



Optimalisasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling melalui Cognitive Behavior Stress Management untuk Mendukung Peer Counselor dalam Penanggulangan Stres Akademik Siswa

Khairul Bariyyah*, Adi Atmoko, Ella Faridati Zen, Rizka Apriani, Nining Maizura

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: khairul.bariyyah.fip@um.ac.id

Abstract

This community service project aims to evaluate the implementation of Cognitive Behavior Stress Management (CBSM) by school counselor in supporting peer counselors as part of efforts to mitigate students' academic stress in junior high schools (MTS). CBSM is an approach that combines Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques and stress management, designed to help students more effectively manage academic pressures. In this study, 25 school counselor participated in CBSM training and served as facilitators to train peer counselors at their respective schools. The evaluation results indicate that the CBSM training provided clear and relevant understanding for school counselor and peer counselors. The training significantly enhanced peer counselors' practical skills in identifying and managing academic stress symptoms in students. CBSM implementation was found effective in fostering a more positive school climate, increasing social support among students, and strengthening the role of peer counselors in addressing mental health issues. With ongoing support from school counselor, CBSM also positively impacted students' emotional and academic well-being. Recommendations from this study include increasing the frequency of CBSM training and providing regular guidance for peer counselors to reinforce the long-term effectiveness of this program.

Keywords: Cognitive Behavior Stress Management; school counselor; peer counselor; academic stress; student well-being

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi *Cognitive Behavior Stress Management* (CBSM) oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendukung *peer counselor* sebagai upaya penanggulangan stres akademik siswa di sekolah menengah pertama (MTS). CBSM merupakan pendekatan yang menggabungkan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan manajemen stres yang dirancang untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Dalam studi ini, 25 guru BK mengikuti pelatihan CBSM dan berperan sebagai fasilitator untuk melatih *peer counselor* di sekolah masing-masing. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan CBSM memberikan pemahaman yang jelas dan relevan bagi para guru BK dan *peer counselor*. Pelatihan ini secara signifikan meningkatkan keterampilan praktis *peer counselor* dalam mengidentifikasi serta mengelola gejala stres akademik pada siswa. Implementasi CBSM dinilai efektif dalam menciptakan iklim sekolah yang lebih positif, meningkatkan dukungan sosial antar siswa, dan memperkuat peran *peer counselor* sebagai pendamping dalam penanganan masalah mental. Dengan adanya dukungan guru BK yang berkelanjutan, CBSM juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan akademik siswa. Rekomendasi penelitian ini mencakup peningkatan frekuensi pelatihan CBSM dan bimbingan berkala bagi *peer counselor* untuk memperkuat efektivitas program ini dalam jangka panjang.

Kata kunci: Cognitive Behavior Stress Management; guru BK; *peer counselor*; stres akademik; kesejahteraan siswa

1. Pendahuluan

Peningkatan tuntutan akademik di sekolah semakin menjadi tekanan signifikan bagi siswa, terutama di tingkat sekolah menengah pertama (MTS). Kondisi ini memicu berbagai bentuk stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan siswa dalam berprestasi. Banyak siswa menghadapi kesulitan untuk mengelola beban akademik, yang kerap berujung pada kecemasan (Rohmah & Mahrus, 2024), penurunan motivasi belajar (Adriantoni & Kenedi, 2022), dan bahkan gangguan kesehatan mental (Halawa, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa dapat memengaruhi berbagai aspek penting dalam kehidupan mereka, seperti kemampuan konsentrasi, pola tidur, serta kualitas interaksi sosial (Muhid & Ferdiyanto, 2020). Dampak negatif ini, jika tidak ditangani dengan baik, berpotensi mengganggu proses belajar dan perkembangan psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat menghambat potensi mereka untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, penanganan stres di lingkungan sekolah menjadi langkah krusial dalam mendukung perkembangan holistik siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan kondusif bagi kesejahteraan emosional dan akademik mereka.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memainkan peran vital dalam mendukung kesejahteraan mental siswa (Paramitha & Siregar, 2024). Mereka bertanggung jawab tidak hanya untuk memberikan bimbingan akademik, tetapi juga untuk memfasilitasi dukungan emosional dan strategi penanganan stres. Dengan latar belakang pendidikan yang tepat, guru BK memiliki potensi untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan koping yang efektif. Meskipun peran Bimbingan dan Konseling krusial dalam dunia pendidikan, tantangan yang dihadapi guru BK tidak sedikit, terutama dalam lingkungan sekolah yang memiliki keterbatasan tenaga pendukung kesehatan mental. Untuk itu, optimalisasi peran guru BK melalui pendekatan yang berbasis ilmiah, seperti *Cognitive Behavior Stress Management* (CBSM), dapat menjadi solusi yang efektif dalam mendukung siswa mengelola stres akademik.

