

STUDI LITERATUR : STRATEGI BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI TANTANGAN EMOSIONAL SISWA

Puput Suriyah¹, Anggun Nurdiana², Arum Nurdiana³,

Wahyu Nur Cahyanti⁴, Dhifa Afi Luqyana⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Matematika,

Dosen IKIP PGRI Bojonegoro¹, Mahasiswa IKIP PGRI Bojonegoro^{2,3,4,5}

Jl. Panglima Polim No. 46 Pacul, Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro, 62114

E-mail: puput.suriyah@ikippgribojonegoro.ac.id ; nichianggun@gmail.com ;
arum.alaiiko@gmail.com ; cahyatiwahyunur639@gmail.com ; dhifavalugiy22@gmail.com ;

Telp: +6285232743286 (Puput Suriyah); +6281334355335 (Anggun Nurdiana);

+6281334355336 (Arum Nurdiana); +6289502911263 (Wahyu Nur Cahyanti);

+6283145077810 (Dhifa Afi Luqyana)

Abstrak

Tantangan emosional siswa di lingkungan sekolah semakin kompleks dan memerlukan perhatian serius. Masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi Bimbingan dan Konseling (BK) yang efektif untuk mengatasi tantangan emosional siswa. Dengan menggunakan metode literature review, penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik BK dan kesehatan emosional siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi BK yang efektif dalam mengatasi tantangan emosional siswa meliputi pendekatan individual, kelompok dukungan, pelatihan keterampilan sosial, dan kolaborasi dengan orang tua dan guru. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan layanan BK di sekolah sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tantangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan demikian, sekolah perlu memprioritaskan pengembangan program BK yang komprehensif dan terintegrasi dengan kurikulum.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling_1, Tantangan Emosional Siswa_2, Strategi_3.

Abstract

Student emotional challenges in the school environment are increasingly complex and require serious attention. Problems such as stress, anxiety, and depression can affect students' academic performance and well-being. This study aims to develop effective Guidance and Counseling (GC) strategies to overcome students' emotional challenges. Using a literature review method, this study collects and analyzes various relevant literature on GC and student emotional well-being. The results show that effective GC strategies in overcoming students' emotional challenges include individual approaches, support groups, social skills training, and collaboration with parents and teachers. This study concludes that strengthening GC services in schools is crucial to help students overcome emotional challenges and improve their well-being. Thus, schools need to prioritize developing comprehensive and curriculum-integrated GC programs.

Keywords: *Guidance And Counseling_1, Emotional Challenges Students_2, Strategies_3.*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling (BK) adalah proses bantuan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh guru BK atau konselor kepada individu (siswa) agar mereka dapat memahami diri, mengatasi masalah, mengembangkan potensi, dan membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Tujuannya adalah untuk membantu mereka berkembang secara optimal, memahami diri, mengarahkan diri, dan menggunakan potensi yang dimiliki sesuai dengan tahap perkembangan, karakteristik, serta latar belakang kehidupan dan lingkungan mereka, sehingga dapat mencapai kebahagiaan. (Satriah, 2020).

Dalam praktiknya, tantangan emosional siswa di lingkungan sekolah semakin kompleks. Data empiris secara umum menunjukkan bahwa angka gangguan emosional pada remaja meningkat secara global. Menurut laporan WHO tahun 2021, sekitar 13% dari remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 6% remaja usia sekolah mengalami tekanan emosional yang memengaruhi aktivitas belajar dan interaksi sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Hidayat (2020) di beberapa SMP di Jawa Tengah menunjukkan bahwa 35% siswa mengaku mengalami kesulitan mengelola emosi saat menghadapi tekanan akademik dan permasalahan keluarga. Faktor-faktor yang menyebabkan tantangan emosional ini meliputi beban akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, perubahan perkembangan psikologis, hingga kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau guru.

Untuk menghadapi tantangan emosional siswa yang semakin kompleks, diperlukan strategi Bimbingan dan Konseling yang komprehensif dan adaptif. Strategi ini harus mencakup program pemahaman diri yang bertujuan membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Penelitian mengenai pengembangan keterampilan sosial juga menjadi aspek penting, karena dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalin relasi positif, menyelesaikan konflik, serta membangun empati terhadap sesama (Fatchuraman, 2018).

