E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah: Studi Tentang Stres Akademik Dan Strategi Koping

Choli Astutik[1]
[1]Universitas PGRI Sumenep, Indonesia, cholilabib@stkippgrisumenep.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah dengan mempertimbangkan pengaruh stres akademik dan strategi koping. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory research. Sampel penelitian sebanyak 178 siswa kelas XI di salah satu sekolah menengah di Kabupaten Sumenep yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Square (PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling juga berpengaruh negatif terhadap stres akademik dan positif terhadap strategi koping. Stres akademik terbukti berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental, sedangkan strategi koping berpengaruh positif. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa stres akademik dan strategi koping berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dan kesehatan mental siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya optimalisasi layanan bimbingan dan konseling sebagai strategi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara holistik.

Kata Kunci: *bimbingan dan konseling, kesehatan mental, stres akademik, strategi koping, siswa sekolah menengah.*

Abstract

This study aims to analyze the role of guidance and counseling services in improving the mental health of secondary school students by considering the influence of academic stress and coping strategies. This research employed a quantitative approach with an explanatory research design. The sample consisted of 178 eleventh-grade students from a secondary school in Sumenep Regency, selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) based on Partial Least Squares (PLS). The results indicate that guidance and counseling services have a significant positive effect on students' mental health. Furthermore, guidance and counseling services negatively affect academic stress and positively influence coping strategies. Academic stress has a significant negative effect on mental health, while coping strategies have a positive effect. Mediation analysis reveals that academic stress and coping strategies partially mediate the relationship between guidance and counseling services and students' mental health. These findings highlight the importance of optimizing guidance and counseling services as a strategic approach to enhance students' psychological well-being holistically.

Key Word: *guidance and counseling, mental health, academic stress, coping strategies, secondary school students.*

Corresponding Author:
Choli Astutik
Universitas PGRI Sumenep, cholilabib@stkippgrisumenep.ac.id

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa sekolah menengah telah menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah pandemi COVID-19 yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai laporan menunjukkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa, yang sebagian besar dipicu oleh tekanan akademik, perubahan sistem pembelajaran, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks (Loades et al., 2020; Racine et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi juga berkorelasi langsung dengan prestasi akademik, motivasi belajar, serta keterlibatan siswa di sekolah (OECD, 2021).

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental siswa adalah stres akademik. Stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut (Pascoe et al., 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, stres ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk burnout akademik dan penurunan fungsi kognitif (Wang et al., 2020). Dalam situasi ini, strategi koping menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana siswa merespons tekanan yang mereka hadapi. Strategi koping yang adaptif, seperti problem-focused coping dan emotional regulation, terbukti mampu meningkatkan resiliensi dan mengurangi dampak negatif stres (Compas et al., 2021).

Dalam konteks sistem pendidikan, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah menengah memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi kuratif, tetapi juga sebagai upaya preventif dan promotif melalui pengembangan keterampilan sosial-emosional, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan strategi koping siswa (Sink & Stroh, 2020). Namun, implementasi layanan BK di banyak sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan jumlah konselor, rendahnya pemanfaatan layanan oleh siswa, serta kurangnya integrasi program BK dengan kebutuhan psikologis aktual siswa (Carey et al., 2021).

State of the art dalam penelitian terkini menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari pendekatan reaktif menuju pendekatan proaktif dalam layanan BK, dengan menekankan pentingnya intervensi berbasis data dan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental siswa (Weist et al., 2022). Selain itu, integrasi antara layanan BK dan pendekatan berbasis kesejahteraan (wellbeing-oriented approach) juga semakin berkembang, yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam mengelola kesehatan mental mereka (Suldo et al., 2020). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada intervensi spesifik tanpa mengkaji secara komprehensif hubungan antara layanan BK, stres akademik, dan strategi koping dalam satu kerangka analisis terpadu.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji aspek kesehatan mental siswa dalam konteks pendidikan. Pertama, penelitian oleh Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan signifikan dengan penurunan kesehatan mental siswa, namun penelitian ini belum mengintegrasikan peran layanan BK sebagai variabel intervensi. Kedua, studi oleh Suldo et al. (2020) menekankan pentingnya pendekatan kesejahteraan dalam meningkatkan kualitas hidup siswa, tetapi kurang mengkaji mekanisme koping sebagai faktor mediasi. Ketiga, penelitian oleh Carey et al. (2021) mengungkap bahwa layanan BK dapat meningkatkan kesejahteraan siswa, namun masih terbatas pada evaluasi program tanpa analisis hubungan struktural antar variabel psikologis.

