



# IMAMAH:

Jurnal Manajemen Pendidikan Islam  
Volume 4, Number 1, Juni 2026 | E-ISSN: 3026-572X  
<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/imamah>

## Mitigasi Risiko Terhadap Kesehatan Mental dan Kedisiplinan Peserta Didik di Sekolah SMP Plus Ar-Rahmat

**Rizma Dina Al Fiani**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

**Wahyu Hidayat**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

### Article Info

#### Corresponding Author:

Penulis Korespondensi

✉ [rizmadina07@gmail.com](mailto:rizmadina07@gmail.com)

#### Keywords:

Risk Mitigation, Mental Health, Discipline

### Abstract

*Issues related to students' mental health and discipline have become significant concerns in the educational environment, particularly at the junior secondary school level. Academic pressure, disciplinary demands, and the lack of balance between learning activities and character development may increase the risk of stress and declining student discipline. This study aims to analyze risk mitigation efforts related to mental health and discipline among eighth-grade students at SMP Plus At-Taqwa through the implementation of a behavioral supervision system. A qualitative approach was employed, with data collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate that a structured and consistently implemented behavioral supervision system is effective in reducing student stress levels, improving discipline, and fostering responsibility and positive character development. Therefore, behavioral supervision can serve as an effective risk mitigation strategy in maintaining a balance between students' mental health and discipline within the school environment.*

### Kata Kunci:

Mitigasi Risiko, Kesehatan Mental, Kedisiplinan

### Abstrak

Isu kesehatan mental dan kedisiplinan siswa menjadi permasalahan penting dalam dunia pendidikan, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama. Tekanan akademik, tuntutan kedisiplinan, serta kurangnya kedisiplinan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya mitigasi risiko terhadap kesehatan mental dan kedisiplinan santri kelas VIII SMP Plus At-Taqwa melalui sistem pengawasan perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem pengawasan perilaku yang diterapkan secara terstruktur dan konsisten mampu mengurangi tingkat stres siswa, meningkatkan kedisiplinan, serta membentuk tanggung jawab dan karakter positif peserta didik. Dengan demikian, sistem pengawasan perilaku dapat menjadi strategi mitigasi risiko yang efektif dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah.



[doi:https://doi.org/10.65311/jmpi.v4i1.1754](https://doi.org/10.65311/jmpi.v4i1.1754)

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya tidak hanya bertujuan menyalurkan pengetahuan akademik, tetapi juga memastikan bahwa peserta didik tumbuh sebagai individu yang stabil secara emosional, berkarakter, serta mampu menata diri dalam lingkungan sosialnya. Pada tingkat remaja awal, terutama siswa SMP, perubahan biologis dan psikologis sering kali muncul bersamaan dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pergeseran peran dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menjadikan kesehatan mental sebagai aspek penting yang tidak dapat dilepaskan dari proses pendidikan. Ketika seseorang tidak berada dalam kondisi psikologis yang seimbang, biasanya motivasi belajar menurun, konsentrasi melemah, dan perilaku kurang disiplin mulai terlihat. Situasi tersebut semakin menantang di sekolah yang menerapkan pembiasaan religius dan kedisiplinan seperti SMP Plus Ar-Rahmat, karena siswa bukan hanya mengikuti pembelajaran, tetapi juga bertanggung jawab atas kegiatan keagamaan dan rutinitas yang cukup padat (Tuaskial & Retnowati, 2018)

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian nasional dan internasional menyoroti peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja. Sejumlah studi mengungkap bahwa stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi sering muncul akibat tekanan akademik, pola asuh, konflik keluarga, maupun pengaruh lingkungan sosial. Penelitian Fitri, Neherta, dan Sasmita (2018), misalnya, menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif meningkatkan potensi gangguan mental emosional. Temuan serupa ditunjukkan oleh Indari dan rekan-rekannya (2023) yang menyatakan bahwa remaja membutuhkan dukungan psikososial yang lebih kuat untuk mencegah munculnya kecemasan dan stres berkepanjangan. Penelitian lain menyoroti bahwa lingkungan sekolah turut memberikan kontribusi besar terhadap kondisi mental remaja. Sementara penelitian mengenai kedisiplinan siswa, seperti yang dilakukan oleh Chaerunnisa dan Latief (2021), menjelaskan bahwa perilaku disiplin sangat memengaruhi hasil belajar dan perkembangan karakter peserta didik. Semua penelitian tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental dan kedisiplinan tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling memengaruhi dalam proses pembelajaran.

