



Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Karakter Tangguh Mahasiswa di Era Krisis Kesehatan Mental

Firda Putri Budiyanti¹, Fara Amrita Mardhotillah², Hafshah Abidatul Muazzaroh³

Korespondensi:

230101110192@student.uin-malang.ac.id

Afiliasi:

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang, Indonesia¹
230101110192@student.uin-malang.ac.id

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Negeri Malang, Indonesia²

230101110164@student.uin-malang.ac.id

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Negeri Malang, Indonesia³

230101110205@student.uin-malang.ac.id

Abstract:

Krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini menjadi isu yang tidak bisa diabaikan. Peningkatan kasus stres, kecemasan, dan depresi di lingkungan perguruan tinggi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang belum memiliki ketangguhan mental yang memadai untuk menghadapi tekanan hidup akademik maupun sosial. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang ada di sebagian besar kampus sering kali masih berfokus pada penyelesaian masalah individual (problem-centered), bukan pada pengembangan karakter tangguh secara sistemik dan preventif. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata mahasiswa dan peran strategis Bimbingan Konseling yang seharusnya dijalankan. Penelitian ini bertujuan untuk, *Pertama*, menganalisis peran bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengembangkan karakter tangguh di tengah krisis kesehatan mental. *Kedua*, Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis studi literatur dengan data primer Resilience Theory dari Ann Masten dalam bukunya Ordinary Magic: *Resilience in Development* dan Psychological Well-Being dari Carol Ryff serta data sekunder dari artikel-artikel nasional, internasional yang relevan dengan penelitian ini. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat membantu membentuk mahasiswa yang lebih tangguh, adaptif, dan siap menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Keywords:

Bimbingan Konseling; Karakter; Mahasiswa; Kesehatan Mental

A. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional. Di tengah tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi, mengelola tekanan, serta tetap fokus mencapai tujuan hidupnya. Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa saat ini mengalami penurunan daya juang, mudah merasa stres, bahkan kehilangan motivasi ketika menghadapi kesulitan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek kesehatan mental dan karakter menjadi persoalan penting yang perlu mendapat perhatian serius dari lembaga pendidikan tinggi. Fenomena yang tampak saat ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*mental well*) akibat tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan ekspektasi diri yang tinggi. Penelitian oleh Ahmed et al. (2023) menemukan bahwa sekitar sepertiga mahasiswa di berbagai negara menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat akibat tekanan akademik dan social (Ahmed et al. 2023).

Laporan Kementerian Kesehatan RI (2023) menyebutkan bahwa sekitar 17 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan sebagian besar berasal dari kelompok usia muda atau mahasiswa. Kondisi tersebut tidak hanya tercermin dalam data statistik, tetapi juga dalam kasus-kasus nyata yang menyedihkan. Pertama, peristiwa yang menimpa mahasiswa Universitas Udayana bernama Timothy Anugerah, yang diduga mengalami tekanan psikologis akibat tindakan perundungan (*bullying*) hingga akhirnya memilih untuk



mengakhiri hidupnya. Kasus ini menunjukkan betapa rentannya mahasiswa terhadap tekanan sosial, akademik, dan emosional yang tidak tertangani dengan baik. Kedua Kejadian tersebut sekaligus menjadi alarm bagi dunia pendidikan tinggi akan pentingnya kehadiran sistem dukungan psikologis yang kuat, termasuk layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang responsif dan berorientasi pada pencegahan serta pembentukan karakter tangguh mahasiswa. Dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental dan munculnya kasus-kasus tragis seperti ini, kebutuhan akan layanan BK di perguruan tinggi tidak lagi sekadar bersifat kuratif, melainkan juga promotif dan preventif. Melalui pendekatan konseling yang terencana dan berkelanjutan, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, daya lenting (*resilience*), dan karakter tangguh dalam menghadapi tekanan hidup di era modern yang penuh kompetisi dan ketidakpastian.

Krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini menjadi isu yang tidak bisa diabaikan. Peningkatan kasus stres, kecemasan, dan depresi di lingkungan perguruan tinggi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang belum memiliki ketangguhan mental yang memadai untuk menghadapi tekanan hidup akademik maupun sosial. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang ada di sebagian besar kampus sering kali masih berfokus pada penyelesaian masalah individual (*problem-centered*), bukan pada pengembangan karakter tangguh secara sistemik dan preventif. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata mahasiswa dan peran strategis Bimbingan Konseling yang seharusnya dijalankan. Penelitian ini muncul karena masih sedikit kajian pustaka yang mengulas secara komprehensif bagaimana peran konseling berkontribusi terhadap pembentukan karakter tangguh mahasiswa di tengah meningkatnya krisis kesehatan mental.

Terkait tema ini sudah banyak para akademisi ataupun peneliti terdahulu yang mengkaji baik secara umum maupun khusus, berikut peneliti paparkan peta penelitian terdahulu. *Pertama*, "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi" Oleh Arif Tri Setyanto, Moh.Abdul Hakim , Fa'iza Putri Muzakki Tahun 2023 (Setyanto 2023). *Kedua*, "Deskripsi Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran" Oleh Nurhijrianti Akib, Yayi Suryo Prabandari, Ibrahim Rahmat , Tahun 2025 (Akib, Prabandari, and Rahmat 2025). *Ketiga*, "Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental" Oleh An Al Rivaldi Tahun 2024 (An Al Rivaldi 2024). *Keempat*, "Urgensi Bimbingan dan Konseling Untuk Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir" Oleh Ummah Karimah, Usman Al Farisi Tahun 2023 (Karimah et al., 2024). *Kelima*, "Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)" Oleh Siska Mardes, dkk Tahun 2023 (Mardes et al., 2023). *Keenam*, "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa" Oleh Hisny Fajrussalam, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, Nur Adilla Anaureta Tahun 2022 (Fajrussalam et al. 2022). *Ketujuh*, "Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya" Oleh Asa Nur Haryanti, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, Liss Dyah Dewi A Tahun 2024 (Haryanti et al. 2024). *Kedelapan* "Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental" Oleh Singgih Panita Budiman, Susanti, Nawallaili Musyayaroh, dan Muhammad Minan Chusni Tahun 2024 (Budiman et al. 2024). *Kesembilan*, "Peran BK Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa" Oleh Rofi'ud Darojatin Nisaa, Ni Kadek Silawati Tahun 2024 (Nisaa and Silawati 2024). *Kesepuluh*, "The Impact of University Counsellors' Roles on the Psychological Well-being of Higher Education Students in Minjiang University, Fujian Province" Oleh Lin Ji, Phadet Kakham (Ji and Kakham 2025).



Kesebelas, "The Effectiveness of Guidance and Counseling Interventions in Improving Students' Academic" Oleh Amanda Putri Widia dan Yazid Imam Bustomi Tahun 2025 (Widia & Bustomi, 2025).

Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas konseling dalam menurunkan stres, sementara aspek pembentukan karakter dan resiliensi belum banyak dikaji secara konseptual dan integratif. Padahal, di era digital saat ini, mahasiswa sering dihadapkan pada tekanan yang kompleks, seperti performa akademik, kompetisi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menyintesis berbagai literatur untuk menemukan pola keterkaitan antara konseling, kesejahteraan psikologis, dan pembentukan karakter tangguh di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk, *Pertama* menganalisis peran bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengembangkan karakter tangguh di tengah krisis kesehatan mental, *Kedua* Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif jenis *library research* yang berorientasi pada penelusuran literatur ilmiah dari berbagai sumber kredibel seperti Google Scholar, Scopus, dan Sinta. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian dan seleksi artikel, buku, serta laporan penelitian yang relevan dengan topik "konseling", "*resilience in students*", "*mental health crisis in higher education*", dan "*psychological well-being*". Dalam konteks penelitian tentang peran bimbingan dan konseling dalam pembentukan karakter tangguh mahasiswa, pendekatan kepustakaan ini berfokus pada penelaahan teori dan konsep yang relevan. Teori utama yang digunakan adalah Resilience Theory dari Ann Masten (2014) dalam bukunya Ordinary Magic: Resilience in Development, yang menegaskan bahwa ketangguhan bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil proses adaptif terhadap tekanan dan tantangan hidup (Al 2021). Selain itu, konsep Psychological Well-Being dari Carol Ryff (2013) dijadikan kerangka untuk memahami dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif yang menjadi tujuan akhir layanan konseling. Data yang relevan kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) menafsirkan teks secara mendalam untuk menemukan pola konseptual dan hubungan antar teori. Sehingga penelitian ini berupaya menemukan keseimbangan antara tekanan psikologis dan kemampuan mahasiswa untuk bertahan (*resilience*) dengan dukungan konseling.