CBSM merupakan pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik manajemen stress (Bariyyah, 2013). CBSM berfokus pada pengembangan pola pikir positif dan keterampilan koping yang dapat mengubah respons siswa terhadap tekanan akademik. CBSM telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental individu (Traut-Mattausch et al., 2021). CBSM adalah metode yang mengintegrasikan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* dengan praktek manajemen stress, dikembangkan khusus untuk mengatasi stres terkait akademis, CBSM memadukan teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan pengelolaan waktu (Urbanowicz et al., 2023). Berbagai studi telah menunjukkan efektivitas gabungan teknik relaksasi, pengelolaan waktu, dan CBT dalam mengurangi tingkat stres pada siswa (Xu et al., 2024)

Pendekatan *peer counseling* atau konselor sebaya semakin diakui sebagai strategi efektif dalam menciptakan dukungan mental di kalangan siswa (Monika & Juwita, 2024). *Peer counselor* atau konselor sebaya adalah siswa yang telah dilatih untuk memberikan dukungan emosional kepada teman-temannya (Risnawaty, Kartasasmita, & Suryadi, 2019). Keberadaan *peer counselor* sangat penting karena mereka dapat membantu mendeteksi masalah emosional pada tahap awal serta memberikan dukungan yang terasa lebih akrab dan nyaman bagi siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa lebih nyaman berbicara dengan teman sebayanya dalam menghadapi masalah tertentu dibandingkan berbicara dengan

orang dewasa (Zuleyka, Hanum, Sari & Bhakti, 2022). Hal ini menjadikan *peer counselor* sebagai komponen penting dalam mendukung kesejahteraan mental siswa, karena mereka mampu menyediakan ruang yang aman dan lebih mudah diakses oleh teman-temannya. Keberadaan *peer counselor* tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga memperkuat iklim emosional yang positif di sekolah, menciptakan lingkungan di mana siswa merasa didukung dan dihargai dalam upaya mereka untuk mengatasi berbagai tantangan akademik maupun pribadi.

Melatih *peer counselor* dalam teknik CBSM di bawah bimbingan guru BK diharapkan dapat membantu siswa lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola gejala stres yang mereka alami (Jagiello et al., 2024). Implementasi CBSM tidak hanya membekali *peer counselor* dengan keterampilan praktis dalam penanganan stres, tetapi juga memperkuat peran mereka sebagai panutan bagi siswa lain dalam menghadapi tekanan akademik (Boke et al., 2023). Sebagai role model, *peer counselor* yang terlatih dalam CBSM dapat membangun budaya dukungan positif di sekolah, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, dan mendorong siswa lain untuk mengadopsi cara-cara sehat dalam mengatasi stres dan tantangan akademik (Giusto et al., 2023).

Implementasi CBSM dalam lingkungan sekolah menghadirkan peluang baru bagi guru BK untuk berkontribusi lebih jauh dalam mendukung kesehatan mental siswa. Sebagai fasilitator, guru BK dapat membimbing *peer counselor* dalam mempelajari teknik-teknik dasar CBSM, seperti identifikasi pola pikir yang merugikan, teknik relaksasi, dan strategi koping. Dengan peran ini, guru BK tidak hanya membantu mengatasi stres akademik pada siswa, tetapi juga memperkuat keterampilan koping yang berguna bagi siswa dalam jangka panjang (Mukhlisin & Muda, 2024).