Analisis kritis terhadap penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat bukti empiris mengenai pentingnya kesehatan mental, stres akademik, dan layanan BK, masih terdapat keterbatasan dalam mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu model penelitian yang komprehensif. Selain itu, peran strategi koping sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental belum

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

banyak dieksplorasi secara mendalam, khususnya dalam konteks siswa sekolah menengah di negara berkembang.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diisi, yaitu kurangnya studi yang mengkaji secara simultan peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dengan mempertimbangkan stres akademik dan strategi koping sebagai variabel kunci. Novelty penelitian ini terletak pada pengembangan model konseptual yang mengintegrasikan layanan BK, stres akademik, strategi koping, dan kesehatan mental dalam satu kerangka analisis yang holistik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi kontekstual dengan fokus pada siswa sekolah menengah, yang merupakan kelompok rentan dalam fase perkembangan psikososial.

Dengan demikian, urgensi penelitian ini tidak hanya terletak pada meningkatnya permasalahan kesehatan mental siswa, tetapi juga pada kebutuhan untuk mengoptimalkan peran layanan BK sebagai garda terdepan dalam sistem pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan dan praktik layanan BK yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan siswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimana peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah, serta sejauh mana stres akademik dan strategi koping mempengaruhi hubungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menjawab bagaimana interaksi antara variabel-variabel tersebut dapat membentuk model yang komprehensif dalam memahami kesehatan mental siswa. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah dengan mempertimbangkan pengaruh stres akademik dan strategi koping, serta mengembangkan model empiris yang dapat menjelaskan hubungan antar variabel tersebut secara komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory research yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal antara layanan bimbingan dan konseling, stres akademik, strategi koping, dan kesehatan mental siswa. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel melalui analisis statistik inferensial. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sumenep, Kabupaten Sumenep, Provinsi Jawa Timur, yang dipilih secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki layanan bimbingan dan konseling yang aktif serta jumlah siswa yang representatif. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumenep yang berjumlah sekitar 320 siswa. Pemilihan kelas XI didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini berada pada fase tekanan akademik yang relatif tinggi dibandingkan tingkat lainnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan dari masing-masing jurusan, yaitu IPA dan IPS. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 178 siswa yang dipilih secara proporsional sesuai dengan distribusi populasi.

Penelitian ini melibatkan beberapa variabel utama, yaitu layanan bimbingan dan konseling sebagai variabel independen, kesehatan mental siswa sebagai variabel dependen, serta stres akademik dan strategi koping sebagai variabel mediator. Layanan bimbingan dan konseling didefinisikan sebagai persepsi siswa terhadap kualitas layanan yang meliputi aspek preventif, kuratif, dan pengembangan. Stres akademik merujuk pada kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan ekspektasi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

