

Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam

***Eko Carles¹, Zepri Hiptraspa², Idi Warsah³, M Supperapto Effendi⁴**
Institut Agama Islam Negeri Curup, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author: carlesdank@gmail.com

Received: 03-01-2023

Revised: 16-05-2023

Accepted: 22-05-2023

Cite this article: Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 149-164. doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>

Abstract

This study aims to describe the phenomenon of improving the mental well-being of MTS Tarbiyah Curup students through Islamic counseling. This study used a qualitative approach with a descriptive research type and was conducted using data collection techniques through in-depth interviews with students, counseling teachers and school principals, participant observation, and documentation studies. Data were analyzed by inductive approach and thematic analysis techniques. Research is carried out by ensuring research ethics are met by obtaining permission from the school and research subjects, maintaining data confidentiality, and providing clear and accurate information to research subjects regarding the aims and benefits of research. Islamic counseling guidance provides significant benefits for the mental well-being of students. The students who received Islamic counseling felt calmer, excited and optimistic about their future. Islamic counseling guidance also helps students to reduce stress and improve their ability to deal with problems and conflicts. In addition, Islamic guidance and counseling motivates students to study better and improve their overall academic performance. The implication of this research is the importance of paying attention to students' mental well-being and the importance of Islamic guidance and counseling as a strategy in improving students' mental well-being in schools.

Keywords: Islamic Counseling; Mental; Well-Being

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena mengenai peningkatan kesejahteraan mental siswa MTS Tarbiyah Curup melalui bimbingan konseling Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan dilakukan dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru bk dan kepala sekolah, observasi partisipan, dan studi dokumentasi. Data dianalisis dengan pendekatan induktif dan teknik analisis tematik. Penelitian dilakukan dengan memastikan etika penelitian dipenuhi dengan memperoleh izin dari pihak sekolah dan subjek penelitian, menjaga kerahasiaan data, dan memberikan informasi yang jelas dan akurat kepada subjek penelitian mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Bimbingan konseling Islam memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental siswa. Para siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam merasa lebih tenang, bersemangat, dan optimis tentang masa depan mereka. Bimbingan konseling Islam juga membantu siswa untuk mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dan konflik. Selain itu, bimbingan konseling Islam memotivasi siswa untuk belajar dengan lebih baik dan meningkatkan performa akademik mereka secara keseluruhan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memperhatikan kesejahteraan mental siswa dan pentingnya bimbingan konseling Islam sebagai strategi dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam; Kesejahteraan Mental

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi siswa yang sedang mengalami masa perkembangan dan pertumbuhan fisik serta psikologis (De France et al., 2021). Kondisi kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup siswa dan membantu mereka untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Eriksen, 2022). Namun, masalah kesehatan mental pada siswa sering diabaikan atau tidak dianggap serius oleh masyarakat, sehingga perlu adanya perhatian lebih untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui bimbingan konseling yang mengacu pada nilai-nilai Islam (Rizky Agassy Sihombing & Pristi Suhendro Lukitoyo, 2021).

Kesejahteraan mental atau *well-being* mental adalah kondisi psikologis yang positif, di mana seseorang mampu mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, merasa bahagia, dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi

(Shuo et al., 2022). Kesejahteraan mental meliputi berbagai aspek, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, pengembangan pribadi, hubungan sosial yang positif, kemampuan mengatasi stres, serta kecenderungan untuk mencari makna dan tujuan hidup (Lopes & Nihei, 2021). Kesejahteraan mental yang baik dapat memberikan dampak positif pada kesehatan fisik, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Oakman et al., 2020). Bimbingan konseling Islam merupakan suatu layanan bimbingan yang menggunakan pendekatan Islam dalam memberikan solusi dan arahan pada masalah yang dihadapi oleh individu atau kelompok (Athfal et al., 2022). Bimbingan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, serta memberikan panduan spiritual dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Bastomi, 2021). Pendekatan ini memadukan prinsip-prinsip psikologi dan etika Islam untuk membantu individu mencapai kesehatan mental dan spiritual yang optimal (Warsah, 2020b). Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling membantu mewujudkan tujuan pendidikan nasional (Marimbun & Pohan, 2021).

