yang dikombinasikan dengan analisis teks dan wacana. Metode analisis isi adalah metode analisis teks yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis isi sebuah teks, yang dapat mencakup kata-kata, makna, simbol, gagasan, tema, dan jenis pesan lainnya. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengetahui hubungan makna yang ada dalam teks. Proses analisis data diambil dari pendekatan analisis data kualitatif Miles & Huberman, yang menyatakan bahwa analisis data kualitatif terdiri dari tiga tindakan: pengurangan data, penyampaian data, dan pengambilan kesimpulan (Hamzah, 2019).

### **C. HASIL DAN ANALISIS**

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan dan dukungan kepada individu untuk mengatasi masalah dan pencapaian tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam (Karomah & Subahri, 2024). Menurut Sofyan Willis (2004: 55) Pendekatan dalam Bimbingan konseling atau pendekatan konseling juga dikenal dalam istilah asing yaitu "Counseling Approach" atau dikenal dengan teori konseling adalah merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Menurut Rochman Natawidjaja, bimbingan konseling berasal dari kata "bimbingan" dan "konseling", yang berarti "proses pemberian bantuan kepada individu kepada orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan dan sarana individu yang ada, dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.



Terlebih lagi, di era modern ini karakter anak semakin terpuruk akibat pengaruh media sosial dan aktivitas teknis lainnya. mulai dari postingan, komentar, video game, dan sejumlah elemen lain yang mendorong sikap negatif pada anak. Fungsi Bimbingan Islam, maka Bimbingan Sekolah sangatlah penting. Hal ini sangat penting terutama di rumah karena disinilah perkembangan karakter anak paling terstimulasi. Bimbingan konseling Islam adalah mengatasi kesehatan mental siswa dengan mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Siswa yang dikategorikan sebagai kelompok Remaja adalah mereka yang belum berusia 21 tahun dan belum menikah berdasarkan UU Kesejahteraan Anak No. 4179 Sebaliknya, UU Perburuan Anak mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 16 hingga 18 tahun. Remaja mengalami fase transisi akibat perkembangan mental dan fisiknya yang membuat mereka cemas. Kecemasan akan menimbulkan banyak masalah. Remaja, juga dikenal sebagai siswa, adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di mana seseorang mengalami banyak perubahan besar secara fisik, emosi, dan sosial yang dapat menyebabkan masalah.

Kesehatan mental merupakan jenis kesehatan jiwa yang secara terus-menerus diwujudkan dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Cara memperoleh kesehatan mental ini bisa dilakukan dengan pasrah pada diri sendiri (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT). *American Psychological Association (APA)* mendefinisikan kesehatan mental sebagai berikut (Chatham, 2017): "*as the presence of successful adjustment or the absence of psychopathology*" dan "*as a state in which there is an absence of dysfunction in psychological, emotional, behavioral, and social spheres*". Pengertian ini dapat diungkapkan secara ringkas bahwa keberhasilan atau kegagalan pada pengembangan diri, atau kurangnya dukungan psikologis pada kesehatan mental mengacu pada keadaan di mana seseorang digambarkan kurang dalam sifat psikologis, emosional, perilaku, dan sosial. Menjaga kesehatan mental adalah perjuangan berkelanjutan yang memerlukan upaya terkoordinasi dari semua lapisan sekolah atau masyarakat.

Dalam al-Qur'an dijelaskan tentang kesehatan mental yang diimplementasikan pada kesabaran dalam menghadapi cobaan, tertera dalam Q.S. al-Baqarah ayat 155.



وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.

Permasalahan kesehatan mental pada aspek biologis, psikologis, dan sosial disebabkan oleh pertumbuhan remaja Perubahan tersebut menyebabkan siswa sering mengalami masalah kesehatan mental yang mempengaruhi kesehatan jiwanya. Perkembangan emosi pada siswa dapat mempengaruhi cara siswa menghadapi masalah dan berperilaku. Kemampuan siswa untuk mengontrol Salah satu komponen yang sangat berpengaruh adalah emosi untuk mengendalikan perilaku negatif saat mereka menghadapi masalah atau tekanan dalam hidup.