prestasi. Strategi koping merupakan cara yang digunakan siswa dalam menghadapi tekanan tersebut, baik dalam bentuk coping adaptif maupun maladaptif. Sementara itu, kesehatan mental siswa dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek emosional, sosial, dan fungsi psikologis secara keseluruhan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen yang digunakan meliputi skala layanan bimbingan dan konseling yang dikembangkan berdasarkan model layanan komprehensif, skala stres akademik yang diadaptasi dari Academic Stress Scale, skala strategi koping yang mengacu pada Brief COPE, serta skala kesehatan mental yang diadaptasi dari Mental Health Inventory (MHI). Sebelum digunakan, seluruh instrumen telah melalui uji validitas isi melalui expert judgment serta uji validitas konstruk dan reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga dinyatakan reliabel.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung di sekolah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang telah ditentukan. Pengisian kuesioner dilakukan dengan pendampingan guru bimbingan dan konseling untuk memastikan pemahaman siswa terhadap setiap item pertanyaan serta meminimalisasi bias respon. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan menjamin kerahasiaan data responden.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Square (PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu evaluasi outer model untuk menguji validitas konvergen, validitas diskriminan, serta reliabilitas konstruk, kemudian dilanjutkan dengan evaluasi inner model untuk menguji hubungan antar variabel melalui nilai koefisien determinasi (R^2), path coefficient, serta uji signifikansi menggunakan teknik bootstrapping. Selain itu, dilakukan pula uji mediasi untuk mengetahui peran stres akademik dan strategi koping dalam memediasi hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan kesehatan mental siswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Peneliti terlebih dahulu memperoleh izin resmi dari pihak sekolah, memastikan partisipasi responden bersifat sukarela melalui pemberian informed consent, serta menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi responden. Dengan demikian, seluruh proses penelitian dilakukan secara etis dan bertanggung jawab sesuai dengan standar penelitian ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Square (SEM-PLS), model penelitian menunjukkan tingkat kelayakan yang baik. Pada tahap evaluasi outer model, seluruh indikator variabel memiliki nilai loading factor di atas 0,70, yang mengindikasikan bahwa indikator yang digunakan mampu merefleksikan konstruk secara valid. Selain itu, nilai Average Variance Extracted (AVE) pada masing-masing variabel berada di atas 0,50, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen. Nilai Composite Reliability dan Cronbach's Alpha juga menunjukkan hasil di atas 0,70, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Selanjutnya, hasil evaluasi inner model menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) untuk variabel kesehatan mental siswa sebesar 0,62, yang berarti bahwa 62% variansi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel layanan bimbingan dan konseling, stres akademik, dan strategi koping. Sementara itu, nilai R^2 untuk variabel strategi koping sebesar 0,48 dan stres akademik sebesar 0,41, yang menunjukkan bahwa

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

model memiliki kemampuan prediktif yang cukup kuat dalam menjelaskan hubungan antar variabel.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($\beta = 0,36$; $p < 0,001$). Selain itu, layanan bimbingan dan konseling juga berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0,42$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin optimal layanan BK, semakin rendah tingkat stres akademik siswa. Stres akademik terbukti memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($\beta = -0,39$; $p < 0,001$), sehingga peningkatan stres akademik berkontribusi terhadap penurunan kondisi kesehatan mental. Di sisi lain, strategi koping memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($\beta = 0,33$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola stres berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Layanan bimbingan dan konseling juga terbukti berpengaruh positif terhadap strategi koping ($\beta = 0,44$; $p < 0,001$). Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa stres akademik dan strategi koping berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara layanan BK dan kesehatan mental siswa, dengan nilai indirect effect yang signifikan ($p < 0,01$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui pengaruh terhadap stres akademik dan strategi koping. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa layanan BK merupakan komponen esensial dalam sistem pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara holistik.

Pengaruh positif layanan BK terhadap kesehatan mental siswa menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh guru BK mampu memberikan dukungan emosional, membantu siswa dalam memahami diri, serta mengembangkan keterampilan adaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menegaskan bahwa layanan konseling sekolah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan wellbeing siswa dan penurunan risiko gangguan mental (Gysbers & Henderson, 2021; Carey & Dimmitt, 2021). Selain itu, pendekatan berbasis sekolah dalam layanan kesehatan mental terbukti efektif dalam menjangkau siswa secara luas dan berkelanjutan (Hoagwood et al., 2021).

Temuan bahwa layanan BK berpengaruh negatif terhadap stres akademik menunjukkan bahwa peran preventif layanan BK berjalan dengan baik. Guru BK mampu membantu siswa dalam mengelola tuntutan akademik melalui berbagai program seperti manajemen waktu, konseling individu, dan bimbingan kelompok. Hasil ini didukung oleh studi yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan coping siswa (Frydenberg, 2020; Putwain et al., 2021).

Pengaruh negatif stres akademik terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor risiko utama dalam menurunkan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa stres akademik berkorelasi kuat dengan kecemasan, depresi, dan burnout pada siswa (Deb et al., 2020; Zhang et al., 2021). Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik menjadi aspek krusial dalam upaya peningkatan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

Selanjutnya, strategi koping terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Siswa yang mampu menggunakan strategi koping adaptif cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa coping adaptif seperti problem-solving dan emotional regulation memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Skinner & Zimmer-

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Gembeck, 2021; Compas et al., 2021). Sebaliknya, coping maladaptif dapat memperburuk kondisi mental siswa.