Namun demikian, kajian yang menghubungkan kedua aspek kesehatan mental dan kedisiplinan secara bersamaan dalam konteks sekolah Islam, khususnya sekolah yang memiliki kehidupan berasrama, masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian hanya menyoroti salah satu variabel secara terpisah. Padahal, dalam praktiknya, banyak kasus kedisiplinan berawal dari tekanan psikologis yang tidak terkelola, seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan beradaptasi, atau beban emosional dari rumah. Bagi santri, tantangan tersebut bisa lebih berat karena harus hidup dalam sistem yang terstruktur, mengikuti jadwal ketat, dan belajar jauh dari keluarga. Situasi seperti ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijembatani, yaitu bagaimana hubungan antara tekanan mental dan perilaku disiplin dipahami secara utuh dalam satu sistem pendidikan yang khas seperti SMP Plus Ar-Rahmat (Chaerunnisa & Latief, 2021).

Berdasarkan pengamatan awal, sejumlah permasalahan terlihat pada siswa dan santri, antara lain stres dalam menghadapi tuntutan sekolah, kecemasan belajar, perasaan tidak mampu mengikuti pelajaran, serta perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Di sisi lain, masalah kedisiplinan juga muncul, baik berupa keterlambatan mengikuti kegiatan, kurang fokus di kelas, menolak tugas, hingga ketidakpatuhan terhadap aturan asrama. Situasi ini memperlihatkan bahwa masalah psikologis yang tidak tertangani turut memberi dampak pada perilaku sehari-hari siswa. Meski berbagai pendekatan telah digunakan oleh sekolah seperti pembinaan religius, konseling personal, komunikasi dengan orang tua, dan pembiasaan karakter

belum ada kajian yang mendokumentasikan bagaimana strategi mitigasi risiko diterapkan secara utuh dan sejauh mana efektivitasnya.

Untuk itu, penelitian ini menawarkan alternatif pendekatan yang menempatkan guru BK, pembina asrama, dan orang tua sebagai aktor utama dalam mitigasi risiko, melalui komunikasi yang lebih intensif, pendampingan emosional, serta pembinaan perilaku yang tidak menekan. Pendekatan ini dipilih karena lebih relevan dengan karakter sekolah Islam yang menekankan nilai moral dan kedisiplinan tanpa mengabaikan aspek kenyamanan psikologis peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa dan santri, mengidentifikasi bentuk-bentuk pelanggaran kedisiplinan yang muncul, serta menganalisis langkah mitigasi risiko yang diterapkan sekolah. Selain itu, penelitian ini juga ingin melihat sejauh mana kerja sama antara guru BK, pembina asrama, dan orang tua dapat meringankan tekanan psikologis siswa serta memperbaiki perilaku disiplin mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kedisiplinan dalam lingkungan sekolah berasrama, serta menawarkan model mitigasi risiko yang dapat diterapkan pada lembaga pendidikan lain dengan karakter serupa (Dharma, 2022).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggambarkan berbagai fenomena psikologis dan perilaku kedisiplinan siswa secara alami sebagaimana berlangsung di lingkungan sekolah dan asrama. Pendekatan Kualitatif deskriptif ini juga bertujuan untuk menemukan pola dan makna tertentu. Ciri utama metode penelitian ini adalah peneliti langsung terlibat ke lapangan, bertindak sebagai pengamat, membuat kategori pelaku, mengamati fenomena, mencatatnya dalam buku observasi, tidak memanipulasi variabel. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memahami pengalaman siswa, tekanan yang mereka rasakan, serta pola interaksi yang terjadi antara peserta didik, guru BK, dan pembina asrama (Wekke & dkk, 2019). Pendekatan kualitatif juga memberi fleksibilitas kepada peneliti untuk menangkap peristiwa, ekspresi emosional, serta dinamika perilaku secara lebih mendalam tanpa dibatasi angka-angka statistik (Kamaruzzaman, 2016).