Tingkat kesejahteraan mental siswa di MTS Tarbiyah Curup terlihat masih rendah. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat kesejahteraan mental siswa, antara lain adanya tekanan akademik, masalah sosial dan emosional, serta kurangnya pemahaman tentang bagaimana menjaga kesehatan mental. Beberapa siswa sering merasa tertekan dan cemas saat menghadapi ujian atau tugas sekolah yang menumpuk. Siswa tersebut merasa sulit untuk mengelola emosi dan pikiran mereka, sehingga mempengaruhi kinerja akademik mereka. Salah satu siswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa ia sering merasa gelisah dan kurang percaya diri saat akan menghadapi ujian, terutama ujian besar seperti ujian akhir semester. Ia merasa sulit untuk berkonsentrasi dan fokus pada pembelajaran karena pikirannya selalu teralihkan oleh kekhawatiran dan ketakutan yang tidak jelas asal-usulnya. Ia berharap bisa mendapatkan bantuan dari bimbingan konseling Islam untuk mengatasi masalah ini. Hal tersebut menunjukkan adanya masalah kesejahteraan mental pada siswa, yaitu merasa tertekan dan cemas saat menghadapi tugas sekolah, terutama ujian. Bimbingan konseling Islam diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kesejahteraan mental dan bimbingan konseling Islam melibatkan beberapa pendekatan psikologis dan spiritual dan pentingnya fokus pada kekuatan individu, kebahagiaan, dan kesejahteraan, bukan hanya mengatasi masalah atau gejala psikologis negative (Mahamid & Bdier, 2021). Pendekatan spiritual juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan mental dan bimbingan konseling Islam (Muzaki & Saputra, 2019). Dalam konteks Islam, bimbingan konseling sering kali melibatkan pembinaan akhlak atau moralitas, termasuk nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, dan ikhlas (Rubini, 2019). Selain itu, pendekatan spiritual juga dapat membantu individu menemukan makna dan

tujuan hidup, sehingga mampu mengatasi perasaan kekosongan dan kebingungan (Angdreani et al., 2020). Indikator-indikator kesejahteraan mental yang dapat diukur meliputi kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, rasa syukur, keterikatan sosial, serta kecakapan emosi (Kim et al., 2021). Sementara itu, bimbingan konseling Islam dapat diukur dengan tingkat partisipasi siswa, tingkat pemahaman dan penerimaan konsep-konsep keagamaan, serta perubahan perilaku positif yang terjadi pada siswa setelah mengikuti bimbingan konseling (Muzaki & Saputra, 2019).

Beberapa penelitian yang relevan dengan topik ini telah dilakukan sebelumnya, baik di dalam maupun luar negeri. Misalnya, penelitian oleh Ibrahim dkk, menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islam memberikan efek positif pada kesejahteraan mental remaja Muslim (Ibrahim et al., 2022). Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Roslan dkk, yang menunjukkan bahwa bimbingan konseling dengan pendekatan Islam dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Roslan et al., 2022). Berdasarkan penelitian Muh. Ilham dkk, dalam pemulihan kesehatan mental bagi anak korban kekerasan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling individual, bimbingan dan konseling keluarga termasuk bimbingan rohani dan bimbingan konseling pasca trauma (Ilahm & Noviyanti, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Muhammad Rizki dkk, terdapatnya hubungan yang signifikan antara bimbingan konseling dengan perubahan tingkah laku Siswa, mempunyai tingkat keeratan hubungan tinggi (Muhammad Rizki, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji tentang kesejahteraan mental siswa dan pengaruh bimbingan konseling terhadapnya. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi seperti SMA dan perguruan tinggi. Sedangkan pada tingkat MTS, penelitian tentang kesejahteraan mental dan pengaruh bimbingan konseling masih terbatas. Selain itu, kebanyakan penelitian dilakukan secara umum tanpa mempertimbangkan faktor agama, seperti pengaruh bimbingan konseling Islam pada kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan penelitian tersebut dan melihat pengaruh bimbingan konseling Islam terhadap kesejahteraan mental siswa di MTS Tarbiyah dan untuk mengetahui peran bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di MTS Tarbiyah Curup. Dalam konteks ini, penelitian ini akan melihat bagaimana bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa dalam menghadapi stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya, serta bagaimana pengaruhnya terhadap peningkatan kesejahteraan mental siswa. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa, serta memberikan rekomendasi bagi sekolah dan praktisi konseling untuk mengimplementasikan metode ini dalam pendekatan konseling mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena mengenai peningkatan kesejahteraan mental siswa MTS Tarbiyah Curup melalui bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami dan menggambarkan fenomena secara detail dan mendalam, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru bk dan kepala sekolah. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan observasi partisipan dan studi dokumentasi untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Wawancara dilakukan untuk memperoleh pandangan dan pengalaman subjek penelitian mengenai program bimbingan konseling Islam dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental siswa. Observasi partisipan dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang lingkungan dan konteks di mana program bimbingan konseling Islam dilaksanakan. Studi dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data sekunder seperti catatan perkembangan siswa dan laporan kegiatan bimbingan konseling.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan induktif dengan teknik analisis tematik. Analisis dimulai dengan membaca dan memahami data yang telah terkumpul, kemudian menemukan tema-tema yang muncul dari data secara berulang-ulang. Setelah tema-tema ditemukan, data kemudian dikelompokkan berdasarkan tema dan dianalisis lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang sedang diteliti. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memastikan bahwa etika penelitian dipenuhi dengan memperoleh izin dari pihak sekolah dan subjek penelitian, menjaga kerahasiaan data, dan memberikan informasi yang jelas dan akurat kepada subjek penelitian mengenai tujuan dan manfaat penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Pentingnya menjaga kesejahteraan mental dalam dunia pendidikan semakin ditekankan oleh para pengajar dan ahli pendidikan. Kesejahteraan mental siswa sangat berpengaruh terhadap performa akademik mereka dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi di dalam maupun di luar kelas. Oleh karena itu, bimbingan konseling Islam diharapkan dapat membantu siswa MTS Tarbiyah Curup untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dalam hasil penelitian ini, para siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan bersemangat dalam menjalani hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu mengurangi rasa cemas dan khawatir yang seringkali membebani siswa. Selain itu, para siswa juga melaporkan bahwa