Menurut Wenda asmita dan irman, dzikir adalah praktik konseling Islam. Sebagaimana telah kita ketahui, tujuan utama konseling Islami adalah membantu klien memaksimalkan potensi dirinya dan meminimalkan kekurangannya dengan tetap mengakui bahwa dirinya adalah ciptaan Allah SWT. Sekalipun ketidaksempurnaan tidak bisa dihindari, manusia harus selalu berusaha hidup berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan hadis. Kata dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, memperhatikan, merenung, mempelajari, dan memahami. Namun secara terminologis, dzikir sering kali diartikan sebagai tindak tutur atau perbuatan qauliyah yang dilakukan untuk mengingat Allah melalui bacaan-bacaan tertentu. Landasan Islam dan Iman adalah Mengingat Allah, yang mendapat perhatian khusus oleh Al quran dan sunnah. Pengertian orang sabar pada hakikatnya sama dengan pengertian bimbingan dan konseling Islam. Allah telah menyatakan dengan jelas bahwa Dia niscaya akan menguji manusia dengan menggunakan lafadz *walanabluwannakum*. Sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas, sering kali umat manusia mengalami kesempitan, permasalahan, dan rintangan sebagai ujian, yang menunjukkan bahwa Allah akan mengujinya dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Kebutuhan manusia dapat menyebabkan kesulitan dan keputusan. Sederhananya, masalah emosional, perilaku, dan sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari dapat dikurangi dengan menangani kesehatan mental mereka secara tepat.



## 1. Pemasalahan kesehatan mental bagi siswa

### a. Stres dan Kecemasan

Tekanan akademik yang terus-menerus dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Siswa merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak ada habisnya, di mana mereka selalu berusaha untuk memenuhi standar yang tinggi. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, menyebabkan mereka merasa tertekan, cemas, dan bahkan kehilangan motivasi untuk belajar.

### b. Depresi

Jika tekanan akademik tidak dikelola dengan baik, siswa dapat mengalami depresi. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang tua atau merasa gagal dalam mencapai tujuan akademik dapat menurunkan rasa percaya diri dan membangkitkan perasaan putus asa. Depresi ini sering kali disertai dengan perasaan cemas berlebihan, penurunan energi, dan perubahan pola makan atau tidur.

### c. Gangguan Tidur

Siswa yang terpapar tekanan akademik yang tinggi sering kali mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Kebutuhan untuk belajar hingga larut malam dan kecemasan akan ujian atau tugas yang belum selesai mengganggu pola tidur mereka. Kurang tidur dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik, serta mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama kegiatan belajar.

### d. Penurunan Kesehatan Fisik

Tekanan akademik juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik siswa. Ketegangan yang terus-menerus dapat menyebabkan sakit kepala, masalah pencernaan, dan kelelahan kronis. Selain itu, siswa mungkin mengabaikan pentingnya makan dengan baik dan berolahraga karena lebih fokus pada tugas-tugas akademik mereka, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental mereka.

### e. Kehilangan Minat terhadap Pembelajaran

Akibat tekanan yang berlebihan, beberapa siswa mungkin mulai kehilangan minat atau motivasi terhadap pembelajaran. Mereka merasa terbebani oleh tuntutan akademik

---

dan tidak dapat merasakan kepuasan dalam mencapai tujuan belajar. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak terhubung dengan materi pelajaran dan akhirnya mengalami penurunan prestasi akademik.

f. Harapan Orang Tua dan Masyarakat

Banyak siswa merasa tertekan untuk memenuhi harapan orang tua yang tinggi terkait prestasi akademik mereka. Selain itu, adanya ekspektasi masyarakat terhadap kesuksesan siswa di bidang akademik turut memberi beban yang besar. Orang tua seringkali menginginkan anak-anak mereka untuk mendapatkan nilai sempurna dan diterima di universitas terbaik. Tuntutan ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

g. Persaingan Ketat di Dunia Pendidikan

Dengan meningkatnya jumlah siswa yang ingin melanjutkan studi ke perguruan tinggi, persaingan di bidang akademik menjadi semakin ketat. Siswa yang tidak dapat memenuhi standar tertentu merasa tertekan dan cemas karena takut gagal mencapai tujuannya. Ketatnya persaingan ini membuat siswa merasa bahwa segala upaya mereka harus berfokus pada pencapaian akademik yang lebih tinggi, mengabaikan aspek kesejahteraan mereka.