Optimalisasi peran guru BK melalui penerapan *Cognitive Behavior Stress Management* (CBSM) juga merespons kebutuhan mendesak dalam pendidikan, yaitu membekali siswa dengan keterampilan yang relevan untuk menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan secara efektif. Dengan membimbing dan mendukung *peer counselor* melalui teknik CBSM, guru BK tidak hanya memperkuat kapasitas siswa untuk mengelola stres, tetapi juga secara proaktif menciptakan iklim sekolah yang kondusif bagi perkembangan mental dan emosional siswa (Kusumawardani et al., 2023). Pendekatan ini berperan penting dalam membangun lingkungan belajar yang suportif, di mana siswa dapat mengembangkan ketahanan mental dan keterampilan koping yang mereka perlukan untuk sukses di dalam dan luar lingkungan akademik.

2. Metode

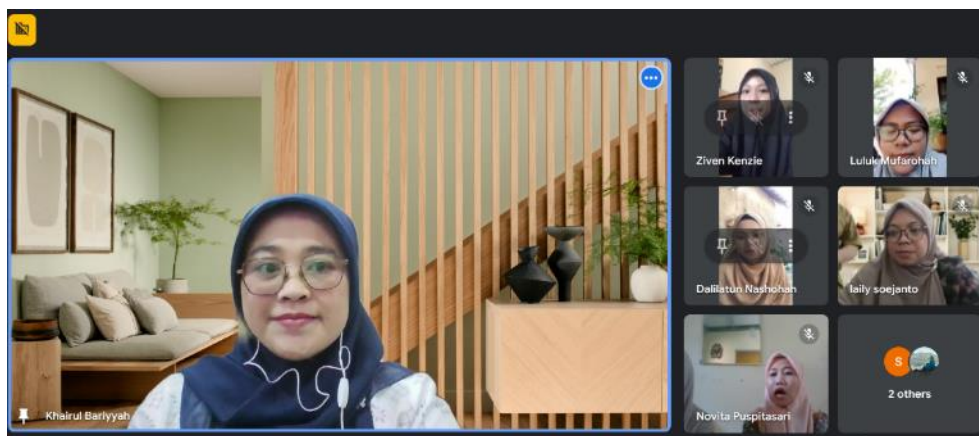
Secara umum, kegiatan pelatihan dilakukan dalam tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi serta tindak lanjut (Doyan et al., 2023). Secara khusus, pelatihan menggunakan model pembelajaran berbasis proyek yang berlangsung dalam enam sesi, meliputi: 1) tiga sesi offline sinkron atau tatap muka langsung, di mana peserta menerima pelatihan tentang identifikasi gejala stres akademik siswa, teknik terapi perilaku kognitif untuk mengurangi stres akademik, dan manajemen stres sebagai upaya mengatasi stres akademik; dan 2) tiga sesi online melalui WhatsApp dan Zoom untuk praktik simulasi penerapan manajemen stres berbasis perilaku kognitif, serta evaluasi program dan tindak lanjut untuk inisiatif *peer counselor* yang diterapkan oleh guru BK di sekolah. Program pelatihan ini berlangsung selama enam bulan.

Program ini ditujukan untuk 25 guru BK di MTs Kota Malang, dengan guru-guru mitra ini berpartisipasi dalam perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut kegiatan pelatihan. Pada tahap perencanaan, guru BK di MTs Kota Malang dengan sukarela dan terbuka terlibat dalam forum diskusi kelompok (FGD) bersama tim untuk merancang program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pada tahap pelaksanaan, para guru aktif mengikuti sesi pelatihan sesuai dengan jadwal dan berpartisipasi penuh dalam agenda yang telah direncanakan. Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut, peserta pelatihan berkomitmen untuk melaporkan kemajuan pencapaian tujuan pelatihan dan memberikan umpan balik tentang efektivitas program. Pasca pelatihan, produk atau hasil yang diperoleh dimanfaatkan oleh guru BK untuk mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling.