mereka merasa lebih optimis tentang masa depan mereka. Dengan demikian, bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk melihat sisi positif dari berbagai situasi dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan mereka. Stres dan tekanan hidup yang tinggi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa dan mempengaruhi performa akademik mereka. Dalam penelitian ini, para siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengatasi stres dan tekanan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk mengembangkan strategi coping yang efektif. Strategi coping yang efektif dapat membantu siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dan mengurangi dampak negatif dari stres dan tekanan hidup. Dengan demikian, bimbingan konseling Islam dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental siswa.

Penelitian ini menemukan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini sangat penting dalam konteks pendidikan, karena kemampuan untuk mengelola emosi yang efektif dapat membantu siswa untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks ini, bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa MTS Tarbiyah Curup untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dan konflik. Para siswa melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengidentifikasi dan memecahkan masalah dengan cara yang lebih efektif setelah mendapatkan bimbingan konseling Islam. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi berbagai situasi yang menantang dalam kehidupan mereka.

Bimbingan konseling Islam juga dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan lebih baik. Para siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk belajar setelah mendapatkan bimbingan konseling Islam. Hal ini mungkin karena bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa untuk mengembangkan tujuan dan motivasi yang jelas dalam hidup mereka. Dengan memiliki tujuan yang jelas, siswa dapat lebih fokus pada pencapaian tujuan mereka dan meningkatkan performa akademik mereka secara keseluruhan. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan para guru BK dan kepala sekolah di MTS Tarbiyah Curup, terungkap bahwa motivasi belajar siswa meningkat secara signifikan setelah mendapatkan bimbingan konseling Islam. Para siswa menjadi lebih terbuka, bersemangat, dan fokus dalam belajar, serta lebih termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik di kelas. Dalam pengamatannya, Guru BK menyatakan bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam lebih mudah mengidentifikasi tujuan belajar mereka dan lebih termotivasi untuk mencapainya. Mereka lebih memahami pentingnya belajar dan bagaimana belajar

