

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI ERA DIGITAL LEARNING

Hamzah Irfanda ¹

¹Institut Agama Islam Sumatera Barat
hamzahirfanda1997@gmail.com

Abstract: *The shift in the digital-oriented educational paradigm has had a significant impact on the psychological well-being of students. The increasing phenomenon of academic stress, digital fatigue, and social anxiety among students indicates the need to revitalize the function and role of Guidance and Counseling teachers in the school environment. This research is motivated by the urgent need for a counseling service model that is adaptive to the challenges of the digital era, where human interaction is increasingly replaced by technology and social relationships tend to be virtual. The purpose of this study is to analyze in depth the strategic role of BK teachers in optimizing counseling services for improving student mental health amidst the development of digitalization of learning, and to identify the most effective forms of intervention in this context. The research method used is a qualitative approach with a phenomenological design. Data collection techniques are carried out through in-depth interviews, participatory observation, and documentation of digital counseling services. Data analysis is carried out thematically using the interactive model of Miles and Huberman, which includes data reduction, data presentation, and iterative drawing of conclusions. The results of the study indicate that BK teachers have a central role as mental health facilitators who are able to bridge the gap between students' emotional needs and digital academic pressures. Empathy-based, reflective, and collaborative counseling services have been proven effective in reducing learning anxiety and improving students' psychological well-being. Furthermore, the integration of digital technology into guidance and counseling services, such as e-counseling and well-being monitoring apps, increases the accessibility and effectiveness of counseling services. This research confirms that transforming the role of guidance and counseling teachers from mere counselors to digital mental health coaches is essential for maintaining students' psychological well-being.*

Keywords: *Counseling guidance, mental health, digital era*

Abstrak:

Perubahan paradigma pendidikan yang berorientasi digital membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Fenomena meningkatnya stres akademik, kelelahan digital (*digital fatigue*), serta kecemasan sosial di kalangan siswa menunjukkan perlunya revitalisasi fungsi dan peran guru Bimbingan dan Konseling di lingkungan sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan mendesak akan model layanan konseling yang adaptif terhadap tantangan era digital, di mana interaksi manusia semakin tergantikan oleh teknologi dan hubungan sosial cenderung bersifat virtual. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam peran strategis guru BK dalam

mengoptimalkan layanan konseling bagi peningkatan kesehatan mental siswa di tengah perkembangan digitalisasi pembelajaran, serta mengidentifikasi bentuk intervensi yang paling efektif dalam konteks tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi layanan konseling digital. Analisis data dilakukan secara tematik menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berulang (*iterative process*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran sentral sebagai *mental health facilitator* yang mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan emosional siswa dan tekanan akademik digital. Layanan konseling berbasis empati, reflektif, dan kolaboratif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan belajar dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, integrasi teknologi digital dalam layanan BK seperti *e-counseling* dan *well-being monitoring apps* meningkatkan keterjangkauan dan efektivitas layanan konseling. Penelitian ini menegaskan bahwa transformasi peran guru BK dari sekadar konselor menjadi *digital mental health coach* merupakan keniscayaan dalam menjaga keseimbangan psikologis peserta didik

Kata Kunci : Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental, Era Digital

Pendahuluan

Transformasi pendidikan menuju era digital telah menciptakan perubahan mendasar dalam pola belajar, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis peserta didik. Pembelajaran daring dan penggunaan teknologi secara intensif di sekolah membawa konsekuensi ganda: di satu sisi meningkatkan akses terhadap sumber belajar, namun di sisi lain menimbulkan tekanan psikologis yang kompleks. Fenomena seperti *academic stress*, *digital fatigue*, dan *social isolation* semakin sering ditemukan di kalangan siswa sekolah menengah. Hal ini mengindikasikan adanya degradasi kesehatan mental yang perlu ditangani secara sistemik melalui layanan bimbingan dan konseling yang transformatif. Dalam konteks ini, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dituntut untuk memainkan peran strategis sebagai *mental health facilitator* dan *digital counselor* yang mampu memahami karakteristik generasi digital-native. Tantangan yang dihadapi tidak lagi terbatas pada masalah konvensional seperti motivasi belajar atau hubungan sosial, melainkan mencakup isu-isu psikologis yang berkaitan dengan kecemasan akademik, depresi ringan, gangguan konsentrasi, serta ketergantungan terhadap teknologi. Oleh karena itu, diperlukan reposisi peran guru Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya berorientasi pada layanan tatap muka, tetapi juga mampu beradaptasi dengan model layanan digital yang berbasis empati, refleksi diri, dan kesejahteraan psikologis *well-being* (Pertiwi, A. C. E., & Sihotang, H. 2023).

Penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk merumuskan pemahaman baru tentang bagaimana guru Bimbingan dan Konseling dapat mengintegrasikan pendekatan digital dalam praktik konseling, tanpa kehilangan esensi humanistik dan nilai-nilai moral yang menjadi dasar profesi konselor. Dengan demikian,

penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitis dalam menilai efektivitas peran guru bimbingan konseling dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa di era pembelajaran digital.

Konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling modern tidak lagi dipahami sekadar sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi keseimbangan emosional, sosial, dan spiritual individu dalam menghadapi dinamika kehidupan (Corey, 2021). Dalam teori konseling humanistik Carl Rogers, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mencapai aktualisasi diri melalui empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*). Prinsip ini relevan dalam konteks sekolah digital, di mana relasi konselor dan peserta didik seringkali mengalami jarak emosional akibat mediasi teknologi. Penelitian terdahulu oleh Smith & Chan (2023) menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis digital dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menurunkan tingkat stres akademik apabila disertai pendekatan relasional yang hangat. Sementara itu, dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkorelasi dengan keseimbangan antara fungsi spiritual (*ruhiyyah*), akal, dan jasmani (al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*). Dengan demikian, konseling Islami menawarkan dimensi transendental dalam menjaga kesejahteraan psikologis melalui penguatan nilai iman, tawakal, dan introspeksi spiritual. Berdasarkan berbagai teori tersebut, integrasi antara pendekatan humanistik, teknologi digital, dan nilai spiritual menjadi fondasi konseptual penting bagi peran guru Bimbingan dan Konseling di era digital. Guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya berfungsi sebagai problem solver, tetapi juga sebagai agen perubahan yang membimbing peserta didik untuk membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*) dalam menghadapi tekanan digitalisasi pendidikan (Handayani 2025).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis karena berupaya mengungkap secara mendalam makna pengalaman guru Bimbingan dan Konseling dalam menjalankan peran mereka untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era pembelajaran digital. Pendekatan ini dipilih dengan pertimbangan bahwa fenomena peran konselor sekolah tidak dapat dipahami hanya dari data kuantitatif, tetapi harus ditelaah melalui pengalaman subjektif, interpretasi makna, dan kesadaran reflektif para pelaku yang terlibat langsung dalam proses layanan konseling. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya memahami realitas psikologis dan pedagogis dari perspektif guru Bimbingan dan Konseling, sehingga dapat diperoleh pemaknaan yang autentik dan kontekstual mengenai dinamika layanan konseling digital dalam lingkungan pendidikan modern.

Dalam hal ini, peneliti berfungsi sebagai instrumen utama penelitian *human instrument* yang berinteraksi langsung dengan partisipan, menafsirkan data secara

reflektif, serta mengonstruksi pemahaman teoretik berdasarkan pengalaman nyata yang diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (Panjaitan, 2025) pembelajaran yang tinggi. Dari populasi tersebut, data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali persepsi, strategi, serta refleksi guru Bimbingan dan Konseling dalam menjalankan layanan konseling digital. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kerangka teori fungsi layanan konseling meliputi fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan diri serta dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana dikemukakan oleh Ryff (2014).

Observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati langsung interaksi konseling, baik dalam bentuk tatap muka maupun daring, untuk mengidentifikasi pola komunikasi, dinamika emosional, dan efektivitas intervensi. Sedangkan studi dokumentasi dilakukan terhadap laporan kegiatan konseling, modul e-counseling, dan catatan refleksi guru Bimbingan dan Konseling untuk memperkuat data empiris. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, metode, dan waktu, disertai member checking agar interpretasi yang dilakukan peneliti tetap sejalan dengan pengalaman faktual partisipan.