Kegiatan pengabdian masyarakat dinilai melalui dua pendekatan evaluasi, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dijalankan dengan mengukur tingkat kesesuaian antara kegiatan yang diimplementasikan dengan rencana awal. Untuk melaksanakan evaluasi proses, digunakan alat seperti instrumen pengamatan kegiatan pelatihan dan formulir refleksi diri dari peserta. Di sisi lain, evaluasi hasil bertujuan untuk mengevaluasi pencapaian tujuan kegiatan, dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* dari kegiatan yang telah dilaksanakan serta menilai efektivitas Optimalisasi Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Di Mts Kota Malang: Pelatihan *Peer Counselor* Sebagai Upaya Penanggulangan Stres Akademik Siswa. Program ini akan terus berlanjut dengan penyelenggaraan pelatihan keterampilan penanganan berbagai permasalahan siswa secara periodik, menyesuaikan dengan kebutuhan para siswa atau *peer counselor*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pertama adalah pelatihan untuk mengidentifikasi stres akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Kota Malang. Melalui pelatihan ini, guru BK akan dilengkapi dengan kemampuan untuk mengenali gejala stres akademik, mendengarkan kekhawatiran teman sebaya dengan cara yang mendukung, dan memberikan bimbingan atau merujuk ke sumber bantuan profesional ketika diperlukan. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat jaringan dukungan di antara siswa tetapi juga mempromosikan keterampilan kepemimpinan, empati, dan kesadaran sosial di antara *peer counselors* itu sendiri. Dengan demikian, pelatihan ini berkontribusi pada penciptaan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung di MTs Kota Malang, di mana siswa merasa lebih dipahami dan didukung dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan pribadi. Kegiatan ini dilakukan secara daring zoom meeting antara tim pengabdian kepada masyarakat bersama Guru BK MTs Kota Malang pada tanggal 26 Juni 2024. Adapun bukti kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Pelatihan Identifikasi Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Kota Malang, dengan MGBK

Identifikasi mengenai stres akademik di kalangan siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Kota Malang menjadi penting mengingat dampak signifikan yang dapat ditimbulkannya terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa. Stres akademik dapat berasal dari tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, beban tugas yang berat, atau kesulitan dalam memahami materi pelajaran, memerlukan pemahaman mendalam untuk dapat diatasi dengan efektif. Penggunaan inventori stres akademik yang dikembangkan bertujuan untuk mengukur secara sistematis tingkat dan sumber stres yang dialami oleh siswa, sehingga dapat memberikan data empiris yang dapat diandalkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap stres akademik (Sailo & Varghese, 2024). Dengan demikian, hasil identifikasi ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi intervensi yang tepat sasaran untuk mengurangi stres akademik di kalangan siswa MTs di Kota Malang, serta meningkatkan kesejahteraan dan hasil belajar mereka.

Kegiatan selanjutnya adalah Pelatihan *Cognitive-Behavioral Stres Management* (CBSM) untuk menurunkan stres akademik siswa dilaksanakan dengan metode *project based learning* (PjBL) (Setyo Retno, 2022; Simbolon, 2016). Metode pembelajaran berbasis proyek (PBL) adalah pendekatan yang berpusat pada peserta, di mana mereka melakukan investigasi mendalam terhadap suatu topik tertentu. PBL menekankan pada penciptaan produk yang relevan untuk menjawab permasalahan nyata, dalam hal ini pengembangan program peer counselor sebagai strategi penanganan masalah siswa (Dilekli, 2020; Xiong, 2021).

Pelatihan *Cognitive-Behavioral Stres Management* (CBSM) untuk menurunkan stres akademik siswa menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap stress (Jagiello et al., 2022), sekaligus mengembangkan keterampilan mengelola respons mereka terhadap situasi stress. Pelatihan ini membekali Guru BK dengan keterampilan-keterampilan sebagai berikut (1) mengenali hakikat stres akademik, (2) memodifikasi proses berpikir negative dengan teknik *Cognitive restructuring*, (3) melatihkan mengurangi kecemasan dalam menghadapi stres akademik dengan teknik relaksasi (4) melatihkan membuat *time management* (Eneogu et al., 2024).