dapat membantu mereka meraih tujuan hidup mereka. Selain itu, mereka juga lebih termotivasi untuk mengatasi kesulitan belajar, karena merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi masalah. Kepala sekolah menambahkan bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam memiliki semangat yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler. Mereka lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan kegiatan sekolah, serta lebih berani mencoba hal-hal baru di luar zona nyaman mereka. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa meraih potensi maksimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Setelah mengikuti bimbingan konseling Islam, kualitas hubungan interpersonal siswa MTS Tarbiyah Curup mengalami peningkatan signifikan. Para guru BK dan kepala sekolah secara konsisten mengamati bahwa para siswa menjadi lebih terbuka dan mampu berkomunikasi dengan lebih baik, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Para siswa dilatih untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang efektif dan membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Mereka juga diajarkan cara menghargai perbedaan dan menerima keragaman dalam pandangan dan budaya. Hal ini membantu siswa mengembangkan kepekaan sosial dan memperkuat keterampilan interaksi interpersonal mereka. Selain itu, siswa juga diajarkan cara mengatasi masalah dalam hubungan interpersonal mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Mereka diajarkan cara mengungkapkan perasaan mereka dengan jelas dan mengatasi konflik secara positif. Dengan demikian, mereka mampu mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat dan positif dengan teman sebaya, guru, dan orang lain di sekitar mereka. Secara keseluruhan, bimbingan konseling Islam di MTS Tarbiyah Curup membantu siswa meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka secara positif dan memperkuat keterampilan sosial mereka. Hal ini memungkinkan mereka menjadi individu yang lebih baik, lebih sadar dan lebih terampil dalam menghadapi situasi sosial dan hubungan yang rumit.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa MTS Tarbiyah Curup. Para siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang, optimis, dan termotivasi dalam menjalani hidup serta lebih mampu mengatasi stres dan tekanan hidup. Bimbingan konseling Islam juga membantu siswa untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, memecahkan masalah, dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Para guru BK dan kepala sekolah juga mengamati bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan kegiatan sekolah serta lebih berani mencoba hal-hal baru di luar zona nyaman mereka. Secara keseluruhan, bimbingan konseling

Islam memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental siswa dan performa akademik mereka.

Tingkat kesejahteraan mental siswa merujuk pada kondisi psikologis dan emosional siswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Kraiss et al., 2022). Hal ini mencakup aspek seperti kecemasan, depresi, stres, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kepercayaan diri (Kraiss et al., 2022). Tingkat kesejahteraan mental siswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis siswa itu sendiri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat di sekitarnya (Warsah, 2020a). Kondisi kesejahteraan mental yang buruk dapat mengganggu kemampuan siswa untuk belajar, berinteraksi sosial, dan meraih potensi mereka secara penuh (Gogoi et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan meningkatkan tingkat kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling yang tepat, termasuk pendekatan yang dilakukan oleh konselor berdasarkan prinsip-prinsip Islam (Warsah, 2020b).

Tingkat stres siswa dapat bervariasi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi (Akhtar & Kroener-Herwig, 2019). Beberapa faktor yang dapat meningkatkan stres siswa antara lain tekanan akademik yang tinggi, persaingan dengan teman sekelas, konflik dengan teman atau keluarga, masalah kesehatan, dan kekhawatiran tentang masa depan (Francisco et al., 2022). Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan fisik siswa, termasuk kecemasan, depresi, gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, dan masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala dan sakit perut (Hariyati et al., 2022).

Motivasi belajar siswa merujuk pada keinginan dan dorongan internal untuk belajar dan mencapai tujuan akademik (Vadivel et al., 2022). Motivasi belajar yang tinggi dianggap penting karena dapat memengaruhi kinerja akademik dan pencapaian karir di masa depan (Feraco et al., 2022). Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki sikap yang positif terhadap belajar, antusiasme yang lebih besar terhadap tugas-tugas akademik, dan kemampuan yang lebih besar untuk mengatasi hambatan dan rintangan yang muncul dalam proses belajar (Tanganon Capinding, 2021). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa meliputi kebutuhan psikologis, harapan dan tujuan, lingkungan belajar, keterampilan dan kemampuan, dan pengalaman masa lalu (Robinson, 2022).

Ahmed menyatakan bahwa bimbingan konseling dapat membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dialaminya, termasuk masalah kesejahteraan mental (Ahmed & Firdous, 2020). Dengan bimbingan konseling, siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan masalah lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Akhtar & Kroener-Herwig, 2019). Paolini menekankan pentingnya peran konselor dalam

membantu siswa mencapai kesejahteraan mental yang optimal (Paolini, 2019). Konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi masalah yang dihadapi, memberikan dukungan emosional, memberikan strategi coping, dan membantu siswa membangun kepercayaan diri (Ustundag budak et al., 2019).

Kassymova dalam artikelnya mengatakan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu siswa meningkatkan kesejahteraan mentalnya dengan memberikan panduan dan nilai-nilai Islam yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai masalah dan menyeimbangkan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual (Kassymova et al., 2019).

