

PERAN KONSELOR SEKOLAH DALAM MENDUKUNG SISWA MENGELOLA STRES

Nurfazriyah¹⁾ Agus Ria Kumara, M.Pd.²⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Bantul,
Yogyakarta, Indonesia

nurfazriyah2100001030@webmail.uad.ac.id¹⁾, agus.kumara@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Masa remaja seringkali membawa perubahan besar yang menimbulkan stres, seperti tekanan sosial dari teman sebaya dan ekspektasi akademis dari orang tua. Konselor sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres melalui berbagai teknik, termasuk konseling individu dan kelompok serta program pendidikan sosial dan emosional. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur untuk mengevaluasi efektivitas berbagai metode konseling untuk mengurangi stres pada siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik konseling berbasis bukti, seperti manajemen waktu dan relaksasi, efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Rekomendasinya antara lain meningkatkan pelatihan bagi konselor dan mengembangkan program dukungan yang lebih komprehensif di masa depan.

Kata Kunci : *Konselor sekolah, stres siswa, manajemen stres, kesehatan mental siswa*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perubahan besar dalam aspek fisik, hormonal, sosial, dan psikologis. Transformasi ini sering kali mengakibatkan ketidakstabilan emosi pada remaja, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemungkinan stres (Nasrudin et al., 2020). Selain itu, masa remaja dikenal sebagai waktu dengan tingkat stres yang tinggi, seringkali disebut sebagai 'musim badai dan stres.' Hal ini disebabkan oleh berbagai perubahan simultan, seperti perubahan fisik, dorongan untuk mandiri, serta peningkatan interaksi sosial dan hubungan dengan teman sebaya (Casey et al., 2010). Usia remaja sering kali dipandang sebagai periode yang rentan dan tidak stabil, dikarenakan banyaknya perubahan signifikan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu aspek dari perubahan ini adalah perubahan emosional yang muncul akibat fase stres dan konflik, di mana remaja perlu menyesuaikan diri, menemukan identitas mereka, dan mempersiapkan diri untuk mencapai kematangan fisik dan mental. Banyak remaja yang

belum mampu beradaptasi dengan fase ini, sehingga sebagian dari mereka mengalami stres.

Secara umum, stres merupakan suatu bentuk ketegangan yang mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, emosional, dan spiritual seseorang. Ketegangan ini mempengaruhi kinerja seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Stres tidak hanya menyebabkan rasa sakit dan gangguan mental, tetapi juga menurunkan produktivitas.

Stres adalah bentuk ketegangan yang mempengaruhi fisik dan mental. Faktor penyebab stres dikenal sebagai stressor, sementara ketegangan yang timbul akibat stres disebut strain. Stres terjadi ketika ada ketidakcocokan antara kondisi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang, maka dari itu stres menjadi isu yang semakin penting di lingkungan sekolah. Banyak siswa menghadapi tekanan dari berbagai faktor, termasuk tekanan sosial dari teman sebaya, dan harapan yang tinggi dari orang tua (Smith & Johnson, 2022; Wilson et al., 2023). Beban tekanan sosial dari teman sebaya juga berkontribusi terhadap stres siswa. Tekanan untuk diterima dalam kelompok sosial dan cyberbullying dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan. Siswa seringkali merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan norma teman sebayanya, sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas dan tertekan (Carter et al., 2022). Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, isu-isu seperti intimidasi online menjadi lebih umum dan berdampak pada kesehatan mental siswa. Harapan orang tua juga berperan penting dalam kesehatan mental. Tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik dan perbandingan dengan teman dan kerabat lainnya seringkali meningkatkan stres siswa (Hartono et al., 2023; Green & Allen, 2022). Ketidakseimbangan antara harapan orang tua dan dukungan emosional yang diberikan dapat berdampak pada kesejahteraan siswa. Keterlibatan orang tua yang berlebihan dalam tugas sekolah dan kurangnya dukungan emosional dapat menambah stres bagi siswa. (Taufik, 2021; Sari, 2022).