Selain itu, sesi konseling individual berperan dalam membantu siswa menyelesaikan masalah pribadi yang bersifat mendalam dan sensitif. Program pencegahan berbasis penguatan ketahanan mental (resiliensi) juga menjadi salah satu solusi strategis dalam mempersiapkan siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Namun, agar strategi-strategi ini berjalan optimal, diperlukan kolaborasi sinergis antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental siswa. Dengan mengintegrasikan pendekatan tersebut secara terarah dan berkelanjutan, layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan efektif dalam membantu siswa mengatasi tantangan emosional sekaligus mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal.

Meskipun berbagai program Bimbingan dan Konseling telah diterapkan di sekolah-sekolah, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam hal efektivitas dan aksesibilitas layanan tersebut. Banyak sekolah, khususnya di daerah terpencil, menghadapi keterbatasan sumber daya, termasuk jumlah konselor yang tidak memadai dan kurangnya pelatihan yang relevan (Nusuki & Rohmatullah, 2021). Kondisi ini menyebabkan tidak optimalnya dukungan emosional yang diterima siswa. Selain itu, program BK yang ada sering bersifat insidental dan belum terintegrasi secara menyeluruh dalam kurikulum pendidikan, sehingga perhatian terhadap kesehatan emosional siswa menjadi tidak konsisten dan berkelanjutan (Kaban, 2024). Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi dini sangat penting untuk menangani tantangan emosional sejak dini, sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Amanah dkk, 2023). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya evaluasi menyeluruh dan pengembangan program BK yang komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan agar benar-benar mampu menjawab kebutuhan emosional siswa secara efektif. Tanpa perbaikan yang signifikan, potensi siswa dalam bidang akademik maupun sosial dapat terhambat oleh persoalan emosional yang tidak tertangani dengan baik.

Studi literatur ini penting dilakukan karena meningkatnya kebutuhan akan strategi Bimbingan dan Konseling yang efektif dalam menghadapi tantangan emosional siswa. Meskipun berbagai penelitian telah membahas peran BK dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional, informasi yang tersebar masih terfragmentasi dan belum dihimpun secara sistematis. Di sisi lain, layanan BK di sekolah masih menghadapi kendala dalam hal aksesibilitas, integrasi program, dan kompetensi pelaksana. Oleh karena itu, diperlukan telaah literatur yang menyeluruh untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai strategi yang telah dikembangkan dan diuji dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan pemetaan komprehensif mengenai pendekatan-pendekatan yang efektif, mengungkap kesenjangan riset yang masih ada, serta menjadi dasar dalam perumusan kebijakan dan praktik bimbingan konseling yang lebih relevan dan kontekstual di masa depan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk melihat bagaimana strategi Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa mengatasi masalah emosional. Salah satu penelitian oleh Putri dkk. (2022) menunjukkan bahwa peran guru BK dalam membantu perkembangan emosi siswa di tingkat sekolah menengah memberikan hasil yang positif, meskipun masih ditemui beberapa hambatan dalam pelaksanaannya. Penelitian ini juga menekankan pentingnya kerja sama antara guru dan orang tua dalam mendampingi siswa. Sementara itu, Paramartha dkk. (2023) meneliti peran konselor sekolah dalam menangani kecemasan dan depresi pada siswa SMA, dan menemukan bahwa intervensi yang tepat mampu membantu siswa menghadapi tekanan emosional dengan lebih baik. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa strategi BK yang tepat dan konsisten sangat dibutuhkan untuk membantu siswa dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Hal ini juga memperkuat urgensi bagi sekolah untuk mengembangkan program BK yang menyeluruh, melibatkan semua pihak terkait termasuk guru, orang tua, dan lingkungan sekitar guna menciptakan sistem dukungan yang kuat bagi siswa. Dengan perhatian yang lebih terhadap layanan BK, siswa tidak hanya lebih siap menghadapi tantangan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan prestasi belajar dan berkembang secara optimal.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas strategi bimbingan dan konseling dalam mengatasi tantangan emosional siswa. Salah satu studi yang relevan adalah oleh Putri dkk. (2022), yang menemukan bahwa upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan emosi siswa di sekolah menengah menunjukkan hasil yang signifikan, meskipun masih ada beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara guru dan orang tua untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Selain itu Paramartha dkk. (2023) menyoroti peran penting konselor sekolah dalam menangani kecemasan dan depresi di kalangan siswa SMA. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan secara tepat dan berkelanjutan mampu membantu siswa mengatasi tekanan emosional dan masalah kesehatan mental secara efektif. Kedua penelitian ini menggarisbawahi perlunya strategi bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga terencana dan melibatkan berbagai pihak. Tinjauan terhadap berbagai studi ini memperkuat pentingnya pendekatan menyeluruh dalam layanan BK untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Berdasarkan uraian dan temuan-temuan dari berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa strategi Bimbingan dan Konseling yang tepat sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan emosional siswa. Studi literatur ini menegaskan bahwa intervensi yang dirancang secara terencana dan berkelanjutan mampu membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, serta mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka secara lebih optimal. Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah untuk tidak hanya menyediakan layanan BK sebagai formalitas, tetapi merancang program yang komprehensif dan terintegrasi dengan kurikulum. Pelibatan berbagai pihak termasuk guru, orang tua, dan komunitas merupakan kunci dalam membangun sistem dukungan yang solid. Langkah ini tidak hanya berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa, tetapi juga mendukung peningkatan prestasi belajar dan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Dengan demikian, penguatan layanan BK di sekolah perlu menjadi prioritas bersama demi memastikan setiap siswa tumbuh sebagai individu yang sehat secara emosional dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang bertujuan untuk mengkaji dan menyintesis berbagai sumber pustaka yang relevan mengenai strategi bimbingan konseling dalam menghadapi tantangan emosional siswa. Menurut Cahyono dkk, (2019) literatur review merupakan suatu studi ilmiah yang memusatkan perhatian pada satu tema atau topik tertentu. Sumber data diperoleh dari berbagai literatur ilmiah seperti artikel jurnal, buku, skripsi, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan topik bimbingan konseling dan kesehatan emosional siswa. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2016–2025), tersedia dalam bentuk full-text, serta relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri sumber-sumber literatur melalui mesin pencari akademik seperti *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran antara lain: “strategi bimbingan konseling,” “tantangan emosional siswa,” dan “pendekatan konseling di sekolah.” Selanjutnya, peneliti membaca dan menyeleksi literatur yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian menyusun sintesis berdasarkan temuan-temuan yang ada. Melalui studi literatur ini, peneliti merangkum strategi-strategi bimbingan konseling yang telah terbukti atau direkomendasikan dalam membantu siswa menghadapi permasalahan emosional di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi Berbagai Jenis Tantangan Emosional