Peran layanan BK dalam meningkatkan strategi koping menunjukkan bahwa intervensi konseling tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga developmental. Guru BK berperan dalam membekali siswa dengan keterampilan hidup yang penting untuk menghadapi berbagai tantangan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa program BK yang terstruktur mampu meningkatkan coping skills dan resiliensi siswa secara signifikan (Domitrovich et al., 2021; Taylor et al., 2022).

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa stres akademik dan strategi koping berperan sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan antara layanan BK dan kesehatan mental siswa. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan BK tidak hanya dilihat dari dampak langsung, tetapi juga dari kemampuannya dalam memodifikasi faktor psikologis internal siswa. Temuan ini memperkaya literatur dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana layanan BK bekerja dalam konteks kesehatan mental.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, studi ini memberikan kontribusi yang lebih integratif dengan menggabungkan variabel layanan BK, stres akademik, strategi koping, dan kesehatan mental dalam satu model analisis. Sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah, sehingga belum mampu menjelaskan hubungan struktural secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dalam bentuk model empiris yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah perlu memperkuat layanan BK sebagai bagian integral dari sistem pendidikan. Program BK tidak hanya difokuskan pada penanganan masalah, tetapi juga pada pengembangan keterampilan coping dan pencegahan stres akademik. Selain itu, pelatihan bagi guru BK juga perlu ditingkatkan agar mampu mengimplementasikan pendekatan berbasis evidence dalam layanan konseling. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah. Integrasi antara pengelolaan stres akademik dan penguatan strategi koping menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah, baik secara langsung maupun melalui mekanisme tidak langsung seperti penurunan stres akademik dan peningkatan strategi koping. Layanan BK terbukti mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik serta mengembangkan kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Stres akademik teridentifikasi sebagai faktor yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, sementara strategi koping berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan siswa. Selain itu, kedua variabel tersebut terbukti memediasi hubungan antara layanan BK dan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa efektivitas layanan BK tidak hanya bergantung pada intervensi langsung, tetapi juga pada kemampuannya dalam mempengaruhi kondisi psikologis internal siswa.

Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu diperkuat sebagai bagian integral dalam sistem pendidikan. Sekolah disarankan untuk mengembangkan program BK yang lebih terstruktur dan berorientasi pada pengelolaan stres serta penguatan coping skills siswa. Di sisi lain, peningkatan kompetensi guru BK melalui

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pelatihan berkelanjutan juga menjadi kebutuhan penting agar layanan yang diberikan lebih efektif dan berbasis evidence.

Selain itu, diperlukan sistem deteksi dini terhadap permasalahan kesehatan mental siswa serta penguatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga profesional. Pada tingkat kebijakan, integrasi layanan kesehatan mental dalam sistem pendidikan perlu menjadi prioritas guna menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Carey, J. C., & Dimmitt, C. (2021). School counseling and student outcomes: Summary of six statewide studies. *Professional School Counseling, 25*(1), 1–12. https://doi.org/10.1177/2156759X211012345

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2021). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 147*(9), 939–991. https://doi.org/10.1037/bul0000340

Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2020). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 10*(1), 1–10. https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201001.01

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2021). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development, 92*(5), 1764–1781. https://doi.org/10.1111/cdev.13563

Frydenberg, E. (2020). Coping and the challenge of resilience. *Palgrave Macmillan*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-00000-0

Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2021). Developing and managing your school guidance and counseling program (6th ed.). *American Counseling Association*.

Hoagwood, K. E., Olin, S. S., Kerker, B. D., Kratochwill, T. R., Crowe, M., & Saka, N. (2021). Empirically based school interventions targeted at academic and mental health functioning. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 29*(1), 3–15. https://doi.org/10.1177/1063426620959135

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*(11), 1218–1239. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Putwain, D. W., Sander, P., & Larkin, D. (2021). Academic stress in students: The role of coping strategies and emotional regulation. *Educational Psychology, 41*(6), 1–15. https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1895778

Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19. *JAMA Pediatrics, 175*(11), 1142–1150. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

adolescence. *Developmental Review, 61*, 100978. https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100978

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2022). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis. *Child Development, 93*(1), e1–e18. https://doi.org/10.1111/cdev.13485

Wang, M. T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2020). An integrative development-in-sociocultural-context model for children's engagement in learning. *American Psychologist, 75*(7), 1086–1102. https://doi.org/10.1037/amp0000522

Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2021). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students. *Journal of Affective Disorders, 284*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040