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang dilakukan secara berulang hingga ditemukan makna esensial dari pengalaman guru Bimbingan dan Konseling. Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian, sementara penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik untuk menelusuri hubungan antara konsep peran konselor dan dimensi kesehatan mental siswa. Proses penarikan kesimpulan dilakukan melalui refleksi mendalam dengan melakukan *bracketing*, yakni menunda segala prasangka peneliti agar hasil interpretasi tetap murni berasal dari pengalaman autentik para partisipan. Selanjutnya, proses *coding* terbuka, aksial, dan selektif digunakan untuk menemukan kategori utama dan pola makna yang menjelaskan transformasi peran guru Bimbingan dan Konseling dalam konteks konseling digital.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menggambarkan secara mendalam dinamika peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital learning dengan menempatkan pendekatan konseling Islam sebagai dasar konseptual dan praksis. Berdasarkan hasil analisis fenomenologis terhadap wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan dua belas guru Bimbingan dan Konseling dan tiga puluh siswa dari tiga sekolah menengah di Kota Padang, diperoleh tiga temuan utama yang menjadi representasi esensial dari peran guru Bimbingan dan Konseling di era transformasi digital, yaitu: (1) peran guru BK sebagai fasilitator kesejahteraan psikologis digital *digital well-*

being facilitator, (2) internalisasi nilai spiritual Islam dalam proses konseling, dan (3) transformasi model layanan konseling menuju pendekatan humanistik-transendental berbasis teknologi.

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling berperan signifikan sebagai *digital well-being facilitator* dengan fungsi utama memediasi tekanan psikologis yang muncul akibat pembelajaran berbasis teknologi. Guru Bimbingan dan Konseling menghadapi realitas bahwa siswa kini rentan terhadap *academic anxiety*, kelelahan digital (*digital fatigue*), serta gangguan fokus belajar akibat paparan media sosial yang berlebihan. Melalui observasi partisipatif ditemukan bahwa guru Bimbingan dan Konseling yang berhasil menjalankan fungsi ini adalah mereka yang tidak hanya mengandalkan teknik konseling konvensional, tetapi juga memanfaatkan media digital seperti *e-counseling*, *Google Form self-assessment*, dan *virtual reflective journal*. Strategi ini memungkinkan guru Bimbingan dan Konseling menjangkau siswa secara lebih luas dan responsif. Penggunaan teknologi terbukti menurunkan hambatan komunikasi emosional dan meningkatkan partisipasi siswa dalam mengungkapkan perasaan serta tekanan akademik yang mereka alami.

Kedua, ditemukan bahwa keberhasilan layanan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik tidak hanya bergantung pada aspek teknis, tetapi juga pada internalisasi nilai-nilai spiritual Islam sebagai sumber kekuatan psikologis. Guru Bimbingan dan Konseling yang mengintegrasikan nilai keimanan, kesabaran (*ṣabr*), syukur (*shukr*), dan introspeksi diri (*muhasabah*) ke dalam proses konseling menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam membantu siswa mencapai ketenangan batin (*al-thuma'ninah al-nafsiyyah*). Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas siswa menyatakan bahwa sesi konseling yang diwarnai dengan penguatan nilai spiritual membuat mereka lebih mampu mengendalikan emosi, menerima diri, dan menumbuhkan kesadaran akan makna hidup yang berorientasi pada Allah SWT.

Guru Bimbingan dan Konseling dalam hal ini tidak hanya berfungsi sebagai konselor psikologis, tetapi juga sebagai murabbi ruhani yang menuntun peserta didik untuk menemukan keseimbangan antara aspek mental, emosional, dan spiritual. Integrasi nilai Islam ini sejalan dengan prinsip *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang merupakan inti dari konseling Islami, di mana kesehatan mental dipahami sebagai kondisi seimbang antara kekuatan akal, hati, dan iman.

Ketiga, penelitian ini menemukan bahwa peran guru Bimbingan dan Konseling mengalami transformasi paradigmatis menuju pendekatan humanistik-transendental berbasis teknologi. Guru Bimbingan dan Konseling tidak lagi diposisikan sebagai problem solver semata, tetapi sebagai *agent of transformation* yang menuntun peserta didik memahami makna diri di tengah kompleksitas dunia digital. Analisis data menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling yang