Beberapa ahli juga telah melakukan penelitian mengenai efektivitas bimbingan konseling Islam dalam mengurangi tingkat stres siswa. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Haryati menemukan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu mengurangi tingkat stres siswa melalui beberapa teknik, seperti visualisasi, relaksasi otot progresif, dan latihan pernapasan (Hariyati et al., 2022). Selain itu, bimbingan konseling Islam juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan keimanan dan keyakinan, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Irawati et al., 2023).

Secara umum, bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam memperoleh kesejahteraan mental yang optimal dengan membantu mereka mengenali dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi serta memberikan dukungan dan strategi coping yang dibutuhkan (Kadafi et al., 2021). Bimbingan konseling Islam juga dapat memberikan nilai-nilai dan panduan yang dapat membantu siswa menyeimbangkan aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Warsah, 2020b).

Bimbingan konseling Islam dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental siswa. Hal ini disebabkan oleh pengaruh positif dari nilai-nilai Islam dan praktik-praktik spiritual dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis (Mohd Zaliridzal Zakaria et al., 2021). Serupa dalam penelitian Mahamid menemukan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa, terutama dalam hal mengatasi kecemasan dan depresi, bimbingan konseling Islam juga dapat membantu meningkatkan rasa optimisme dan kepercayaan diri siswa. Hal ini dapat memperkuat kesejahteraan mental siswa dan membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan (Mahamid & Bdier, 2021). Efektivitas terapi kognitif-islami dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Ia menemukan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Afriwilida & Mulawarman, 2021).

Secara umum, bimbingan konseling Islam dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa, terutama dalam hal

mengatasi masalah kecemasan, depresi, dan stres. Hal ini disebabkan oleh pengaruh positif dari nilai-nilai Islam dan praktik-praktik spiritual dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis (Achour et al., 2021).

Bimbingan konseling dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa, bimbingan konseling dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pengembangan kemampuan diri dan penguatan aspek emosi siswa (Ariantje, 2019). Bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan motivasi belajar, seperti rasa malas, kebosanan, dan kekurangan dorongan (Duraku & Hoxha, 2020). menemukan bahwa bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam mengembangkan sikap positif terhadap belajar, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, kepercayaan diri, dan ketekunan (Amelia et al., 2020). Bimbingan konseling yang dilakukan dengan tepat dapat membantu siswa untuk mengembangkan motivasi belajar yang tinggi melalui penanaman keyakinan pada diri sendiri dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan stress (Warsah, 2020a).

Secara keseluruhan, bimbingan konseling dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memperbaiki kemampuan diri, mengatasi masalah-masalah yang menghambat motivasi, dan mengembangkan sikap positif terhadap belajar (Warsah, 2020a).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang serupa adalah bahwa penelitian memfokuskan pada upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling. Penelitian ini juga melibatkan penggunaan pendekatan agama Islam dalam memberikan bimbingan konseling. Namun, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Salah satu perbedaannya adalah terletak pada sampel yang digunakan. Penelitian ini fokus pada siswa MTS Tarbiyah Curup, sementara penelitian terdahulu juga menggunakan sampel yang berbeda, seperti siswa dari sekolah yang berbeda atau bahkan usia yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga memiliki hasil dan kesimpulan yang berbeda dengan penelitian terdahulu karena faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental siswa, seperti budaya, lingkungan, dan sebagainya, mungkin berbeda antara satu penelitian dengan penelitian lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, seperti jumlah sampel yang terbatas dan penggunaan metode penelitian yang hanya berkutat pada data sekunder. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam dapat membantu untuk memperkuat temuan dari penelitian ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan dukungan bagi penggunaan bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Implikasi Penelitian ini adalah pentingnya memperhatikan aspek kesejahteraan mental siswa dalam lingkungan pendidikan, serta pentingnya peran

konselor dalam membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi. Pentingnya peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa terutama dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan motivasi belajar. Bimbingan konseling Islam dapat menjadi alternatif dalam memberikan pelayanan bimbingan konseling bagi siswa yang beragama Islam. Perlu adanya kerja sama antara guru, orang tua, dan konselor untuk memberikan dukungan dan bantuan yang sesuai bagi siswa yang mengalami masalah kesejahteraan mental.

Penutup

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan konseling Islam memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental siswa. Para siswa yang mendapatkan bimbingan konseling Islam merasa lebih tenang, bersemangat, dan optimis tentang masa depan mereka. Bimbingan konseling Islam juga membantu siswa untuk mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dan konflik. Selain itu, bimbingan konseling Islam memotivasi siswa untuk belajar dengan lebih baik dan meningkatkan performa akademik mereka secara keseluruhan.