Penelitian dilaksanakan di SMP Plus Ar-Rahmat pada tahun ajaran berjalan, yang merupakan satuan pendidikan berbasis Islam dengan sistem pembelajaran reguler sekaligus berasrama untuk sebagian siswa. Penelitian dilakukan dalam rentang waktu yang cukup untuk menjangkau kegiatan akademik, pembiasaan religius, serta rutinitas harian siswa di kelas dan asrama. Pengamatan dan wawancara berlangsung di ruang konseling, area kelas, lingkungan asrama, serta beberapa titik kegiatan sekolah yang menjadi pusat interaksi peserta didik (Lindrada et al., 2024).

Subjek penelitian adalah siswa dan santri SMP Plus Ar-Rahmat yang menunjukkan gejala tekanan psikologis atau perubahan perilaku berkaitan dengan kedisiplinan. Guru Bimbingan Konseling menjadi informan utama karena berhubungan langsung dengan siswa yang mengalami stres, kecemasan, atau persoalan emosional lainnya. Selain itu, pembina asrama turut menjadi sumber informasi penting mengenai keseharian santri dan tantangan adaptasi mereka terhadap jadwal serta aturan asrama. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan siswa yang teridentifikasi memiliki masalah kesehatan mental atau kedisiplinan, serta berdasarkan pertimbangan guru BK yang memahami kondisi mereka secara lebih dekat.

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan pengamatan awal di lingkungan sekolah untuk mengenali pola perilaku siswa yang menunjukkan tanda-tanda tekanan mental atau kurangnya kedisiplinan. Tahap berikutnya adalah melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan guru BK dan pembina asrama

untuk menggali keterangan mengenai masalah umum yang dialami siswa, penyebab yang sering muncul, serta strategi penanganan yang diterapkan sekolah. Selain itu, observasi lanjutan dilakukan untuk mencatat perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran, interaksi sosial, serta rutinitas asrama. Prosedur penelitian berlangsung secara alami tanpa memodifikasi situasi sekolah agar data yang diperoleh merupakan gambaran asli dari kondisi lapangan (Rachmawati, 2017).

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara non-partisipan, di mana peneliti hadir sebagai pengamat untuk melihat keadaan siswa tanpa terlibat langsung dalam kegiatan mereka. Melalui observasi ini, peneliti mencatat gejala emosional seperti kecemasan, ketidakfokusan, perilaku menarik diri, kelelahan, atau penurunan semangat belajar.

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih fleksibel. Metode ini sesuai digunakan untuk memahami dan mengeksplorasi isu-isu sosial secara mendalam. Data yang diperoleh melalui wawancara memungkinkan peneliti melakukan pemahaman yang lebih mendalam dan ekstensif terhadap fenomena sosial melalui interpretasi tekstual. (Rachmawati, 2017) Dalam wawancara ini, guru BK memberikan penjelasan mengenai jenis masalah psikologis yang sering dialami siswa, cara guru mengenali tanda-tanda tekanan, langkah pertama ketika siswa datang untuk berkonsultasi, serta bentuk kerja sama antara sekolah dan orang tua. Pembina asrama juga memberikan gambaran mengenai pola adaptasi santri, tantangan kehidupan berasrama, dan kebiasaan siswa ketika mulai mengalami tekanan emosional.

Instrumen bantu yang digunakan terdiri atas pedoman wawancara, lembar observasi, catatan lapangan, serta dokumentasi berupa foto catatan dan situasi penelitian. Semua instrumen diarahkan untuk merekam aspek-aspek seperti stres belajar, kecemasan, perilaku indisipliner, kemampuan adaptasi siswa, respons guru BK, dan pola interaksi yang terjadi.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga langkah utama. Tahap pertama adalah reduksi data, di mana peneliti menyeleksi informasi penting dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian mengelompokkan data ke dalam kategori seperti jenis masalah mental, penyebab tekanan, bentuk pelanggaran kedisiplinan, strategi penanganan, dan hambatan guru BK.