Pelatihan manajemen stres berfungsi sebagai upaya preventif yang penting, mendukung pembentukan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan positif, di mana setiap siswa

dapat mencapai potensi penuh mereka. Pelatihan ini dirancang untuk membekali Guru BK strategi dan teknik praktis untuk mengenali tanda-tanda stres, memahami sumber-sumbernya, dan mengembangkan keterampilan untuk mengelola reaksi mereka terhadap situasi stres dengan cara yang lebih sehat (Ugwuanyi, 2023). Dengan pelatihan ini diharapkan Guru BK bisa melatih *peer counselor* yang mereka bina untuk memiliki keterampilan yang sama dalam mengatasi stress akademik. Dengan memperkuat kemampuan *peer counselors* dalam mengelola stres, maka mereka dapat memberikan dukungan emosional dan profesional kepada teman sebayanya (Topping, 2022). Kemampuan ini tidak hanya membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan fisik mereka, tetapi juga meningkatkan kualitas pengalaman belajar dan prestasi akademik.

Pelatihan *Stress Management* diimplementasikan melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning* atau PjBL). Pendekatan ini menuntut partisipasi aktif dari peserta dalam mengeksplorasi secara mendalam topik tertentu, dengan fokus pada pembuatan proyek yang bertujuan untuk menawarkan solusi praktis terhadap masalah yang ada, dalam konteks ini, tujuan utama adalah menciptakan sebuah program bimbingan sebaya yang efektif sebagai jawaban atas tantangan yang dihadapi siswa. PjBL menyoroti pentingnya hasil yang tidak hanya teoritis, tetapi juga aplikatif dan langsung relevan dalam mengatasi kebutuhan nyata, khususnya dalam pengembangan program konseling sebaya untuk mengelola isu-isu siswa. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 31 Juli 2024. Dokumentasi Kegiatan sebagai berikut:



Gambar 2. Pelatihan Manajemen Stres dengan MGBK MTs Kota Malang

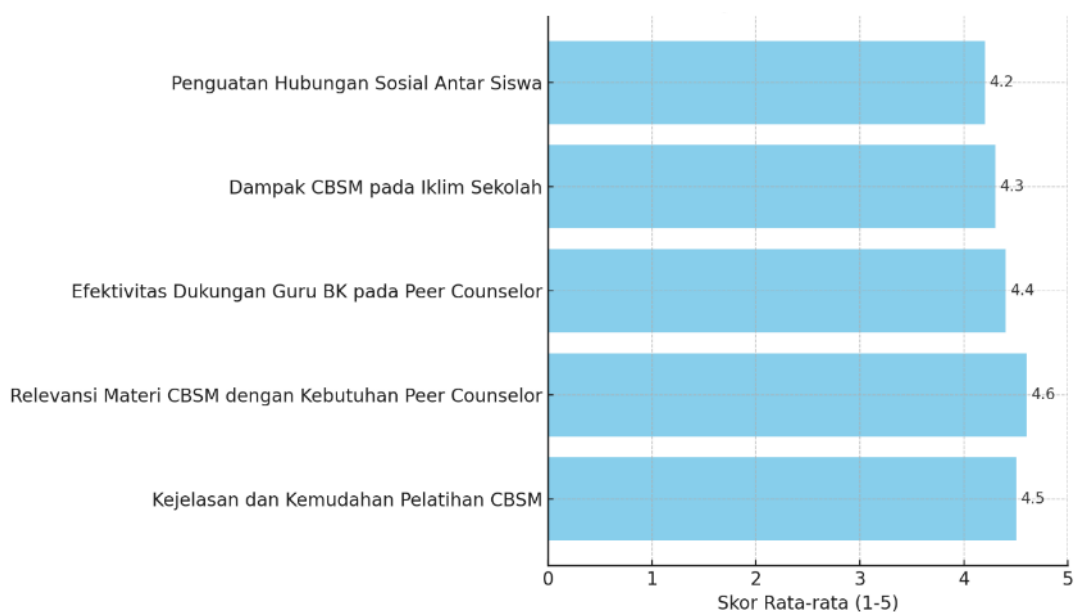


Gambar 3. Pelatihan Konseling CBT dengan MGBK MTs Kota Malang

Tahapan lanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema PPKB ini yakni Penerapan praktik simulasi *peer counselor* dengan integrasi *Cognitive Behavior Stress Management* (CBSM) merupakan strategi inovatif dan relevan dalam mengatasi stres akademik di kalangan siswa, praktik simulasi yang dilakukan oleh *peer counselor* menjadi sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan kompetensi para *peer counselor*. Simulasi ini memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan-keterampilan dalam (1) mengenali hakikat stres akademik, (2) memodifikasi proses berpikir negative dengan teknik *Cognitive restructuring*, (3) melatih mengurangi kecemasan dalam menghadapi stres akademik dengan teknik relaksasi (4) melatih membuat *time management*. Melalui praktik simulasi ini, *peer counselor* dapat mengalami berbagai skenario yang mungkin mereka temui dalam situasi nyata, mempersiapkan mereka untuk merespons dengan cara yang paling membantu dan konstruktif. Praktik simulasi memberikan kesempatan bagi *peer counselor* untuk mendapatkan umpan balik dari supervisors, yang sangat berharga dalam proses peningkatan keterampilan. Hal ini memungkinkan *peer counselor* untuk mengidentifikasi dan mengatasi kelemahan dalam praktik sebelum mereka berinteraksi dengan siswa yang membutuhkan dukungan. Dengan demikian, mereka menjadi lebih adaptif, fleksibel, dan efektif dalam mengelola berbagai jenis stres dan masalah yang dihadapi oleh rekan-rekan mereka. Kegiatan ini direncanakan akan dilakukan pada bulan September.

Selanjutnya tahapan akhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah Pelatihan evaluasi dan tindak lanjut dalam program *peer counselor* yang mengadopsi *Cognitive Behavior Stress Management* (CBSM) memegang peranan vital dalam upaya mengurangi stres akademik di kalangan siswa. Proses evaluasi memberikan wawasan mendalam tentang efektivitas program, memungkinkan identifikasi kekuatan dan area yang memerlukan peningkatan. Melalui evaluasi, dapat diketahui sejauh mana CBSM berkontribusi dalam mengurangi stres akademik siswa, serta bagaimana program ini dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan siswa secara lebih efektif. Tindak lanjut, di sisi lain, memastikan bahwa temuan dari evaluasi diterapkan untuk meningkatkan program. Ini menciptakan siklus perbaikan berkelanjutan, di mana program secara progresif disesuaikan untuk memberikan dukungan yang lebih baik. Dengan demikian, evaluasi dan tindak lanjut tidak hanya menjamin bahwa program *peer counselor* mencapai tujuannya dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga memastikan bahwa program tersebut tetap relevan dan responsif terhadap kebutuhan berubah dari populasi siswa.

Berdasarkan hasil evaluasi dari 25 guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menjadi peserta, implementasi Cognitive Behavior Stress Management (CBSM) dalam mendukung peer counselor untuk mengatasi stres akademik siswa memperoleh tanggapan yang positif. Secara umum, para guru BK menyatakan bahwa pelatihan CBSM yang mereka ikuti memberikan pemahaman yang jelas dan mudah diterapkan dalam praktik konseling. Rata-rata peserta merasa bahwa materi CBSM yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peer counselor dan efektif dalam membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk mengidentifikasi serta mengelola stres akademik siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Hasil evaluasi implementasi Cognitive Behavior Stress Management (CBSM) oleh guru BK

Gambar 1 di atas menunjukkan setiap kategori evaluasi, seperti kejelasan pelatihan, relevansi materi dengan kebutuhan peer counselor, serta dampak CBSM pada iklim sekolah dan hubungan sosial antar siswa, memperoleh skor rata-rata antara 4.2 hingga 4.6 pada skala 1-5. Hasil ini menunjukkan bahwa para guru BK merasa bahwa pelatihan CBSM sangat relevan dan efektif dalam mendukung peran peer counselor untuk menangani stres akademik siswa, dengan dampak positif terhadap iklim sekolah secara keseluruhan.