Rekomendasi dari penelitian ini adalah bahwa bimbingan konseling Islam perlu diberikan secara rutin di sekolah-sekolah sebagai bagian dari program pendidikan. Para pengajar dan ahli pendidikan perlu memberikan perhatian yang lebih besar pada kesejahteraan mental siswa dan mengakui pentingnya bimbingan konseling dalam mencapai tujuan ini. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas bimbingan konseling Islam dan strategi coping yang diajarkan dalam membantu siswa mengatasi stres dan tekanan hidup.

Referensi

- Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Academics in the Muslim World. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4579–4599. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3>
- Afriwilda, M. T., & Mulawarman, M. (2021). The effectiveness of motivational interviewing counseling to improve psychological well-being on students with online game addiction tendency. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 106–115. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>
- Ahmed, A., & Firdous, H. (2020). The Transformational Effects of COVID-19 Pandemic on Guidance and Counseling. *Ijariie*, 6(6), 172–179. https://www.researchgate.net/publication/345767541_The_Transformational_Effects_of_COVID-

19_Pandemic_on_Guidance_and_Counseling

- Akhtar, M., & Kroener-Herwig, B. (2019). Coping Styles and Socio-demographic Variables as Predictors of Psychological Well-Being among International Students Belonging to Different Cultures. *Current Psychology*, 38(3), 618–626. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9635-3>
- Amelia, R., Kadarisma, G., Fitriani, N., & Ahmadi, Y. (2020). The effect of online mathematics learning on junior high school mathematic resilience during COVID-19 pandemic. *Journal of Physics: Conference Series*, 1657(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1657/1/012011>
- Angdreani, V., Warsah, I., & Karolina, A. (2020). Implementasi metode pembiasaan : upaya penanaman nilai-nilai islami siswa SDN 08 Rejang Lebong. *Jurnal Iain Bengkulu*, 19(1), 1–21.
- Ariantje, J. A. (2019). Adlerian group counselling to improve student’s self-efficacy. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(5), 136–147.
- Athfal, N., Sura, H., Suryani, A., & Yunus Sudirman, M. (2022). Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Siswa SMP Belajar Di Rumah. *Edupsycouns Journal: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 6(1), 321–327. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3072>
- Bastomi, H. (2021). Implementation of Islamic Spiritual Guidance for People with Mental Disorders at the Jalma Sehat Kudus Foundation. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 5(2), 196. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12850>
- De France, K., Hancock, G. R., Stack, D. M., Serbin, L. A., & Hollenstein, T. (2021). The Mental Health Implications of COVID-19 for Adolescents: Follow-Up of a Four-Wave Longitudinal Study During the Pandemic. *American Psychologist*, 77(1), 85–99. <https://doi.org/10.1037/amp0000838>
- Duraku, Z. H., & Hoxha, N. (2020). The impact of COVID-19, school closure, and social isolation on gifted students’ wellbeing and attitudes toward remote (online) learning. *Impact of the COVID-19 Pandemic on Education and Wellbeing*, 2019, 130–169. <https://www.researchgate.net/publication/344098512>
- Eriksen, I. M. (2022). Duty, discipline and mental health problems: young people’s pursuit of educational achievement and body ideals. *Journal of Youth Studies*, 25(7), 931–945. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1925637>
- Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A., & Meneghetti, C. (2022). An

- integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. *European Journal of Psychology of Education*, 109–130. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>
- Francisco, M. J., Jr, G. Q., Pasoc, M. G., Cruz, S. B. D., & ... (2022). Learning during the Pandemic: Factors Contributing to Academic Stress among Special Needs Education Pre-Service Teachers. *Specialusis ...*, 1(43), 8057–8074.
<https://www.sumc.lt/index.php/se/article/view/1176%0Ahttps://www.sumc.lt/index.php/se/article/download/1176/911>
- Gogoi, M., Webb, A., Pareek, M., Bayliss, C. D., & Gies, L. (2022). University Students' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Findings from the UniCoVac Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159322>
- Hariyati, A., Sugiharto, D., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling on Visual Imagery and Deep Breathing Techniques to Improve Achievement Motivation of Junior High School Students. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 4(2), 29–37. <https://doi.org/10.32996/jhsss.2022.4.2.5>
- Ibrahim, N., Mohd Burhan, N., Mohamed, A., Mahmud, M., & Abdullah, S. R. (2022). Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Malaysian Journal of Society and Space*, 18(3), 90–103. <https://doi.org/10.17576/geo-2022-1803-06>
- Ilahm, M., & Noviyanti, N. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Bagi Anak Korban Kekerasan Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak Kabupaten Gowa. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 3(1), 1–15.
- Irawati, K., Indarwati, F., Haris, F., Lu, J., Shih, Y., Irawati, K., Indarwati, F., & Haris, F. (2023). Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia: Muslim Perspective Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia: Muslim Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 739–748. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402582>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the covid-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Kassymova, G. K., Shpakovskaya, E. Y., Slepukhina, G. V, Kazakh, A., Tokar,