Tahap kedua adalah penyajian data. Pada tahap ini, data yang sudah dikelompokkan disusun dalam bentuk narasi agar hubungan antarkategori dapat dipahami dengan jelas. Penyajian data membantu peneliti melihat pola yang muncul dan keterkaitan antara kondisi mental siswa dan perilaku kedisiplinan.

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan. Pada tahap ini, peneliti menafsirkan temuan lapangan untuk mengetahui bagaimana tekanan psikologis berpengaruh pada kedisiplinan, peran guru BK dalam mitigasi risiko, serta sejauh mana dukungan orang tua dan pembina asrama memengaruhi keberhasilan penanganan siswa. Kesimpulan dianalisis secara terus-menerus selama proses pengumpulan data untuk memastikan keabsahan temuan (Astriyani et al., 2025).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dengan satu responden, yaitu Guru Bimbingan Konseling (BK) SMP Plus Ar-Rahmat. Guru BK dipilih karena merupakan pihak yang paling memahami kondisi emosional siswa sehari-hari serta menjadi tempat pertama siswa datang ketika mengalami tekanan mental maupun konflik sosial. Berdasarkan wawancara dan catatan konseling, terlihat bahwa siswa dan santri menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar yang bersumber dari beban akademik, ritme kegiatan berasrama, tuntutan religius, dinamika teman sebaya, dan masalah keluarga. Tekanan psikologis tersebut tampak dalam

bentuk stres belajar, kecemasan, perubahan emosi yang drastis, rasa tidak percaya diri, serta perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (Rahmawaty et al., 2021).

Guru BK mengungkapkan bahwa tekanan psikologis ini berdampak langsung pada perilaku kedisiplinan. Banyak siswa menjadi mudah terlambat masuk kelas, tidak mengikuti kegiatan wajib, atau menunjukkan penurunan motivasi belajar. Santri di asrama khususnya mengalami tantangan yang lebih besar karena harus beradaptasi dengan rutinitas ketat dan jauh dari keluarga. Didalam konteks pendidikan, pembentukan karakter merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk membentuk peserta didik menjadi pribadi positif dan berakhlak karimah sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupannya setiap hari (May, 2024). Menurut guru BK, pelanggaran disiplin tersebut bukan tindakan disengaja atau pembangkangan, tetapi merupakan bentuk respons terhadap kondisi emosional yang tidak stabil (Putra et al., 2020).

Selain itu, Guru BK juga berperan penting dalam proses pemulihan mental siswa. Pendekatan personal, konseling berulang, komunikasi dengan orang tua, dan intervensi ringan seperti teknik relaksasi atau penyesuaian jadwal menjadi strategi utama yang dilakukan. Berdasarkan penuturan guru BK, beberapa siswa mengalami perbaikan perilaku setelah mendapatkan dukungan emosional secara konsisten (Farida, 2023).

### 1. Mengaitkan Temuan dengan Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kondisi psikologis siswa memengaruhi kedisiplinan, serta bagaimana guru BK menangani tekanan tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan emosional seperti stres, kecemasan, dan kelelahan mental secara langsung menghambat kemampuan siswa untuk disiplin. Dengan kata lain, perilaku indisipliner bukanlah akar masalah, tetapi gejala dari kondisi psikologis yang lebih dalam. Temuan ini menjawab tujuan penelitian secara langsung dan memberikan gambaran menyeluruh tentang hubungan antara kesehatan mental dan kedisiplinan (Vitoasmara et al., 2024).

### 2. Mengapa Tekanan Psikologis Muncul? (Analisis Teoretis)

Fenomena tekanan psikologis yang dialami siswa sangat relevan dengan teori stres Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan individu. Siswa menganggap pelajaran, hafalan, dan tuntutan ibadah sebagai beban yang tidak sebanding dengan kemampuan mereka, sehingga stres menjadi respons alami.