Selain itu, dukungan berkelanjutan yang diberikan oleh guru BK kepada peer counselor dinilai memadai, dengan respon positif terhadap bimbingan yang memperkuat peran peer counselor sebagai pendukung pertama dalam mengatasi masalah kesejahteraan mental di kalangan siswa. Sebagian besar guru BK juga melaporkan bahwa pendekatan CBSM berdampak signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Para guru BK juga menilai bahwa pendekatan CBSM berhasil memperkuat hubungan sosial dan keterbukaan antar siswa, membantu peer counselor menjadi lebih efektif dalam peran mereka, dan memberikan kontribusi terhadap terciptanya iklim sekolah yang kondusif.

Sebagai rekomendasi, para guru mengusulkan peningkatan pada frekuensi pelatihan CBSM serta bimbingan berkala untuk peer counselor, yang diharapkan dapat lebih memperkokoh implementasi CBSM dalam jangka panjang di lingkungan sekolah

4. Simpulan

Implementasi Cognitive Behavior Stress Management (CBSM) oleh guru BK untuk mendukung peer counselor dalam penanganan stres akademik siswa menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Berdasarkan evaluasi dari 25 guru BK yang terlibat, CBSM terbukti efektif dalam memberikan pemahaman serta keterampilan praktis kepada peer counselor untuk mengenali dan mengelola stres akademik di kalangan siswa. Materi CBSM yang diberikan dianggap relevan dengan kebutuhan peer counselor, dan dukungan berkelanjutan dari guru BK membantu memperkuat peran mereka sebagai pendamping utama dalam mengatasi tantangan mental di sekolah.

Selain itu, CBSM turut berkontribusi pada terciptanya iklim sekolah yang lebih positif, dengan peningkatan keterbukaan dan dukungan sosial antar siswa. Para guru BK juga merasakan bahwa program ini meningkatkan hubungan sosial yang lebih erat di antara siswa, serta membangun budaya sekolah yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Sebagai rekomendasi, peningkatan frekuensi pelatihan CBSM dan bimbingan berkala bagi peer counselor dapat lebih memperkuat efektivitas program ini dalam jangka panjang, sehingga lingkungan belajar yang sehat dan kondusif dapat terus terbentuk di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Malang dan Fakultas Ilmu Pendidikan atas dukungan pendanaan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Sumber Dana Non-APBN Tahun 2024. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pengurus dan seluruh anggota MGBK MTs Kota Malang atas partisipasi aktif dan kerjasama yang baik dalam menyukseskan program ini.

Daftar Rujukan

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1 SE-Articles), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Bariyyah, K. (2013). *Keefektifan bantuan teman sebaya dengan kognitif behavioral stress managemen (CBSM) siswa Madrasa Aliyah*. Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Boke, B., Petrovic, J., Zito, S., Sadowski, I., Carsley, D., Rodger, S., & Heath, N. (2023). Two for One: Effectiveness of a Mandatory Personal and Classroom Stress Management Program for Preservice Teachers. *School Psychology*, 39. <https://doi.org/10.1037/spq0000611>
- Dilekli, Y. (2020). *Project-Based Learning* (pp. 53–68). <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3146-4.ch004>
- Doyan, A., Susilawati, S., Handayani, Y., Muntari, M., Hakim, S., Infarlina, B. H., & Sahwi, S. (2023). Training Learning Model PjBL Based on Science Practicum Tools at the Attohiriyah Alfadilyah Islamic Boarding School, Bodak, Central Lombok. *Unram Journal of Community Service*, 4(4), 112–115. <https://doi.org/10.29303/ujcs.v4i4.535>
- Eneogu, N. D., Ugwuanyi, C. K., & Ugwuanyi, C. S. (2024). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy on Academic Stress Among Rural Community Secondary School Economics Students: A Randomized Controlled Evaluation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(2), 245–262. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00508-z>
- Giusto, A., Vander Missen, M. R., Kosgei, G., Njiriri, F., Puffer, E., Kamaru Kwobah, E., Barasa, J., Turissini, M., Rasmussen, J., Ott, M., Binayo, J., Rono, W., & Jaguga, F. (2023). Peer-delivered Problem-solving Therapy for Adolescent Mental Health in Kenya: Adaptation for Context and Training of Peer-counselors.

- Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(9), 1243–1256.
<https://doi.org/10.1007/s10802-023-01075-8>
- Halawa, N. (2023). *Dampak Stres pada Kesejahteraan Mental: Penelitian Meta- Analisis*. 1–9.
<https://liternote.com/index.php/ln/article/view/20/15>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jagiello, T., Wuthrich, V. M., & Ellis, L. A. (2022). Implementation trial of a cognitive behavioural therapy programme for reducing student stress in the final year of secondary school. *British Journal of Educational Psychology*, 92(2), 502–517. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjep.12460>
- Kusumawardani, R., Paek, S. C., Ratanawijitrasin, S., & Phukao, D. (2023). Exploring the implementation of the school-based mental health program for adolescents in Indonesia: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9, 164–176. <https://doi.org/10.36685/phi.v9i4.751>
- Monika, I., & Juwita, M. (2024). Urgensi Konselor Sebaya dalam Menginternalisasikan Nilai-nilai Moderasi Beragama. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2 SE-Theoretical/Conceptual Article). <https://doi.org/10.30653/001.202482.399>
- Muhid, A., & Ferdianto, F. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9, 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- Mukhlishin, A., & Muda, A. P. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Tantangan Siswa : Studi Layanan dan Kegiatan Konseling di SMP Negeri 6 Metro Institut Agama Islam Negeri Metro , ahmadmuhlisin1838@gmail.com Institut Agama Islam Negeri Metro , anisaputrimuda43@gmail.com Abstr. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5, 1–22.
- Paramitha, F., & Siregar, M. F. Z. (2024). Peran Guru dalam Mencengah Kenakalan Siswa SMA. *Jurnal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 4, 1–12. <https://doi.org/10.51178/jpspr.v4i2.2036>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Setyo Retno, R. (2022). Analisis Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning Berbasis Content Video Pada Pembelajaran Konsep Dasar Sains Mahasiswa. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v10i1.19850>
- Simbolon, N. (2016). PROJECT BASED LEARNING IMPLEMENTATION TO ENABLE STUDENTS' ACTIVITIES. *ELEMENTARY SCHOOL JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 5, 41–48. <https://doi.org/10.24114/esjpgsd.v5i2.4467>
- Topping, K. J. (2022). Peer education and peer Counselling for health and well-being: a review of reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6064.
- Traut-Mattausch, E., Zanchetta, M., & Pömmmer, M. (2021). A Cognitive-Behavioral Stress Management Coaching. *Coaching | Theorie & Praxis*, 7(1), 69–80. <https://doi.org/10.1365/s40896-021-00056-2>
- Ugwuanyi, C. S. (2023). a Stress Management Intervention for Secondary Teachers. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(2), 93–104. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art1>
- Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J., Bennett, P., Leys, C., & Gauchet, A. (2023). Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of parental burnout. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100365>
- Xiong, Y. (2021). The Development of the Project-based-learning Teaching Method. *Proceedings of the 2021 5th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2021)*, 571 (Isemss), 886–890. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210806.168>
- Xu, J., Liu, Q., Wider, W., Zhang, S., Fauzi, M. A., Jiang, L., Udang, L. N., & An, Z. (2024). Research landscape of energy transition and green finance: A bibliometric analysis. *Heliyon*, 10(3), e24783. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24783>