- O. V, Tashcheva, A. I., Nosov, M., Gridneva, S. V, Bazhenova, N. G., & Shpakovskaya, E. Y. (2019). Impact of Stress on Creative Human Resources and Psychological Counseling in Crises. *International Journal of Education and Information Technologies*, 13(March). https://www.researchgate.net/profile/G-Kassymova/publication/331645870_Impact_of_stress_on_creative_human_resources_and_psychological_counseling_in_crises/links/5c860177299bf1268d4f9b84/Impact-of-stress-on-creative-human-resources-and-psychological-counse
- Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient Aging: Psychological Well-Being and Social Well-Being as Targets for the Promotion of Healthy Aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7. <https://doi.org/10.1177/23337214211002951>
- Kraiss, J. T., Kohlhoff, M., & ten Klooster, P. M. (2022). Disentangling between- and within-person associations of psychological distress and mental well-being: An experience sampling study examining the dual continua model of mental health among university students. *Current Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02942-1>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stress, and Depressive Symptoms During the Spread of Coronavirus (COVID-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 34–49. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>
- Marimbun, M., & Pohan, R. A. (2021). Gambaran Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Menengah Negeri di Indonesia. *ENLIGHTEN (Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam)*, 4(2), 76–87. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.3365>
- Mohd Zaliridzal Zakaria, Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Shukor, Muhammed Fauzi Othman, & Mohd Azhar Abd. Hamid. (2021). Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31–53. <https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194>
- Muhammad Rizki. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Perubahan Tingkah Laku Siswa Kelas IX SMKN 2 Batang Hari. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 1(1), 38–42.

<https://doi.org/10.57251/ped.v1i1.205>

- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>
- Paolini, A. C. (2019). School Counselors Promoting College and Career Readiness for High School Students. *Eric*.
- Rizky Agassy Sihombing, & Pristi Suhendro Lukitoyo. (2021). Peranan Penting Pancasila Dan Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Pendidikan Karakter Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 9(1), 50.
- Robinson, C. D. (2022). A Framework for Motivating Teacher-Student Relationships. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2061–2094. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09706-0>
- Roslan, M. N. H., Malkan, S. N. A., Ayub, M. N., Mustapha, R., Mat Hassan, S. H., & Che Hassan, N. H. (2022). How to Curb Mental Health Issues among Higher Education Students in Malaysia: An Islamic Approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(10). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i10/15598>
- Rubini, R. (2019). Pendidikan Moral Dalam Perspektif Islam. *Al-Manar*, 8(1), 225–271. <https://doi.org/10.36668/jal.v8i1.104>
- Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., & Jie, H. (2022). The Relationship Between Postgraduates' Emotional Intelligence and Well-Being: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865025>
- Tangonan Capinding, A. (2021). Impact of Modular Distance Learning on High School Students Mathematics Motivation, Interest/Attitude, Anxiety and Achievement during the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Educational Research*, 11(1), 69–81.
- Ustundag budak, M., Ozeke Kocabas, E., & Ivanoff, A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy Skills Training to Improve Turkish College Students' Psychological Well-Being: A Pilot Feasibility Study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(4), 580–597. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09379-5>

- Vadivel, B., Khalil, N. R., Tilwani, S. A., & Mandal, G. (2022). The Educational and Psychological Need for Learning the English Language and Understanding the Different Anxieties. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4679788>
- Warsah, I. (2020a). Forgiveness viewed from positive psychology and Islam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 108–121. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878>
- Warsah, I. (2020b). Islamic Psychological Analysis Regarding To Raḥmah Based Education Portrait At Iain Curup. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 6(1), 29–41. <https://doi.org/10.19109/psikis.v6i1.3941>