Siswa di tingkat sekolah, baik dasar, menengah, maupun atas, rentan mengalami berbagai tantangan emosional yang memengaruhi keseharian mereka. Beberapa jenis tantangan emosional yang umum terjadi antara lain:

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan bentuk tekanan mental yang dialami siswa akibat tuntutan belajar yang tinggi, baik dari sekolah maupun lingkungan keluarga. Menurut (Putri, 2025), stres akademik terjadi ketika beban tugas dan ekspektasi nilai tidak sebanding dengan kapasitas siswa dalam menghadapinya. Hal ini diperkuat oleh (Mahbengi., dkk, 2023) yang menyatakan bahwa

salah satu penyebab utama stres akademik di kalangan remaja adalah ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi serta sistem pendidikan yang menuntut persaingan.

(Adawiyah dan Ni'matuzahroh, 2016) juga menambahkan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat menurunkan efektivitas belajar serta berdampak negatif pada prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, penting bagi lingkungan sekolah dan keluarga untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung, tidak hanya menekankan hasil akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi mental dan emosional siswa.

b. Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, gugup, atau khawatir yang berlebihan terhadap suatu situasi, terutama yang belum terjadi atau yang dianggap mengancam. Pada konteks pendidikan, kecemasan menjadi salah satu faktor yang signifikan mengganggu proses belajar siswa, baik secara kognitif maupun emosional. Menurut (Amrullah., dkk, 2024) kecemasan sosial yang dialami siswa dapat menghambat keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran, terutama dalam situasi yang mengharuskan interaksi langsung, sehingga dapat mengakibatkan siswa tersebut menjadi pasif dan tidak optimal dalam menerima maupun menyampaikan informasi.