h. Beban Tugas dan Ujian yang Berat

Siswa SMA sering kali menghadapi beban tugas yang menumpuk, ujian yang intens, serta pekerjaan rumah yang membutuhkan waktu dan usaha ekstra. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik yang berujung pada stres. Kurangnya waktu untuk istirahat dan bersosialisasi juga berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental siswa

## **2. Upaya bimbingan konseling islam dalam menangani kesehatan siswa**

a. Mengelola Waktu dengan Baik

Salah satu cara untuk mengurangi tekanan akademik adalah dengan mengelola waktu dengan lebih baik. Siswa harus belajar untuk membuat jadwal yang realistis untuk belajar, mengerjakan tugas, dan juga meluangkan waktu untuk beristirahat. Dengan

---

pengelolaan waktu yang baik, siswa dapat mengurangi stres yang berhubungan dengan tumpukan pekerjaan dan ujian.

b. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung

Lingkungan yang mendukung, baik di rumah maupun di sekolah, sangat penting bagi kesejahteraan mental siswa. Orang tua dan guru harus menciptakan atmosfer yang tidak hanya fokus pada prestasi akademik, tetapi juga menghargai usaha dan proses belajar siswa. Dengan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional yang baik, siswa dapat mengurangi kecemasan dan merasa lebih dihargai.

c. Pendidikan tentang Kesehatan Mental

Sekolah perlu menyediakan pendidikan dan informasi tentang kesehatan mental agar siswa dapat memahami bagaimana stres dan tekanan akademik dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Ini juga termasuk memberikan dukungan psikologis dan layanan konseling di sekolah, di mana siswa dapat berkonsultasi jika mereka merasa cemas atau tertekan.

d. Menciptakan Kesadaran tentang Keseimbangan Hidup

Penting bagi siswa untuk belajar mengenai pentingnya keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Menumbuhkan kebiasaan positif seperti olahraga, hobi, atau berinteraksi dengan teman-teman dapat membantu siswa mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka.

e. Mengubah Paradigma tentang Kesuksesan

Mengubah pandangan tentang kesuksesan akademik juga penting dalam mengurangi tekanan. Prestasi tidak hanya diukur dari nilai ujian atau penerimaan di universitas ternama. Siswa perlu dihargai atas usaha, kreativitas, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan, bukan hanya dari hasil akhir yang mereka capai.

**3. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam menangani kesehatan mental.**

Secara umum konseling merupakan suatu usaha yang metodis, objektif, rasional, berkesinambungan, dan terencana yang sering dilakukan oleh konselor dalam rangka mendukung pertumbuhan pribadi seseorang dalam menghadapi perjalanan hidupnya dengan mencapai sarannya. Hal ini biasa terjadi karena semua orang melewati fase



---

pertumbuhan dan perkembangan, serta kematian tanpa harapan. permasalahan kesehatan mental siswa sangat penting karena pendekatannya yang komprehensif, menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Dengan mengajarkan prinsip-prinsip seperti sabar, tawakal, dzikir, dan doa, serta menanamkan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir Allah, siswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik dan belajar mengelola stres serta kecemasan mereka. Selain itu, bimbingan konseling Islam juga membantu membangun hubungan sosial yang sehat dan memperkuat rasa syukur dan optimisme, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Hampir setiap manusia mengalami kesulitan ini pada suatu saat dalam hidupnya. dari keadaan atau pengalaman individu apa pun yang dapat menghambat perkembangan kesehatan mental. Setiap manusia mempunyai tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. peran yang dapat membantu dalam menyiapkan arah yang menguntungkan atau berpikiran maju dalam situasi apapun. Manusia membutuhkan fungsi yang memandu pemberian solusi dan jalur yang bermanfaat bagi dirinya. mereka tidak bisa berdiri sendiri dan bertahan dari serangan yang kuat.

maka dari itu sebagai pendidik tepatnya dalam keagamaan islam, tentunya lebih menuntut dan mengajarkan pada peserta didik untuk lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta. seperti teknik konseling islam yang bisa kita lakukan untuk bimbingan konseling islam yaitu :

- a. Tausiah: Memberikan nasihat dan bimbingan spiritual.
- b. Tazkiyatun Nafs: Membersihkan jiwa dari pikiran negatif dan emosi buruk.
- c. istikharah: Membantu remaja meminta petunjuk Allah dalam menghadapi kesulitan.
- d. Muhasabah: Membantu remaja merefleksikan diri dan memperbaiki kesalahan.
- e. Dzikir dan Doa: Mengajarkan teknik dzikir dan doa untuk mengelola emosi dan stres.