C. HASIL & PEMBAHASAN

Peran Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil telaah dari berbagai artikel nasional, ditemukan sejumlah temuan penting yang menggambarkan bagaimana peran bimbingan dan konseling berkontribusi terhadap kehidupan mahasiswa di tengah krisis kesehatan mental.

a. Peran BK dalam Penguatan *Self-Efficacy* dan Regulasi Emosi

Layanan BK mahasiswa secara bertahap merasa lebih percaya bahwa mereka mampu menghadapi dan bangkit dari tekanan (Annisa et al. 2024). Ketika BK memasukkan modul pengembangan keterampilan regulasi emosi seperti identifikasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pelatihan coping adaptif mahasiswa secara bertahap merasa lebih percaya bahwa mereka mampu menghadapi dan bangkit dari tekanan. Hal ini membuat intervensi BK tidak sekadar menjadi "penanganan stres" tetapi sebagai pembentukan karakter tangguh.

Selain itu, regulasi emosi atau emotion regulation adalah komponen kunci yang memfasilitasi terbentuknya *self-efficacy*. Regulasi emosi mencakup kemampuan mengenali emosi sendiri dan orang lain, mengelola ekspresi emosi, dan memilih strategi coping yang efektif untuk menghadapi situasi menekan. Ketika mahasiswa gagal mengatur emosi misalnya mengalami kecemasan yang tak terkendali, kemarahan, atau depresi *self-efficacy* cenderung menurun karena mereka merasa "terkalahkan" oleh keadaan yang tak terkendali. Dalam konteks BK, konselor dapat memfasilitasi mahasiswa untuk belajar merespon situasi stres bukan dengan penghindaran atau pelampiasan, tetapi dengan refleksi, adaptasi, dan aksi yang jelas yang kemudian memperkuat keyakinan diri bahwa mereka mampu mengelola emosi dan tetap berfungsi baik secara akademik dan sosial.



Layanan BK yang menggabungkan penguatan regulasi emosi dan self-efficacy biasanya menawarkan beberapa strategi: workshop atau kelompok keterampilan coping, sesi ulang-pola pikir (mindset shift) untuk meningkatkan self-efficacy, pelatihan peer-support yang mendorong mahasiswa saling berbagi pengalaman coping adaptif, dan sistem monitoring kemajuan secara periodik. Sebuah studi di Iran oleh Yosefi, Jafarpoor, Shojayi & Motamed (2024) membuktikan bahwa workshop regulasi diri (*self-regulation*) secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* digital dan meta-emosi positif pada siswa yang menunjukkan bahwa intervensi semacam ini dapat diterapkan juga di konteks mahasiswa dan layanan BK kampus (Yosefi et al. 2024). Dengan demikian, BK dapat mengubah paradigma layanan dari reaktif menjadi promotive berfokus pada pengembangan kapasitas mahasiswa untuk mengelola beban emosional mereka sendiri, yang pada gilirannya membangun self-efficacy untuk menghadapi tantangan.

