

Peningkatan Kesehatan Mental dan Akhlak Siswa SMA melalui Bimbingan Konseling Islam

Siti Juariah^{*}, Listian Indriyani Achmad², Sarwo Edy³, Rini Setyowati⁴, Salsabila Salsabila⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Pelita Bangsa

*E-mail: siti.juariah82@pelitabangsa.ac.id

Diterima: 01-07-2026

Direvisi : 18-07-2026

Disetujui : 27-07-2026

Abstrak

Kesehatan mental dan akhlak merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa. Permasalahan seperti stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya pengendalian emosi dapat memengaruhi perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan mental dan akhlak siswa melalui bimbingan konseling Islam. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 2 Cikarang Selatan dengan melibatkan 30 siswa kelas X dan XI. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Program dilaksanakan melalui penyuluhan, diskusi kelompok, konseling kelompok, dan pembinaan spiritual. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan positif pada kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun sikap disiplin dan tanggung jawab. Bimbingan konseling Islam memberikan dampak positif dalam membantu siswa memahami dirinya dan memperbaiki perilakunya. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung kesehatan mental dan pembentukan akhlak siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Akhlak Siswa, Bimbingan Konseling Islam, Siswa SMA, Spiritualitas.

Abstract

Mental health and moral character are important aspects of students' development. Problems such as stress, anxiety, low self-confidence, and poor emotional regulation may affect students' behavior in daily life. This community service activity aimed to improve students' mental health and moral character through Islamic guidance and counseling. The activity was conducted at State Senior High School 2 Cikarang Selatan and involved 30 students from grades X and XI. The community service activity employed a qualitative descriptive approach using observation, interviews, and documentation. The program was implemented through educational sessions, group discussions, group counseling, and spiritual guidance. The results indicated positive changes in students' emotional regulation, self-confidence, discipline, and responsibility. Islamic guidance and counseling had a positive impact on helping students understand themselves and improve their behavior. Therefore, this activity may serve as an alternative

program for supporting students' mental health and moral development in the school environment.

Keywords: *Mental Health, Students' Moral Character, Islamic Guidance And Counseling, High School Students, Spirituality.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan bagian penting dalam proses pendidikan karena berkaitan dengan perkembangan emosi, hubungan sosial, dan kemampuan mengikuti pembelajaran. World Health Organization (2025) menyebutkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai salah satu penyebab utama gangguan kesehatan pada kelompok usia tersebut. Kondisi kesehatan mental yang tidak ditangani dapat memengaruhi kehadiran, prestasi belajar, interaksi sosial, dan perkembangan remaja pada masa berikutnya.

Sekolah menjadi lingkungan yang penting dalam mendukung kesehatan mental siswa karena sebagian besar aktivitas remaja berlangsung di lingkungan pendidikan. Program kesehatan mental berbasis sekolah dapat membantu siswa mengenali dan mengelola masalah emosional melalui dukungan yang terarah. Pelaksanaannya perlu melibatkan guru, konselor, keluarga, dan lingkungan sekolah agar manfaat kegiatan dapat berlangsung secara berkelanjutan (Grande et al., 2023; Margaretha et al., 2023).

Berdasarkan pengamatan awal di SMAN 2 Cikarang Selatan, sebagian siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan diri, kesulitan mengendalikan emosi, serta perilaku yang belum mencerminkan kedisiplinan dan tanggung jawab secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga berhubungan dengan sikap dan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan yang dapat membantu siswa memahami kondisi dirinya sekaligus memperbaiki perilakunya.

Bimbingan konseling Islam dipilih karena pendekatan ini mengintegrasikan pendampingan psikologis dengan nilai-nilai keislaman, seperti kesabaran, pengendalian diri, tanggung jawab, introspeksi, dan kedekatan kepada Allah. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi, tetapi juga memberikan dasar spiritual dalam mengelola emosi dan menentukan perilaku. Carles et al. (2023) menjelaskan bahwa bimbingan konseling Islam dapat membantu meningkatkan ketenangan, optimisme, dan kemampuan siswa dalam menghadapi masalah. Selain itu, internalisasi nilai-nilai Islam dalam layanan konseling dapat mendukung pembentukan kesehatan mental remaja yang lebih baik (Devianti & Safitri, 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan dilaksanakan di SMAN 2 Cikarang Selatan selama kurang lebih satu bulan

dengan melibatkan 30 siswa kelas X dan XI. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang membutuhkan pendampingan dalam pengelolaan emosi, peningkatan kepercayaan diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan siswa, penyusunan materi bimbingan konseling Islam, serta penyiapan lembar observasi dan pedoman wawancara. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi kelompok, konseling kelompok, dan pembinaan spiritual yang berfokus pada kesehatan mental serta pembentukan akhlak. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengetahui perubahan kondisi dan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