Tekanan yang dialami santri juga dapat dijelaskan melalui teori adaptasi lingkungan (*environmental adjustment theory*). Lingkungan asrama menuntut penyesuaian besar dalam ritme hidup, interaksi sosial, dan aturan perilaku. Tidak semua siswa memiliki kesiapan emosional untuk beradaptasi, sehingga mereka mengalami shock, terutama di minggu-minggu awal.

Dampak negatif stres (*distress*) dapat dialami oleh siswa ketika tingkat stres melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Secara khusus, stres dapat memberikan pengaruh buruk terhadap proses belajar serta kemampuan kognitif siswa. (Gaol, 2016) Menurut teori perkembangan Erikson, remaja berada dalam tahap pencarian identitas. Mereka membutuhkan dukungan dan kestabilan. Ketika menghadapi tuntutan yang padat dan tekanan sosial, mereka lebih mudah merasa kewalahan dan akhirnya mengalami ketidakstabilan emosi.

Dengan demikian, tekanan psikologis yang muncul merupakan konsekuensi dari interaksi antara tuntutan lingkungan, kemampuan coping siswa, dan tahap perkembangan psikososial mereka (May, 2024).

### 3. Mengapa Tekanan Psikologis Menurunkan Kedisiplinan?

Ada dua alasan utama mengapa tekanan psikologis berpengaruh langsung pada penurunan kedisiplinan:

- a. Siswa Kehabisan Energi Mental (*Ego Depletion Theory*)  
Guru BK sering mendapati siswa yang terlihat “kosong” secara mental: tidak fokus, lemas, atau mudah meledak. Secara teori, kondisi ini disebut ego depletion, di mana energi psikologis habis digunakan untuk mengatasi kecemasan dan stres. Ketika energi mental habis, kemampuan untuk disiplin seperti bangun tepat waktu, menyelesaikan tugas, atau mengikuti aturan menjadi sangat rendah.
- b. Ketidakmampuan Mengatur Diri (*Self-Regulation Failure*)  
Tekanan emosional membuat siswa lebih sulit mengontrol diri. Hal ini menjelaskan mengapa siswa yang biasanya patuh bisa tiba-tiba melanggar aturan ketika sedang stres. Temuan guru BK mendukung hal ini: siswa yang paling sering terlambat adalah siswa yang sedang berada dalam tekanan emosional.

Hasil penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian nasional dan internasional yang menunjukkan bahwa:

- a. Stres akademik menurunkan ketertiban belajar remaja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres cenderung menunjukkan perilaku menghindar, kurang fokus, dan penurunan motivasi.
- b. Lingkungan asrama meningkatkan risiko kecemasan dan stres adaptasi.  
Berbagai studi tentang sekolah berasrama menemukan bahwa siswa baru biasanya menghadapi tekanan adaptasi, terutama dalam konteks religius dan jadwal ketat. Temuan guru BK di Ar-Rahmat memperkuat hasil penelitian sebelumnya.
- c. Hubungan positif antara guru BK dan siswa berpengaruh pada pemulihan mental. Penelitian terdahulu menegaskan bahwa konseling berbasis kedekatan emosional efektif dalam mengurangi stres remaja. Guru BK dalam penelitian ini menunjukkan praktik yang sejalan dengan hasil riset tersebut.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kedisiplinan peserta didik di SMP Plus Ar-Rahmat memiliki hubungan yang sangat erat. Tekanan psikologis yang dialami siswa, seperti stres belajar, kecemasan, perubahan emosi, dan kelelahan mental terbukti memengaruhi perilaku kedisiplinan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini terlihat dari menurunnya motivasi belajar, keterlambatan mengikuti kegiatan sekolah, ketidakpatuhan terhadap aturan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku indisipliner bukan semata-mata bentuk pembangkangan siswa, melainkan respons psikologis terhadap tekanan yang mereka alami.