b. Peran Dukungan Teman Sebaya sebagai Pendamping Layanan Bimbingan Konseling

Dukungan teman sebaya (peer support) dalam konteks kampus merujuk pada mahasiswa yang dilatih menjadi pendamping teman-sejawat mereka untuk menawarkan ruang aman mendengarkan, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional maupun praktis. Studi di Malaysia/Selangor (2024) oleh Sham F. et al. menunjukkan bahwa 40,2 % mahasiswa lebih memilih teman sebaya dibanding konselor profesional (28,7 %) sebagai tempat pertama mencari bantuan (Sham et al. 2024). Selain itu Penelitian oleh Assyifa Kartika Yahsa et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan optimisme berpengaruh signifikan terhadap problem-focused coping (strategi mengatasi masalah) pada mahasiswa (Y. Assyifa , R. Idha 2018). Sebagai pendamping layanan BK profesional, peer support berfungsi sebagai titik awal yang lebih dekat (proximal) bagi mahasiswa yang mungkin merasa enggan atau kesulitan langsung mengakses layanan konselor profesional karena stigma, waktu, atau hambatan lainnya. Misalnya dalam studi di Kanada, layanan peer support di kampus dilaporkan memudahkan mahasiswa untuk memperoleh dukungan ketika mereka “menghadapi hambatan yang menghalangi akses ke layanan profesional” (Osborn et al. 2022). Hal tersebut menegaskan bahwa sistem dukungan sebaya bisa menjadi jaring pengaman yang memperluas jangkauan konseling kampus. Dukungan teman sebaya juga memiliki keunggulan dari aspek kedekatan sosial karena pada dasarnya mahasiswa cenderung merasa bahwa teman seusia lebih memahami situasi mereka, sehingga komunikasi bisa lebih lancar, dan keterbukaan lebih tinggi. Berdasarkan penelitian ‘peer-led intervention’ di Hong Kong, program yang menggabungkan peer support dengan workshop strategi coping menunjukkan efek positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mental dan peningkatan perilaku help-seeking mahasiswa (Ahorsu et al. 2021).

c. Peran BK dalam Pemulihan dan Intervensi Psikologis

Layanan BK di perguruan tinggi memiliki fungsi penting sebagai intervensi psikologis ketika mahasiswa menghadapi tekanan berat, gangguan mental awal, atau kondisi krisis seperti kecemasan, depresi, atau penurunan kesejahteraan umum. Misalnya, studi di Italia menunjukkan bahwa intervensi konseling kampus menurunkan proporsi mahasiswa dengan distress klinis dari 84,4 % pada awal ke-konseling menjadi 56,7 % setelah enam sesi (Craig et al. 2025). Hal ini menunjukkan bahwa konseling tidak hanya menangani gejala, tetapi juga memfasilitasi pemulihan psikologis. Dalam konteks krisis kesehatan mental, BK berfungsi sebagai ruang pemulihan psikologis. Konselor membantu mahasiswa memahami akar masalah emosional, mengelola burnout akademik, dan mengembangkan strategi penyembuhan diri (*self-healing*). Jamaluddin et al. (2023) menemukan bahwa layanan konseling individu berbasis *self-management technique* dapat menurunkan burnout akademik mahasiswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi BK bukan hanya membantu mahasiswa “bertahan” tetapi juga memulihkan keseimbangan psikologis mereka (Jamaluddin, Kartika, and Suryawan 2024).

d. Bimbingan Konseling sebagai Peran Edukatif dan Transformasional

Layanan BK di lingkungan pendidikan tinggi memiliki cakupan yang cukup luas dalam menangani masalah psikologis. Salah satu fungsi strategisnya adalah pengembangan karakter mahasiswa yakni membimbing mereka untuk menjadi pribadi yang bukan hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara karakter, memiliki rasa tanggung jawab atas keputusan dan tindakannya, mampu merasakan empati terhadap sesama, menunjukkan ketekunan dalam



menghadapi hambatan, dan kemandirian dalam mengelola diri sendiri dan belajar mandiri. BK berfungsi sebagai saran pembelajaran reflektif di mana mahasiswa diberi kesempatan untuk memahami tentang kepribadian kesehatan mental yang dimiliki, dan menginternalisasi sikap positif melalui konseling, kelompok diskusi, serta kegiatan pengembangan diri.