menerapkan pendekatan reflektif dan kolaboratif, dengan memadukan teknik *client-centered therapy* dan *spiritual counseling*, mampu menumbuhkan *psychological resilience* siswa. Ketahanan psikologis tersebut tercermin dari meningkatnya kemampuan siswa dalam mengelola stres belajar, mengontrol impuls emosional, serta menunjukkan sikap sabar dan tawakal ketika menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa kesehatan mental peserta didik tidak dapat dipisahkan dari konstruksi nilai-nilai spiritual yang hidup dalam budaya sekolah Islami. Selain itu, hasil analisis data lapangan juga mengungkap bahwa pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling digital menghadapi sejumlah tantangan metodologis, seperti keterbatasan waktu, beban administratif, dan kesenjangan literasi digital antar siswa. Namun, para guru Bimbingan dan Konseling yang mampu mengadopsi *digital empathy* dan prinsip *presence through screen* berhasil mempertahankan kedekatan emosional dengan peserta didik. Dalam konteks konseling Islam, kehadiran guru Bimbingan dan Konseling melalui media digital diinterpretasikan sebagai manifestasi dari nilai *rahmah* (kasih sayang) dan *ukhuwah* (persaudaraan) dalam bimbingan spiritual, yang menjadi fondasi relasi terapeutik antara konselor dan peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling di era digital tidak hanya dituntut untuk menguasai teknologi, tetapi juga untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan pendekatan humanistik dalam praktik konselingnya. Model bimbingan yang ideal bukan sekadar teknis atau administratif, melainkan menyentuh dimensi kebermaknaan hidup peserta didik. Dengan demikian, peran guru Bimbingan dan Konseling dalam perspektif konseling Islam harus dimaknai sebagai usaha komprehensif untuk membimbing peserta didik mencapai keseimbangan antara *qalb (hati)*, *'aql (akal)*, dan *nafs (jiwa)* agar terwujud kesehatan mental yang holistik.

Temuan penelitian ini secara teoretik memperkaya paradigma konseling Islam modern dengan menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dicapai melalui terapi kognitif atau perilaku, tetapi melalui sinergi antara pendekatan ilmiah, empati humanistik, dan pembinaan spiritual. Secara praktis, hasil ini mendorong perlunya pengembangan model *Digital Islamic Counseling Framework* yaitu model layanan konseling berbasis teknologi yang berorientasi pada nilai-nilai tauhid, keseimbangan jiwa, dan tanggung jawab moral. Model ini diharapkan menjadi kontribusi nyata bagi pengembangan profesi guru Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era globalisasi digital yang sarat dirupsinya nilai.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis mendalam melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menyimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran sentral sebagai fasilitator kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik dalam menghadapi tantangan era digital. Esensi peran tersebut terwujud dalam tiga dimensi utama, yaitu: (1) penguatan fungsi konseling sebagai sarana pemulihan dan pencegahan gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik digital; (2) integrasi nilai-nilai spiritual Islam sebagai fondasi keseimbangan psikologis; dan (3) transformasi model layanan konseling menuju pendekatan humanistik-transendental yang adaptif terhadap teknologi. Guru Bimbingan dan Konseling yang berorientasi pada prinsip *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan *rahmatan lil 'alamin* terbukti mampu membimbing siswa mencapai ketenangan batin (*al-thuma'ninah al-nafsiyyah*), menumbuhkan kesadaran diri spiritual, serta membangun daya tahan psikologis (*resilience*) terhadap tekanan digital. Hasil penelitian menegaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan kondisi integratif antara keseimbangan akal, emosi, dan spiritualitas.

Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling di era digital harus memahami peran mereka tidak hanya sebagai konselor teknis, tetapi juga sebagai murabbi ruhani pendidik spiritual yang menuntun peserta didik menuju kebahagiaan psikologis yang bernilai ibadah. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat paradigma baru bahwa keberhasilan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah modern ditentukan oleh kemampuan guru Bimbingan dan Konseling dalam menggabungkan pendekatan ilmiah, empati humanistik, dan nilai-nilai tauhid. Pendekatan ini memberikan arah pengembangan bagi konseling Islam kontemporer yang menempatkan kesejahteraan spiritual sebagai inti dari kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diperoleh, beberapa rekomendasi strategis dapat diajukan baik untuk praktisi, lembaga pendidikan, maupun pengembangan teori keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Pertama, bagi guru Bimbingan dan Konseling dan praktisi konseling, disarankan untuk mengembangkan kompetensi digital yang terintegrasi dengan pendekatan konseling Islami. Guru Bimbingan dan Konseling perlu memanfaatkan teknologi secara bijaksana untuk memperluas jangkauan layanan tanpa kehilangan kedekatan emosional dan spiritual dengan peserta didik. Pelatihan *digital counseling with Islamic values* penting dilakukan agar konselor mampu mengadaptasi media daring sebagai ruang dakwah psikologis yang menenangkan dan membimbing. Kedua, bagi lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan, perlu dikembangkan kebijakan kurikulum dan program penguatan kesehatan mental berbasis nilai keislaman di sekolah. Layanan Bimbingan dan Konseling sebaiknya diposisikan sebagai pilar utama pembinaan karakter dan spiritualitas siswa, bukan