(Noerjanah., dkk, 2022) menambahkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan cenderung menghindari kegiatan seperti presentasi atau kerja kelompok karena takut dinilai negatif oleh teman atau guru. Selain itu, menurut (Majid, 2024), kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat performa belajar siswa. Dukungan penanganan kecemasan melalui pendekatan psikologis dan dukungan sosial sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan inklusif.

c. Depresi

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, dan penurunan fungsi dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak langsung pada hubungan sosial dan performa akademik mereka. (Kustiyono, 2019) menyebutkan bahwa gejala depresi pada siswa seringkali tersembunyi di balik perilaku apatis dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Selain itu (Lestari., dkk, 2016) juga berpendapat bahwa konflik dalam keluarga dan perundungan (bullying) di sekolah juga dapat menjadi pemicu umum munculnya depresi pada remaja. Jika tidak ditangani dengan tepat, depresi dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, sehingga akan memengaruhi kualitas hidup dan masa depan siswa secara keseluruhan.

d. Burnout

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional yang timbul akibat tekanan belajar yang berkelanjutan tanpa adanya waktu istirahat yang memadai. Menurut (Rahmi, 2021) burnout pada siswa ditandai dengan hilangnya semangat belajar, rasa jenuh yang mendalam, dan sikap sinis terhadap tugas-tugas sekolah. Siswa yang mengalami burnout cenderung merasa tidak ada lagi makna dalam belajar, bahkan tugas-tugas yang biasa mereka lakukan mulai terasa sangat membebani mereka.

(Wiranto., dkk, 2024) menyoroiti bahwa kebiasaan belajar berlebihan serta minimnya waktu istirahat berkontribusi besar terhadap munculnya burnout, terutama di kalangan siswa sekolah menengah atas. Menurut (Sihite., dkk, 2024), burnout tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada penurunan motivasi dan ketidakmampuan siswa dalam mengelola tugas-tugas akademik secara optimal.

e. Masalah Harga Diri (Self-esteem Issues)

Harga diri yang rendah menjadi salah satu tantangan emosional yang serius di kalangan pelajar. (Riswanto., dkk, 2020) menyatakan bahwa tekanan dari media sosial membuat banyak siswa merasa tidak cukup baik ketika membandingkan diri dengan teman sebaya, sehingga berujung pada pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak cukup baik, tidak layak, dan tidak berharga.

(Rianti, 2023) menyebutkan bahwa lingkungan yang kompetitif di sekolah dapat menekan psikologis siswa, terutama jika mereka merasa usahanya tidak dihargai. (Dafiq., dkk, 2020) menambahkan bahwa masalah harga diri sering kali menjadi akar dari munculnya gangguan emosional lain, seperti kecemasan berlebih dan depresi, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam layanan bimbingan konseling (BK).

2. Dampak Tantangan Emosional terhadap Prestasi dan Kesejahteraan Siswa

Tantangan emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius pada perkembangan siswa, baik secara akademik maupun psikososial. Beberapa dampaknya antara lain:

a. Penurunan Prestasi Akademik

Tantangan emosional seperti stres dan kecemasan sangat memengaruhi prestasi akademik siswa. Sari dan Prasetyo (2020) menyatakan bahwa emosi negatif seperti kecemasan berlebih terbukti menurunkan kapasitas belajar siswa, mengganggu fokus, dan berdampak langsung pada performa akademik. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Putra., dkk, 2020) yang menjelaskan bahwa stres berkepanjangan menyebabkan siswa mengalami penurunan kemampuan mengingat dan memahami pelajaran, sehingga berdampak pada nilai akademik yang tidak stabil.

Senada dengan itu, (Aqillah., et, al, 2024) menegaskan bahwa motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, siswa yang mengalami tekanan emosional cenderung kehilangan semangat untuk mencapai prestasi. Sekolah perlu memberi perhatian serius pada aspek kesejahteraan emosional siswa sehingga dapat belajar dengan lebih efektif dan meraih prestasi yang sesuai dengan kemampuannya.

b. Masalah Perilaku

Ketidakstabilan emosi yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan masalah perilaku pada siswa. (Handayani., dkk, 2019) menyebutkan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dapat memunculkan perilaku destruktif seperti agresivitas atau sikap melawan aturan yang dapat merugikan lingkungan sekolah.