Dalam situasi ini, konselor sekolah berperan penting dalam mendukung siswa. Mereka memberikan dukungan emosional melalui sesi konseling individu dan program pendidikan sosial dan emosional yang bertujuan untuk mengajarkan keterampilan manajemen stres dan teknik mengatasi stress (Putri & Kurniawan, 2021; Carter, Davis, & Robinson, 2022). Konselor juga dapat memberikan strategi khusus dalam menghadapi stres, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu. Selain itu, kami bekerja sama dengan

guru, orang tua, dan staf medis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan siswa kami secara keseluruhan (Green & Allen, 2022; Wilson, Brown, & Thomas, 2023). Konselor sekolah membantu menjaga kesehatan mental siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dengan terus menilai kebutuhan siswa dan menyesuaikan pendekatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana konselor sekolah dapat secara efektif mendukung siswa dalam menghadapi stres akademik, tekanan sosial, dan harapan orang tua. Dengan memahami peran konselor dan strategi yang mereka terapkan, kami berharap dapat meningkatkan efektivitas dukungan terhadap siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental siswa (Sari, 2022; Hartono, Putri, & Wahyu, 2023).

Tujuan dari permasalahan ini mengidentifikasi strategi yang diterapkan konselor dalam mendukung siswa mengelola stres. Penelitian ini penting dalam memberikan wawasan kepada para pendidik dan pembuat kebijakan tentang peran konselor sekolah dalam mengatasi masalah kesehatan mental siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dukungan yang efektif, sekolah dapat meningkatkan program konseling mereka dan membantu siswa mencapai kesejahteraan yang optimal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari berbagai literatur yang relevan dengan topik peran konselor sekolah dalam mendukung siswa dalam mengelola stres dan kesehatan mental (Kurniawan, 2022; Lee & Kim, 2023). Sampel yang digunakan mencakup buku, artikel jurnal, dan terbitan berkala yang diambil dari sumber-sumber yang kredibel dan terkini. Metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan informasi dari database akademik, perpustakaan digital, dan publikasi terkait, seperti Google Cendekia dan jurnal pendidikan (Kumar & Singh, 2022; Sulaiman & Wahid, 2023).

Desain penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Penelitian ini melibatkan identifikasi, evaluasi kritis, dan analisis literatur yang berkaitan dengan peran konselor sekolah dalam mendukung siswa. Data yang diperoleh dari literatur disusun berdasarkan tema-tema utama seperti teknik konseling, program intervensi, dan hasil yang dicapai dari

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

berbagai pendekatan konseling. Dalam prosedur penelitian, peneliti mengidentifikasi sumber-sumber literatur yang relevan, melakukan evaluasi kritis terhadap informasi yang diperoleh, dan menyusun data berdasarkan tema-tema utama yang ditemukan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yaitu dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema utama dan menilai hubungan antara teori dan praktik yang diuraikan dalam literatur yang ditelaah. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menyusun kerangka teori yang komprehensif mengenai peran konselor sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa (Carter, 2021; Farhan, 2023).

Penulis	Judul	Tujuan penelitian	Desain dan Metode pengumpulan data	Temuan
Armila. (2020).	Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres	Mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik siswa di Kelas VIII SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pelajaran 2021/2022	Observasi, wawancara, tinjauan pustaka; Teknik analisis data meliputi reduksi data, data display, dan kesimpulan	Guru BK memberikan pemahaman serta melakukan pemeliharaan dan pengembangan kepada siswa yang mengalami stres akademik. Terjadi perubahan positif pada siswa: mereka mengerjakan tugas dengan baik, nilai ujian meningkat, dan siswa tidak

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				merasa bosan atau mengantuk di kelas. Peran guru bimbingan dan konseling di kelas VIII telah dilaksanakan dengan baik, didukung oleh kepala sekolah, guru wali kelas, dan siswa.
Pane, R. K. A., Mahidin, & Hanum OK, A. (2023).	Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran Di Mts Swasta Alittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu	1. Mengidentifikasi upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik siswa selama pembelajaran di MTs Swasta Al Ittihad Aek Nabara, Kabupaten Labuhanbatu. 2. Menganalisis gambaran stres akademik yang dialami siswa	Penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dari perilaku yang dapat diamati dari orang-orang.	Upaya guru BK meliputi menciptakan lingkungan kondusif, program pelatihan penanggulangan stres, dan pengembangan resiliensi pendidikan. Jenis stres yang dialami siswa meliputi Tuntutan terkait tugas, peran, dan interaksi