Bimbingan konseling Islam berperan penting dalam menangani masalah kesehatan mental siswa dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Konselor harus memperhatikan nilai-nilai Islami saat memberikan bimbingan kepada siswa. Beberapa peran penting dari bimbingan konseling Islam antara lain:



- a. Menjadi teladan: Konselor harus memberikan contoh perilaku baik agar siswa merasa termotivasi.
- b. Memotivasi siswa: Memberikan dorongan kepada siswa agar tidak putus asa dalam menghadapi masalah.
- c. Membantu memahami diri sendiri: Membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan mereka.

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara hasil temuan dengan teori-teori yang ada serta mengaitkannya dengan praktik-praktik bimbingan konseling yang berbasis agama. Yang pertama teori perkembangan Erik Erikson tentang identitas dan peran sosial sangat relevan dalam konteks ini. Erikson mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode pencarian identitas, yang merupakan fase krisis dalam pembentukan kepribadian. Remaja yang gagal mengatasi krisis ini dapat mengalami masalah emosional dan sosial yang berdampak pada kesehatan mental mereka (Jimatul Rizki, 2022). Dalam konteks ini, BKI dapat memberikan dukungan dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama yang dapat membantu siswa menemukan identitas diri mereka dalam kerangka ajaran Islam. Yang kedua teori stres Lazarus dan Folkman Teori ini menjelaskan bagaimana stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya. Remaja yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi sering merasa tertekan dan khawatir tentang masa depan mereka (Gunawan Akmal Rizki & Amalia Riffa, 2022). BKI dapat membantu siswa untuk mengelola stres ini dengan mengajarkan keterampilan coping, seperti doa, sabar, dan tawakal, yang diambil dari ajaran Islam. Yang ketiga teori kesehatan mental dan pendidikan holistik Pendidikan holistik yang menggabungkan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual sangat penting dalam mengembangkan individu yang sehat secara keseluruhan (Nahnu Najib, 2023). Untuk membantu siswa mengatasi stres dan kekhawatiran yang datang saat pubertas, Bimbingan Konseling Islam (BKI) menyarankan untuk mengajari mereka bagaimana memasukkan nilai-nilai Islam ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini konsisten dengan filosofi pendidikan yang menjunjung tinggi keseimbangan antara kesehatan emosional dan spiritual siswa serta keberhasilan akademis.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kesehatan mental siswa sekolah menengah mendapat dampak positif dari penggunaan BKI. Siswa yang menerima terapi berdasarkan prinsip-prinsip Islam melaporkan bahwa rasa cemasnya berkurang dan lebih mampu menangani tuntutan sekolah. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi berbasis agama dapat memberikan bantuan emosional dan spiritual yang lebih efektif kepada remaja. Menurut penelitian Nabila (2019), siswa yang mendapat konseling keagamaan dilaporkan merasa lebih mampu menangani stres akademik dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis. Siswa yang berpartisipasi dalam BKI juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan teman dan keluarga mereka, yang mana hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental generasi muda. Hal ini menunjukkan bagaimana remaja dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan strategi komprehensif yang menggabungkan unsur psikologis dan spiritual. Karena kondisi fisik seseorang selalu terhubung dengan aspek kehidupan lainnya, masalah kesehatan tidak hanya menjadi ranah komunitas medis. Mengingat hal ini, WHO telah mendefinisikan kesehatan untuk mencakup lebih dari sekedar kesejahteraan fisik. Kesehatan biologis, mental, sosial, dan spiritual juga termasuk dalam uraian ini (Subandi, 2013). Hasil analisis menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka dengan cara:

- a. Membantu menyelesaikan masalah: Konselor berperan sebagai pendamping yang membantu siswa menemukan solusi untuk masalah pribadi, sosial, dan spiritual.
- b. Membantu siswa menyelesaikan masalah yang dihadapinya: Konselor Islami berperan sebagai pendamping yang membantu siswa menemukan solusi untuk masalah pribadi, sosial, dan spiritual.
- c. Membimbing siswa untuk bertindak secara dewasa, bertanggung jawab, dan memiliki kemampuan mengendalikan diri: Konselor membantu siswa mengembangkan sikap dewasa dan bertanggung jawab, serta melatih kemampuan untuk mengontrol diri, terutama dalam situasi sulit.