(Aziz dan Sulhan, 2024) menambahkan bahwa siswa dengan gangguan emosional menunjukkan kecenderungan untuk menjauh dari pergaulan dan melakukan pelanggaran disiplin. Hal ini sejalan dengan temuan (Silaban., dkk, 2018) yang menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi berkaitan erat dengan perubahan perilaku, baik yang mengarah ke kekerasan verbal

maupun fisik terhadap teman sebaya. Hal ini tidak hanya berdampak buruk pada relasi sosial, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman dan penuh tekanan.

c. Gangguan Kesehatan Fisik

Dampak emosional tidak hanya terlihat pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik siswa. Rohmah dan Setyawan (2019) menyebutkan bahwa kecemasan dan depresi berkontribusi terhadap munculnya gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan keluhan fisik lainnya. Pendapat ini diperkuat oleh (Akbar., dkk, 2022) yang menemukan bahwa kesehatan emosional yang buruk berisiko menyebabkan gangguan pola makan dan kelelahan kronis pada siswa, sehingga dapat menimbulkan penyakit akibat stres.

d. Kesejahteraan Psikologis Menurun

Menurut (Fathoni., dkk, 2021) siswa yang memiliki beban emosi tinggi merasa tidak bahagia, kesepian, dan menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang. Kesejahteraan psikologis siswa anak semakin menurun apabila tidak ada dukungan emosional dari lingkungan sekolah maupun keluarga (Birohmatika., dkk, 2024).

Sementara itu (Juwita., dkk, 2020) menekankan bahwa harapan terhadap masa depan yang rendah sering ditemukan pada siswa yang mengalami tekanan emosional berat, dan ini berpotensi mengarah pada gangguan mental jangka panjang. Dukungan emosional yang konsisten, keterbukaan komunikasi, serta pemberian ruang untuk mengungkapkan perasaan dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mencegah kerentanan psikologis siswa berkembang menjadi masalah yang lebih berat.

3. Strategi Bimbingan Konseling

Dari hasil literatur review menunjukkan bahwa strategi bimbingan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi. Berbagai pendekatan yang dikaji dalam studi terdahulu menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani permasalahan tersebut. Diantaranya sebagai berikut:

1. Pendekatan Individual

Konseling individual merupakan bentuk layanan yang bersifat personal dan rahasia, yang memungkinkan siswa untuk secara bebas mengekspresikan perasaan dan masalahnya. Menurut (Halifah., dkk, 2025), konseling tatap muka secara individual memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka tanpa rasa takut terhadap stigma atau penilaian negatif. Pendapat ini sejalan dengan temuan (Amalina, 2025) yang menyatakan bahwa konseling individual sangat efektif untuk menangani masalah pribadi siswa karena fokusnya pada karakteristik dan kebutuhan unik setiap individu.

Selain itu, (Karneli., dkk, 2024) menambahkan bahwa konseling individual membantu membangun hubungan terapeutik yang mendalam antara konselor dan siswa, sehingga intervensi lebih tepat sasaran dan bermakna.

2. Kelompok Dukungan

Kelompok dukungan atau Bimbingan konseling kelompok adalah strategi yang memungkinkan siswa saling berkumpul dan berbagi pengalaman serta membangun empati dalam

suasana yang aman. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan rasa kebersamaan dan empati, di mana setiap anggota kelompok dapat merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalahnya.

(Telaumbanua, 2024) menyebutkan bahwa partisipasi siswa dalam kelompok Bimbingan Konseling meningkatkan kemampuan untuk mengelola dan menghadapi stres akademik maupun tekanan sosial. Hal ini juga didukung oleh (Malikah, 2024) yang menjelaskan bahwa dinamika kelompok memberikan rasa kebersamaan, terisolasi dan memperkuat dukungan emosional antar siswa. Melalui Bimbingan konseling kelompok, siswa belajar dari pengalaman orang lain dan merasa lebih dimengerti, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

3. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial merupakan upaya sistematis untuk membekali siswa dengan kemampuan dasar dalam berinteraksi secara positif dengan orang lain Tujuannya supaya siswa dapat menjalin komunikasi yang efektif, menyelesaikan konflik tanpa kekerasan, serta membangun relasi yang sehat di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

(Furqon., dkk, 2024) menegaskan bahwa program pelatihan keterampilan sosial membantu siswa menyelesaikan konflik secara sehat dan membentuk jaringan sosial yang mendukung. Pendapat ini diperkuat oleh (Januaripin, 2024) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tekanan lingkungan. Selain itu (Agustin., dkk, 2024) juga berpendapat bahwa peningkatan kemampuan sosial berperan penting dalam mencegah siswa dari perasaan terasing dan terisolasi, sehingga dapat menurunkan risiko gangguan emosional.

4. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Guru

Keberhasilan bimbingan konseling tidak hanya bergantung pada konselor, tetapi juga pada keterlibatan aktif dari guru dan orang tua. (Purnomo, 2025) menyatakan bahwa kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua menciptakan pendekatan holistik dalam memahami dan menangani masalah siswa. (Aulia, 2025) menambahkan bahwa dukungan lingkungan, baik di rumah maupun di sekolah, sangat menentukan keberhasilan intervensi emosional yang dilakukan konselor.

Menurut (Rohman, 2024) keterlibatan orang tua dalam proses konseling meningkatkan pemahaman mereka terhadap kondisi psikologis anak dan memperkuat kerja sama lintas peran demi kesejahteraan siswa. Dengan demikian, kolaborasi dengan orang tua dan guru sangat penting agar bimbingan konseling dapat berjalan optimal dan memberikan dampak nyata bagi perkembangan emosional dan akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur ini, dapat disimpulkan bahwa strategi Bimbingan dan Konseling (BK) yang tepat dan efektif sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan emosional siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan individual, kelompok dukungan, pelatihan keterampilan sosial, dan kolaborasi dengan orang tua dan guru merupakan beberapa strategi yang telah terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, dan mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka.

Oleh karena itu, sekolah perlu memprioritaskan penguatan layanan BK dengan merancang program yang komprehensif dan terintegrasi dengan kurikulum, serta melibatkan semua pihak terkait untuk menciptakan sistem dukungan yang solid bagi siswa. Dengan demikian, siswa dapat tumbuh sebagai individu yang sehat secara emosional dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya. Untuk itu, disarankan agar sekolah mengembangkan program BK yang komprehensif, memberikan pelatihan kepada guru dan staf sekolah, melibatkan orang tua dalam proses BK, mengalokasikan sumber daya yang memadai, serta melakukan evaluasi dan pemantauan program BK secara teratur untuk memastikan efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523>
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198-212. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/3282>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876-881. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/10008>
- Amalina, R. (2025). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN CBT DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF TERHADAP MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 160-169. <http://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/939>
- Amanah, S., Riyanto, D., & Rizqullah, D. (2023). Pentingnya Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 131-138. DOI: <https://doi.org/10.30653/001.202371.242>
- Amrullah, M. A., Kriyantono, R., & Riani, Y. A. (2024). Komunikasi Interpersonal Dosen dan Mahasiswa Perguruan Tinggi Vokasi di Jurusan Teknik Mesin Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 5(3), 2496-2509. <https://www.journal.stmiki.ac.id/index.php/jimik/article/view/956>
- Aqillah, H. N., Laurenza, A. A., & Rosida, H. (2024). Peer to Peer Interaction Patterns for Mental Health and Student Learning Motivation. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 7(3), 330-340. <http://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/article/view/502>
- Aulia, R. (2025). Peran Konselor dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Pelaku Bullying. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 13(1), 87-108. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/44253>
- Aziz, D. (2024). IDENTIFIKASI PENYEBAB KENAKALAN SISWA DI SEKOLAH DASAR MI BABUSSALAM KECAMATAN PASONGSONGAN. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah*

- Birohmatika, C., & Karyani, U. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional, Optimisme, Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Dimasa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/122408>
- Dafiq, N., Dewi, C. F., Sema, N., & Salam, S. (2020). Upaya edukasi pencegahan bullying pada siswa sekolah menengah atas di kabupaten Manggarai Ntt. *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 120-129. <https://www.academia.edu/download/79417303/393.pdf>
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v3i2.1160>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11-19. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/29212>
- Furqon, M. F. A. (2024). Pengembangan Keterampilan Sosial Meningkatkan Interaksi Dan Koneksi Manusia. *Circle Archive*, 1(4). <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/109>
- Halifah, A. N. V., & Yanti, C. A. D. (2025). Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 126-139. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6479>
- Handayani, W., Nurhasanah, N., & Yahya, M. (2019). Penerapan Teknik Anger Management Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(2). <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/9046>
- Januari-pin, M. (2024). Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114-128. <https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah/article/view/575>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20196>
- Kaban, S. L. B. (2024). PSIKOLOGI KESEHATAN MEMBANGUN GAYA HIDUP SEHAT SECARA MENTAL DAN FISIK. *Circle Archive*, 1(4). <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/134>.
- Karneli, Y., & Hakim, F. A. (2024). Memahami Kesiapan Konselor dalam Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Kepada Klien. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 50-57. <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/6021>
- Kustiyono, K. (2019). Masalah Dan Pencegahan Bullying Pada Anak Sekolah. <https://osf.io/preprints/inarxiv/ec8na/>
- Lestari, S., & Hidayat, T. (2020). Peran pembelajaran berbasis teks naratif dalam meningkatkan keterampilan literasi siswa SD. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 16(3), 65-74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpb.2020.16.3.65>