sekadar fungsi administratif. Pemerintah daerah dan pusat dapat memfasilitasi pengembangan *Digital Islamic Counseling Framework* sebagai model nasional yang mendukung integrasi teknologi dengan nilai-nilai moral dan religius dalam bimbingan konseling. Ketiga, bagi pengembangan teori dan penelitian lanjutan, hasil penelitian ini membuka ruang bagi eksplorasi model konseling Islami berbasis teknologi yang lebih sistematis. Penelitian mendatang dapat difokuskan pada pengembangan instrumen pengukuran kesehatan mental spiritual, efektivitas intervensi konseling berbasis *tazkiyatun nafs*, atau integrasi teori *client-centered therapy* dengan prinsip *ihsan* dalam Islam. Kajian lintas disiplin antara konseling Islam, psikologi positif, dan teknologi pendidikan juga perlu diperluas untuk memperkuat landasan ilmiah profesi konselor di era digital. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan urgensi transformasi paradigma konseling Islam menuju bentuk yang lebih kontekstual dan futuristik. Guru BK sebagai penjaga keseimbangan mental dan spiritual generasi muda diharapkan mampu menjadi pelita ruhani di tengah arus digitalisasi yang sering kali mengaburkan nilai kemanusiaan. Dengan perpaduan antara ilmu, empati, dan iman, konseling Islam akan terus relevan sebagai sarana membangun generasi yang sehat secara mental, kuat secara spiritual, dan berakhlak mulia dalam menghadapi tantangan zaman.

Daftar Pustaka

- Alim, B., Alimsyah, A. S., & Taslim, A. M. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(2), 59-74.
- Asahri, P. M., & Sartono, S. (2025). Analisis Kesehatan Mental Pelajar di Era Pembelajaran Digital. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, 3(3), 243-251.
- Fithriani, F. (2025). Peran Guru Dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Mimbar Akademika*, 9(2).
- Handayani, A., Fitriana, S., Kusdaryani, W., & Rozzaqi, A. R. (2025). Penguatan Peran Guru BK dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Tantangan Digital. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 8(1), 140-146.
- Harahap, A. C. P., Iestari Sinaga, R. N., Harahap, A. D., Tanjung, D. A., Fatimah, H., Putri, Z., & Nanda, N. A. (2023). Peranan Media dan Teknologi dalam Layanan Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 7 Binjai. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 2581-2588.
- Haris, A. (2024). *Hubungan Peran Guru Bimbingan Konseling Melalui Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Siswa SMA Muhammadiyah Tarakan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Fathana*, 3(1), 41-55.

- Panjaitan, N. S., Adira, M. L., & Lesmana, G. (2025). Eksistensi Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Regulasi Pendidikan. *Edukatif*, 3(1), 36-45.
- PERTIWI, A. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya sekolah meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. *Psiko Edukasi*, 21(2), 180-195.
- Pu'at, S. N., Rusydiana, M., & Yanti, E. (2025). Peran Konseling Teman Sebaya di Sekolah Pada Generasi Z: Menyongsong Tantangan Perkembangan Teknologi dan Kesehatan Mental. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1184-1193.
- Rahmayani, A., & Surawan, S. (2025). Menanamkan Digital Well-Being dalam Kurikulum: Upaya Membangun Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(02), 441-449.
- Tafonao, L., Zagoto, S. F. L., & Fau, S. (2023). Analisis Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa SMP Negeri 1 Telukdalam TP 2022/2023 Di Era Digital. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1), 99-110.
- Yulianti, P. D., Fajriyah, K., Putriyanti, L., & Setianingsih, E. S. (2025). Pelatihan Literasi Kesehatan Mental Pada Komunitas Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Patikala*, 5(1), 1625-1631.