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

		selama proses pembelajaran di MTs Swasta Al Ittihad Aek Nabara, Kabupaten Labuhanbatu. 3. Menilai dampak dari layanan guru bimbingan dan konseling dalam penanganan stres akademik siswa selama pembelajaran di MTs Swasta Al Ittihad Aek Nabara, Kabupaten Labuhanbatu.		antarpribadi. Penerapan bimbingan Mencakup layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok.
Nur'aeni, L. R., & Yuliastin i, N. K. S. (2022).	Alternatif Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa di	Mencari alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa.	Metode literatur review pada Google Cendekia, menganalisis empat artikel sebagai objek kajian.	Layanan yang cocok untuk meningkatkan manajemen stres adalah bimbingan kelompok dengan teknik problem focused coping. Layanan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

	SMAN 1 Katapang			yang ditemukan meliputi layanan informasi, layanan penguasaan konten, problem focused coping, dan bimbingan kelompok.
Saleh, H. P., Kenedi, G., & Zeky, A. A. (2021).	Upaya Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 9 Padang Pariaman	Menganalisis upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman.	Penelitian kualitatif deskriptif; data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan peserta didik dan guru bimbingan konseling, serta dokumentasi. Analisis data menggunakan model Milles dan Huberman.	Tiga upaya utama yang dilakukan oleh guru BK meliputi layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling individual. Pemberian layanan disesuaikan dengan asesmen terhadap peserta didik. Melalui layanan ini, permasalahan

				stres belajar peserta didik dapat berkurang dan bahkan teratasi.
--	--	--	--	--

3. Hasil dan Pembahasan

Proses perkembangan di masa remaja melibatkan pergeseran dari pola sikap dan perilaku anak-anak menuju karakteristik orang dewasa. Salah satu aspek perkembangan emosional remaja yang penting adalah tantangan yang berhubungan dengan stres pada usia ini (Ahsan & Ilmy, 2018; Cahyono, Handdayani, & Zuhroidah, 2019). Untuk mencapai tugas perkembangan emosi yang baik diperlukan kemampuan remaja dalam melatih berbagai kapasitas emosi dari waktu ke waktu. Kemampuan emosional meliputi Kesadaran tentang emosi diri sendiri, kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, keterampilan dalam mengungkapkan emosi secara verbal, empati, serta kemampuan untuk membedakan pengalaman emosional internal yang bersifat subjektif dari ekspresi emosi eksternal mencakup keterampilan dalam mengatasi gangguan emosional, mengenali pesan emosional, dan manajemen emosi.

Law & Lee (dalam Ahsan & Ilmy, 2018). Pengalaman stres pada masa remaja memberikan remaja kekuatan dalam menghadapi berbagai peristiwa stres sepanjang hidupnya. Remaja yang berhasil dalam tugas perkembangan emosinya dan memiliki harga diri yang tinggi lebih mampu mengelola emosi batinnya dan mengembangkan keterampilan pribadi untuk mengatasi dan mengelola pengalaman stres di masa depan dapat menjadi sumber daya (Dervishi, Peposhi & Ibrahim, 2020). Istilah stres bisa membingungkan karena banyaknya perbedaan pendapat.

Secara umum, stres adalah pola reaksi dan adaptasi terhadap situasi stres, yang berasal dari dalam dan luar individu yang terkena dampak dan mungkin nyata atau tidak realistis. Bentuk stres tergantung pada karakteristik individu, kemampuannya dalam mengatasinya (coping skill), dan jenis stresor yang dihadapinya (Friedman & Rosenman, 2020). Stres merupakan reaksi seseorang terhadap perubahan atau situasi yang dianggap

mengancam. Ini bisa berupa reaksi pribadi terhadap peristiwa eksternal, seperti ujian, atau reaksi pribadi terhadap kekhawatiran internal, seperti kecemasan menghadapi ujian. Menariknya, stres biasanya meningkat ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Stres merupakan respons seseorang terhadap pemicu stres, seperti lingkungan atau peristiwa, yang menempatkan individu pada risiko dan mengganggu kemampuannya untuk mengatasinya (Husnar et al., 2017). Stres merupakan proses emosional dan fisiologis negatif yang terjadi ketika seseorang berusaha mengatasi suatu ancaman, yang dapat mengganggu atau mengancam kehidupan sehari-hari jika orang tersebut merasa tidak mampu mengatasi ancaman tersebut. Respons stres dapat bersifat fisik, psikologis, dan perilaku (Anderson & Smith, 2021).