-
- Lestari, W. S. (2016). Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik (studi kasus pada siswa smpn 2 kota tangerang selatan) (Bachelor's thesis). <http://prosiding.senapadma.nusaputra.ac.id/index.php/prosiding/article/view/132>
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, N., & Nurbaity, N. (2023). TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMKN DI BANDA ACEH. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(2), 87-95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/6364>
- Majid, A. (2024). GANGGUAN PSIKOLOGI DALAM DUNIA PENDIDIKAN: MENGUPAS HUBUNGAN GANGGUAN PERILAKU DAN GANGGUAN BELAJAR PADA KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Mitra*, 22 (2). <https://kopertais8.or.id/jurnal/index.php/jm/article/download/69/48>
- Malikah, M. (2024). Dinamika Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik: Analisis Literatur tentang Respons Neurologis dan Emosional. *Journal of Education Research*, 5(4), 5109-5118. <https://www.jer.or.id/index.php/jer/article/view/1751>
- Noerjanah, S. L. A., & Dhigayuka, A. (2022). Strategi Pengajaran Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa. *Holistik: Journal for Islamic Social Sciences*, 6(1), 83-95. <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/holistik/article/view/7623>
- Nusuki, N., & Rohmatullah, B. (2021). ANALISIS TERHADAP SUDUT PANDANG G. HUSSEIN RASSOOL TENTANG KONSELING PSIKOANALITIK DALAM PERSPEKTIF ISLAMI. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 5(2), 90-106. DOI: <https://doi.org/10.29408/jkp.v5i2.4964>
- Purnomo, A., Huda, M. A., Agnesti, S. A. D., & Fathoni, T. (2025). Mengidentifikasi Kebutuhan dan Tantangan Peserta Didik sebagai Solusi Bimbingan Konseling di Sekolah. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 140-148. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikraj/article/view/6288>
- Putra, R. P. (2024). Dampak Buruk Media Sosial bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Teknologi dan Sains Modern*, 1(4), 158-167. <https://journal.scitechgrup.com/index.php/jtسم/article/view/249>
- Putri, A. M., Putri, N. S., & Ariani, F. (2022). Upaya guru bimbingan dan konseling mengembangkan emosi siswa pada masa remaja di SMP Negeri se-kota Padang. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 111-116. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611068>.
- Putri, P. C. P., & Ismanto, H. S. (2025). Tingkat Stres Akademik pada Siswa Santi Witya Serong School Thailand. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2), 50-60. <http://ejournal.iaimu.ac.id/index.php/dawa/article/view/610>
- RAHMI, N. (2024). ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA DI SMPN 1 TOMPOBULU. <https://eprints.unm.ac.id/36032/>
- Rianti, E., & Mustika, D. (2023). Peran guru dalam pembinaan karakter disiplin peserta didik. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 360-373. <https://pdfs.semanticscholar.org/660f/6446cff0efc912559507d264025de3120d31.pdf>

-
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98-111. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/3704>
- Rohman, K. N. (2024). Sinergi Guru Pendidikan Agama Islam dan Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di MAN 3 Bantul. *Indonesian Journal of Action Research*, 3(2), 95-103. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/IJAR/article/view/10873>.
- Satriah, L. (2020). Bimbingan konseling pendidikan. <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/35046>.
- Sihite, L. L. (2024). Mengatasi Burnout Strategi Untuk Menghadapi Kelelahan Dan Kehabisan Energi. *Circle Archive*, 1(4). <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/89>
- Silaban, D. R. (2018). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Sebagai Konselor Bagi Perubahan Perilaku Remaja Kelas X-XI Di SMA Negeri 48 Jakarta Timur. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 22-44. <http://christianeducation.id/e-journal/index.php/regulafidei/article/view/18>
- Telaumbanua, K. (2024). IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENANGANI STRES AKADEMIK BERBASIS KEARIFAN LOKAL NIAS PADA MAHASISWA. *HAGA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 8-96. <https://www.jurnal.uniraya.ac.id/index.php/HAGA/article/view/2344>
- Wiranto, H., & Yunanto, T. A. R. (2024). Eksplorasi Pengalaman Academic Burnout pada Siswa SMK X, Apakah Terjadi?: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 283-292. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/3233>