Fenomena tersebut relevan dengan teori stres dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Dalam konteks SMP Plus Ar-Rahmat, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga kewajiban religius, jadwal kegiatan asrama yang padat, serta tekanan sosial dari lingkungan sebaya. Kombinasi tuntutan tersebut menyebabkan sebagian siswa mengalami kesulitan mengelola emosi dan mempertahankan stabilitas psikologisnya. Kondisi ini diperkuat oleh teori adaptasi lingkungan (*environmental adjustment theory*) yang menjelaskan bahwa proses penyesuaian terhadap lingkungan baru, terutama kehidupan berasrama, dapat memunculkan stres adaptasi apabila peserta didik belum memiliki kesiapan emosional yang memadai.

Pada masa remaja, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks karena peserta didik berada pada tahap perkembangan psikososial sebagaimana dijelaskan Erikson, yaitu tahap pencarian identitas diri. Pada fase ini remaja membutuhkan dukungan emosional, penerimaan sosial, dan lingkungan yang stabil. Ketika siswa menghadapi tekanan yang terlalu besar tanpa dukungan psikologis yang memadai, mereka cenderung mengalami ketidakstabilan emosi yang berdampak pada perilaku sehari-hari, termasuk kedisiplinan. Oleh sebab itu, masalah kedisiplinan dalam penelitian ini tidak dapat dipahami hanya sebagai pelanggaran aturan, tetapi juga sebagai indikator adanya gangguan keseimbangan emosional pada peserta didik.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan psikologis menyebabkan menurunnya kemampuan siswa dalam mengontrol diri. Hal ini sejalan dengan konsep *ego depletion theory* yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kelelahan mental akan kehilangan energi psikologis untuk mengatur perilakunya secara optimal. Siswa yang mengalami stres berkepanjangan menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, kurang termotivasi, dan tidak mampu menjalankan tanggung jawab secara disiplin. Selain itu, teori *self-regulation failure* menjelaskan bahwa tekanan emosional dapat melemahkan kemampuan regulasi diri siswa sehingga mereka lebih mudah melakukan pelanggaran aturan, terlambat mengikuti kegiatan, atau menghindari tugas sekolah.

Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap penurunan kedisiplinan dan motivasi belajar peserta didik. Lingkungan sekolah berasrama diketahui memiliki risiko lebih tinggi terhadap munculnya stres adaptasi karena siswa harus hidup jauh dari keluarga dan mengikuti sistem kehidupan yang lebih terstruktur. Oleh karena itu, dukungan sosial dan pendampingan emosional menjadi faktor penting dalam membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan asrama.

Dalam konteks mitigasi risiko, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting. Guru BK tidak hanya berfungsi sebagai pemberi solusi terhadap pelanggaran disiplin, tetapi juga sebagai pendamping emosional bagi siswa yang mengalami tekanan psikologis. Pendekatan personal melalui konseling berulang, komunikasi dengan orang tua, serta pemberian dukungan emosional terbukti membantu siswa memperbaiki perilaku dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka. Pendekatan ini menunjukkan bahwa penanganan masalah kedisiplinan akan lebih efektif apabila dilakukan secara humanis dan empatik, bukan melalui hukuman yang bersifat represif.