Konselor sekolah berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada siswa. Data yang diperoleh menggambarkan berbagai metode yang digunakan oleh konselor untuk mengatasi stres dan kesehatan mental pada siswa. Misalnya, konselor menggunakan teknik konseling individu dan kelompok serta intervensi berbasis mindfulness untuk mengatasi masalah tersebut (Arifianto, 2023; Prabowo & Santosa, 2022). Selain itu, penerapan program konseling berbasis komunitas dilaporkan memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (Sari et al., 2021). Analisis data mengungkapkan bahwa penggunaan teknik konseling yang efektif mengurangi tingkat stres siswa dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Program konseling yang menggabungkan teknik relaksasi, konseling individu, dan dukungan kelompok menunjukkan efek positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling mengalami penurunan tingkat stres secara signifikan dibandingkan siswa yang tidak menerima dukungan tersebut (Rahayu & Nugroho, 2023).

Teknik seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan pendekatan berbasis mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Wulandari, 2024). Penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan konselor dalam mengatasi stres dan kesehatan mental pada siswa. Konselor sekolah tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional tetapi juga sebagai perencana strategis untuk mengatasi stres di sekolah. Studi ini menyoroti efektivitas berbagai metode konseling untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan mengurangi tingkat stres. Evaluasi efektivitas

metode yang digunakan menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih holistik dan terpadu, misalnya kombinasi teknik relaksasi dan dukungan kelompok, memberikan hasil yang lebih baik (Kusnadi, 2022; Rahmawati, 2023). Rekomendasi perbaikan program antara lain meningkatkan pelatihan konselor dan mengembangkan program berbasis bukti yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa (Gunawan & Prasetyo, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, pembahasan mengenai peran konselor sekolah dalam mengelola stres berfokus pada tinjauan pustaka yang mencakup beberapa penelitian penting. Tinjauan pustaka ini mencakup penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan berbagai jalur dan strategi yang digunakan oleh konselor sekolah untuk mengelola stres akademik siswa. Armila (2020) Penelitian ini mengeksplorasi kontribusi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan dukungan memegang peranan penting dalam memberikan pemahaman serta dukungan yang berdampak positif pada peningkatan kinerja akademik dan mengurangi kebosanan siswa. Teknik analisis data yang diterapkan mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, yang menunjukkan bahwa konselor menjalankan tugasnya dengan efektif. Pane, R.K.A., Mahidin, dan Hanum OK, A. (2023) menekankan pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres akademik. Studi kualitatif ini berfokus pada strategi seperti menciptakan lingkungan yang mendukung dan melaksanakan program pelatihan manajemen stres, serta menerapkan berbagai layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola stres akademik.

Nur'aeni, L.R. and Yulastini, N.K.S. (2022) Mengkaji Layanan Pengajaran dan Konseling Alternatif untuk Meningkatkan Manajemen Stres Siswa. Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik problem-focused coping merupakan metode yang efektif dan layanan yang dilaksanakan meliputi layanan informasi dan penguasaan konten. Saleh, H. P., Kenedi, G., dan Zeky, A. A. (2021) menganalisis upaya konselor bimbingan dalam mengatasi stres akademik siswa. Studi ini mengidentifikasi tiga inisiatif utama yang terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik layanan konseling kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu yang disesuaikan dengan penilaian siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa peran konselor sekolah dalam mengelola stres siswa sangat penting,

dengan menunjukkan berbagai pendekatan yang terintegrasi dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa.