- d. Menjadi teladan yang baik bagi siswa: Konselor Islami harus memberikan contoh perilaku yang baik, yang kemudian bisa dijadikan panutan bagi siswa dalam bersikap dan berperilaku sehari-hari.
- e. Memotivasi siswa agar tetap semangat dalam menyelesaikan masalah: Konselor bertugas memberikan dorongan dan semangat kepada siswa agar tidak putus asa dan terus berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- f. Membantu siswa memahami dirinya sendiri dan jati dirinya: Konselor membantu siswa untuk lebih mengetahui, kekuatan, kelemahan, dan potensinya sehingga siswa bisa memahami jati dirinya.
- g. Membantu siswa memanfaatkan waktu dan peluang yang ada dengan baik: Konselor memberikan bimbingan kepada siswa agar bisa menggunakan waktu dan kesempatan yang ada dengan cara yang produktif dan bermanfaat.
- h. Membimbing siswa dalam membuat pilihan yang bijaksana dan menyesuaikan diri agar menjadi pribadi yang berguna: Konselor membantu siswa dalam mengambil keputusan yang tepat serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, sehingga siswa dapat berkembang menjadi pribadi yang bermanfaat bagi masyarakat dan diri sendiri (Daulay, 2015).

Penelitian ini mengimplikasikan bahwa pendekatan bimbingan konseling berbasis Islam dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMA. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah-sekolah di Indonesia mulai mengimplementasikan BKI dalam program bimbingan mereka untuk mengakomodasi kebutuhan psikologis dan spiritual siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dan masyarakat juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa, baik di sekolah maupun di rumah.

#### **D. KESIMPULAN**

Bimbingan Konseling Islam (BKI) memainkan peran penting dalam menangani masalah kesehatan mental siswa dengan pendekatan yang komprehensif, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks ini, BKI tidak hanya membantu



---

siswa mengelola stres dan kecemasan, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai Islami seperti sabar, tawakal, dzikir, dan doa, yang berkontribusi pada ketahanan mental mereka. BKI membantu siswa menghadapi tekanan akademik, masalah emosional, dan sosial dengan cara yang lebih seimbang, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Selain itu, BKI juga mendukung pengembangan karakter siswa dengan memperkenalkan konsep diri yang positif, mengelola waktu dengan baik, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, baik di sekolah maupun di rumah. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam, BKI dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa, memotivasi mereka untuk mengatasi tantangan hidup, dan mencapai tujuan akademik serta spiritual secara seimbang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AMALIA, F. (2022). *Efektifitas Experiential Learning Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Di SMP Negeri 13 Makassar*.
- Daulay, M. (2015). Peran konselor Islami dalam pelaksanaan bimbingan: konselor Islami, ciri-ciri kepribadian konselor Islami, kriteria konselor Islami. *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(2), 67–82.
- Djohan, S. E., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Idaiani, S., Yunita, I., Tjandrarini, D. H., Indrawati, L., Darmayanti, I., Kusumawardani, N., & Mubasyiroh, R. (2019). Prevalensi Psikosis di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 9–16.
- jimatul Rizki, N. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.
- Kemkes, R. I. (2015). Infodatin reproduksi remaja. *Pusat Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Khalifah, S. (2019). Dinamika self-harm pada remaja. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.



- 
- Kurniyadi, M. D., Al Amin, A. Y., & Rohimah, S. (2024). Peran Psikologi dalam Pendidikan Islam. *TSAQOFAH*, 4(4), 3100–3107.
- Nahnu Najib, L. (2023). *Pendidikan Holistik Dalam Perspektif Kh Imam Zarkasyi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Rajab, M. M. (2020). *Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Upaya Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara*. <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/2663/1/MUHAMMAD RAJAB.pdf>
- RISKHA, D. (2024). *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*. Ruang Karya.
- Rohyana, H. (2024). *Perkembangan Peserta Didik*. Cahya Ghani Recovery.
- Sanusi, S. (2024). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 4(1), 14–31.
- Subandi, M. A. (2013). Psikologi agama dan kesehatan mental. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 25.
- SHELEMO, A. A. (2023). PERAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1–9.
- Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25–31.