Selain guru BK, kerja sama antara sekolah, pembina asrama, dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Kolaborasi tersebut memungkinkan adanya pengawasan dan pendampingan yang lebih menyeluruh terhadap kondisi emosional peserta didik. Lingkungan pendidikan yang suportif, komunikatif, dan religius dapat membantu siswa merasa lebih aman secara psikologis sehingga mampu menjalankan kewajiban belajar dan disiplin dengan lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental dan kedisiplinan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam proses pendidikan. Upaya pembentukan disiplin peserta didik tidak cukup hanya melalui penerapan aturan yang ketat, tetapi juga harus diimbangi dengan perhatian terhadap kondisi psikologis siswa. Pendekatan mitigasi risiko melalui layanan konseling, dukungan emosional, dan penguatan komunikasi antara sekolah dan keluarga menjadi strategi penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, disiplin, dan mendukung perkembangan karakter peserta didik secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa dan santri SMP Plus Ar-Rahmat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya stres belajar, kecemasan, kesulitan adaptasi, serta perilaku indisipliner yang memengaruhi proses belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan kedisiplinan tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, sekolah perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang empatik dan mudah diakses serta meningkatkan kolaborasi antara guru BK, wali kelas, orang tua, dan pihak pesantren untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih suportif.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Plus Ar-Rahmat yang telah memberikan izin penelitian serta dukungan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Guru Bimbingan dan Konseling yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi yang dibutuhkan, serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, M. (2024). Teknik pengumpulan data penelitian kualitatif: Suatu pengantar. Jakarta: UNJ Publisher.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., & Abidin, J. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 118–130. <https://doi.org/10.29240/addin.v12i1.1118>
- Astriyani, E., Eaninay, & Mugihar, R. S. U. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja SMP Swasta “X” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 118–129. <https://doi.org/10.53947/jmikb.v1i3.129>
- Chaerunnisa, Z., & Latief, J. (2021). Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar IPS di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2952–2960. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5>
- Dharma, D. S. A. (2022). Membaca peran teori ekologi Bronfenbrenner dalam menciptakan lingkungan inklusif di sekolah. *Special and Inclusive Education Journal*, 2(2), 116–117.
- Fajar Rinawati & Moh Alimansur. 2016. Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 5 No. 1, 34–40.
- Farida, I. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Hannang, R., Malli, R., Razaq, A. R., & Bakri, M. A. (2022). Peran pengelola asrama dalam pembinaan karakter mahasiswi Ma’had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 5(2), 83–94.
- Hartono, J. (Ed.). (2018). *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Isroani Farida, dkk, 2023, *Psikolog Perkembangan*, Mitra Cendekia Media : Solok, Hal 155
- Kamaruzzaman. (2016). Analisis Faktor Penghambat Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(2), 232–233.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64–75. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>

- Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. 2024. Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, Vol. 2 No. 3, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjvapp.v2i3.1219>
- Lindrada, S. P., Arta, S. K., Qarinah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judjianto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. Sopedja Publishing Indonesia.
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. 2019. Metode Penelitian Sosial, Yogyakarta: Gawe Buku May. (2024). Penerapan Disiplin Positif dalam Pembentukan Karakter Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal SUNETOS*, 1(1), 8.
- Muali, C., Wibowo, A., Hambali, H., Gunawan, Z., & Hamimah, I. (2020). Pesantren dan Millennial Behaviour: Tantangan Pendidikan Pesantren dalam Membina Karakter Santri Milenial. *At- Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.37558/jat.v3i2.225>
- Muali, C., Wibowo, A., Hambali, H., Gunawan, Z., & Hamimah, I. (2020). Pesantren dan millennial behaviour: Tantangan pendidikan pesantren dalam membina karakter santri milenial. *At- Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), Hal 132.
- Mulyati, S., & Kamaruddin. (2017). Peran guru dalam pelaksanaan bimbingan konseling. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1–12.
- Noveri Aisyaroah, Isna Hudaya, & Ratna Supredwaty. 2021. Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine (SPICM)*, Hal. 1–13. <https://doi.org/10.51556/spicm.v5i5.1115>
- Putra, H. M., Setiawan, D., & Fajrie, N. (2020). Perilaku Kedisiplinan Siswa Dilihat dari Etika Belajar di Dalam Kelas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 97–104. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4310>
- Rachmawati, N. I. (2017). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 36. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/184/326>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Manya, B. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 1–6.
- Riasnugrahani, M., & Analya, P. (2023). Metode penelitian kualitatif. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Setiawan, H. R. (2021). *Manajemen Peserta Didik: Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan*. UMSU. Tuaskial, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi A., L. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjvapp.v2i3.1219>
- Wekke, I. S., & dkk. (2019). *metode penelitian Sosial*. Yogyakarta
- Yuhanah. (2024). *Psikologi Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Zamiyenda, R., Jaruddin, J., & Suarja, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan Peserta Didik di Kelas XII SMA PGRI 4 Padang. *Juang: Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 1–13.