4. Kesimpulan

Konselor sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengelola stres, terutama selama masa remaja yang penuh tantangan secara emosional dan akademis. Melalui teknik konseling individu dan kelompok serta program pendidikan sosial dan emosional, konselor dapat memberikan dukungan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa metode berbasis bukti seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi efektif dalam mengelola stres. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pelatihan penasihat dan mengembangkan program dukungan yang lebih komprehensif di masa depan untuk memenuhi kebutuhan siswa dengan sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- Adi, S. (2022). Pengaruh Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(3), 112-126.
- Anderson, J., & Smith, L. (2021). *Emotional and physiological responses to stress: A review. Journal of Stress and Health*, 28(3), 290-306.
- Arifianto, I. (2023). Peran konselor sekolah dalam mengelola stres siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 15(2), 102-115.
- Armila. (2020). Judul artikel. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 1-xx. Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung.
- Assegaf, S., & Slamet, F. A. (2017). Peran konselor dalam pendidikan nasional sebagai model dalam pembentukan karakter siswa di sekolah. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 79-88. Universitas Negeri Malang. ISSN 2579-9908.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Brown, J., & Lee, K. (2021). *Social Pressure and Student Stress: A Review*.
International Journal of Educational Research, 49(4), 350-365.
- Carter, A., Davis, L., & Robinson, S. (2022). *Understanding the Efficacy of School
Counseling Interventions*. Journal of Child and Adolescent Counseling, 8(4),
321-337.
- Carter, J. (2021). *Techniques for managing academic stress in high school students*.
Educational Review, 73(4), 456-470.
- Casey, B., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Soliman, F., &
Friedman, M., & Rosenman, R. H. (2020). *Type A behavior and coronary heart
disease: A review*. Journal of Behavioral Medicine, 43(2), 205-216.
- Green, R., & Allen, T. (2022). *Evaluating school counseling programs*. Journal of
Educational Research, 115(4), 298-310.
- Gunawan, R., & Prasetyo, A. (2023). Pengembangan program bimbingan berbasis bukti
untuk siswa di sekolah menengah. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 19(1), 35-
47.
- Hartono, S., Putri, R., & Wahyu, H. (2023). *Studi Kepustakaan dalam Penelitian
Pendidikan*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 22(3), 200-215.
- Husnar, A.Z., Saniah, S., Nashori, F., 2017. Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik
Psikohumanior. Jurnal Penelitian Psikologi (2):94.
- Kumar, S., & Singh, A. (2022). *Literature review on school counselor effectiveness*.
Asian Journal of Education and Counseling, 19(2), 78-92.
- Kurniawan, A. (2022). Konsep dan praktik konseling sekolah. Jurnal Konseling
Indonesia, 17(2), 98-115.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Kusnadi, A. (2022). Evaluasi teknik konseling dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 150-162.
- Nasrudin, KN, U. A., & Prihaninuk, D. (2020). Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid 19 Terhadap Remaja : Aktifitas , Emosional , Stress-Adaptasi Dan Strategi Koping. *Jurnal EDUNursing*, 4(2).
- Nur'aeni, L. R., & Yulastini, N. K. S. (2022). Alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa di SMAN 1 Katapang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 89-99. ISSN 2460-8629.
- Johnson, A., Lee, H., & Brown, K. (2022). *Evaluating the impact of school counseling programs. Journal of School Health*, 92(1), 112-125.
- Pane, R. K. A., Mahidin, & Hanum OK, A. (2023). Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akademik siswa selama pembelajaran di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu. *PEMA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 61-70.
- Putri, M. F., & Kurniawan, A. (2021). Konselor sekolah membantu menjaga kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan*, 19(2), 140-155.
- Rahayu, T., & Nugroho, S. (2023). Pengaruh program konseling terhadap tingkat stres siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 22(1), 40-55.
- Saleh, H. P., Kenedi, G., & Zeky, A. A. (2021). Upaya mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman. *Attaujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1-13.
- Sari, D., Widiastuti, N., & Adi, P. (2021). Program bimbingan berbasis komunitas untuk kesejahteraan siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 17(2), 120-135.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Sari, R. (2022). Pengaruh dukungan konselor terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 102-117.
- Smith, R., & Johnson, M. (2022). *Impact of Academic Stress on Student Mental Health*. *Educational Psychology Review*, 34(2), 210-225.
- Smith, R., & Johnson, M. (2022). *Impact of academic stress on student mental health*. *Educational Psychology Review*, 34(2), 210-225.
- Somerville, L. H. (2010). The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics. *National Institutes of Health*, 52(3).
- Taufik, H. (2021). Harapan Orang Tua dan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 13(4), 145-160.
- Wulandari, R. (2024). Terapi kognitif-perilaku dan mindfulness *dalam konseling sekolah*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 20(1), 60-74.