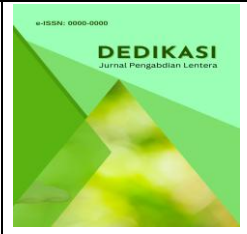
Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa kelas X dan XI di SMAN 2 Cikarang Selatan yang berjumlah 30 orang. Karakteristik subjek menunjukkan bahwa siswa berada pada rentang usia 15–17 tahun dengan latar belakang sosial yang beragam. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian siswa menunjukkan gejala seperti kurangnya kepercayaan diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta perilaku yang kurang mencerminkan akhlak positif seperti kedisiplinan dan tanggung jawab.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa setelah mengikuti program bimbingan konseling Islam. Perubahan tersebut terlihat pada kemampuan mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun sikap disiplin dan tanggung jawab. Siswa mulai mampu merespons masalah dengan lebih tenang, berani menyampaikan pendapat, mengikuti kegiatan sekolah dengan lebih tertib, dan menjalankan tugas dengan lebih bertanggung jawab. Salah satu siswa juga menyampaikan bahwa kegiatan tersebut membantunya mengontrol emosi dan tidak mudah marah. Guru bimbingan konseling turut melihat adanya perubahan perilaku siswa dalam interaksi sehari-hari.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Siswa Sebelum dan Sesudah Program

Aspek	Sebelum Program	Sesudah Program
Pengendalian emosi	Mudah marah, sulit mengontrol diri	Lebih tenang dan mampu mengendalikan diri
Kepercayaan diri	Rendah, ragu dalam berpendapat	Lebih percaya diri dalam berinteraksi
Kedisiplinan	Kurang tepat waktu	Lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan
Tanggung jawab	Kurang aktif dalam tugas	Lebih bertanggung jawab

Sumber: Data hasil observasi dan wawancara (2026)

	Dedikasi: Jurnal Pengabdian Lentera Vol 03 No 06 Juni 2026 E ISSN : 3032-582X https://lenteranusa.id/	
--	---	--

Berdasarkan Tabel 1, perubahan kondisi siswa terjadi pada aspek pengendalian emosi, kepercayaan diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan konseling Islam memberikan manfaat bagi siswa dalam memahami kondisi dirinya serta memperbaiki perilaku dalam kehidupan sekolah.

Pembahasan

Perubahan pada kemampuan mengendalikan emosi terjadi karena siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali perasaan, melakukan refleksi diri, dan memahami cara mengelola emosi berdasarkan nilai-nilai Islam. Kegiatan spiritual membantu siswa menyadari pentingnya kesabaran, pengendalian diri, dan kedekatan kepada Allah ketika menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan Daradjat (2012) yang menjelaskan bahwa penguatan nilai keimanan dapat membantu menciptakan ketenangan jiwa dan mengarahkan perilaku individu.

Peningkatan kepercayaan diri didukung oleh pelaksanaan diskusi dan konseling kelompok. Kegiatan tersebut memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan dari teman maupun pendamping. Dukungan sosial yang positif dapat membantu remaja merasa lebih diterima dan membangun pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2012).

Perubahan dalam kedisiplinan dan tanggung jawab menunjukkan bahwa pembinaan spiritual tidak hanya memberikan pemahaman agama, tetapi juga mendorong siswa menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diarahkan untuk memahami bahwa disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri merupakan bagian dari akhlak yang perlu diterapkan dalam belajar, berinteraksi, dan melaksanakan tugas. Pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dapat memberikan dukungan yang lebih menyeluruh terhadap kesehatan mental dan pembentukan perilaku siswa (Koenig, 2012; Rahman, 2019).

Program ini memberikan manfaat bagi siswa, guru, dan sekolah. Bagi siswa, kegiatan membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan memperbaiki perilaku. Bagi guru, hasil kegiatan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Bagi sekolah, program ini dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih tertib, nyaman, dan berorientasi pada pembentukan akhlak.

Meskipun menunjukkan perubahan positif, kondisi setiap siswa tidak sama karena dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pergaulan, kebiasaan, dan keterlibatan selama kegiatan. Oleh karena itu, dukungan guru, sekolah, dan orang tua diperlukan untuk menjaga keberlanjutan perubahan tersebut. Program bimbingan konseling Islam perlu dilakukan secara rutin agar pembinaan kesehatan mental dan akhlak tidak berhenti setelah kegiatan pengabdian selesai.

KESIMPULAN

Program bimbingan konseling Islam memberikan perubahan positif terhadap kesehatan mental dan akhlak siswa, terutama dalam pengendalian emosi, kepercayaan diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi sekolah sebagai salah satu

bentuk pendampingan yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih nyaman, tertib, dan berorientasi pada pembentukan akhlak. Namun, kegiatan ini masih terbatas pada satu sekolah dan dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga perubahan perilaku siswa belum dapat diamati secara berkelanjutan.

Saran

Sekolah disarankan melaksanakan pendampingan secara rutin melalui guru bimbingan konseling dengan melibatkan wali kelas dan orang tua. Kegiatan lanjutan dapat berupa konseling kelompok, pembinaan spiritual, serta pemantauan perkembangan siswa agar perubahan positif yang telah terbentuk dapat dipertahankan dan dikembangkan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 2 Cikarang Selatan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada guru bimbingan konseling dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 149–164. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>
- Daradjat, Z. (2012). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Devianti, R., & Safitri, N. (2025). Internalization of Islamic values in counseling services to improve the mental health of adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v8i1.36735>
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., McDaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 1012257. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012257>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Margaretha, M., Azzopardi, P. S., Fisher, J., & Sawyer, S. M. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1126767. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1126767>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization. (2025, September 1). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>