Faktor-Faktor yang Mendukung Efektivitas Layanan Konseling

e. Kompetensi Konselor, Supervisi, dan Pengembangan Profesional

Efektivitas layanan konseling pada dasarnya sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya, yakni konselor yang memberikan layanan. Kualitas konselor bukan hanya diukur dari tingkat pendidikan formal, tetapi juga dari kompetensi profesional, kemampuan empati, dan komitmen etis yang diterapkan dalam praktiknya. Konselor yang memiliki latar belakang pelatihan yang baik serta pengalaman klinis yang cukup akan lebih mampu memahami kompleksitas permasalahan mahasiswa, termasuk gangguan kecemasan, stres akademik, maupun krisis identitas. Dalam konteks ini, kualitas layanan tidak bisa dilepaskan dari kemampuan konselor untuk menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan individu mahasiswa. Misalnya, mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres karena tugas yang menumpuk, atau kebingungan identitas, membutuhkan konselor yang bisa masuk ke dalam dunia mereka, memahami tekanan akademik, masa transisi kehidupan kampus, dan tantangan sosial-emosional. Konselor yang sudah dilatih dengan baik dan punya pengalaman klinis akan cenderung lebih cepat membaca apa yang mahasiswa butuhkan apakah itu strategi mengatur waktu, teknik relaksasi, refleksi diri, atau bahkan rujukan ke layanan lebih lanjut. Dalam kata lain, layanan konseling bukan hanya soal jadwal bertemu konselor, tetapi tentang kualitas interaksi yang terjadi, di mana mahasiswa merasa "saya dipahami, saya diperhatikan, ini bukan sekadar formalitas."

f. Pendekatan Multi-Komponen dan *Whole-University* (Ekosistem Kampus)

Ketika sebuah kampus menerapkan pendekatan whole-university, itu artinya layanan konseling mahasiswa tidak berdiri sendiri atau hanya fokus pada satu ruangan BK saja. Layanan ini justru diintegrasikan ke seluruh kehidupan kampus, mulai dari cara pengajaran dan penilaian, lingkungan kampus, kebijakan akademik dan sosial, budaya kampus, hingga fasilitas pendukung seperti keuangan, asrama, dan komunitas mahasiswa. Dengan pendekatan ini, konseling bukan hanya hadir saat mahasiswa mengalami krisis, tetapi menjadi bagian dari strategi proaktif kampus. Misalnya kampus dapat meninjau kembali desain kurikulum agar tidak membebani mahasiswa dengan tugas dan ujian berlebihan, atau menciptakan komunitas dan asrama yang mendukung interaksi sosial sehat sehingga mengurangi rasa isolasi. Pendekatan ini juga menekankan inklusivitas dan partisipasi. Kampus yang berhasil melaksanakan whole-university approach melibatkan mahasiswa dan staf dalam merancang strategi kesehatan mental, apakah layanan BK mudah diakses, apakah ada peer-support, apakah dosen mampu mengenali tanda-tanda krisis mahasiswa, dan apakah seluruh komunitas kampus mendukung diskusi terbuka tentang kesehatan mental.



Akan tetapi pendekatan whole-university membutuhkan komitmen jangka panjang dari institusi: anggaran memadai, perubahan budaya kampus, dukungan pimpinan, pelatihan staf, integrasi data dan monitoring hasil, serta evaluasi berkelanjutan. Layanan konseling saja tanpa dukungan ekosistem kampus akan menghadapi berbagai kendala, seperti beban kerja konselor yang terlalu tinggi, stigma yang tidak berubah, dan keterbatasan akses bagi mahasiswa. Dengan kata lain, jika kampus menjadikan konseling sebagai bagian inti dari seluruh ekosistem kampus, bukan sekadar layanan tambahan, pembentukan mahasiswa yang tangguh secara mental menjadi lebih memungkinkan.

g. Adaptasi Budaya, Teknologi, dan Keberlanjutan Program

Saat perguruan tinggi berupaya menyediakan layanan konseling bagi mahasiswanya, ada tiga hal penting yang sering kali menentukan keberhasilannya: kesesuaian budaya, pemanfaatan teknologi, dan keberlanjutan program. Pertama, kesesuaian budaya berarti layanan konseling harus peka terhadap latar belakang sosial dan nilai-nilai mahasiswa. Mahasiswa yang tumbuh di lingkungan tradisional mungkin lebih nyaman berbicara dalam suasana yang hangat dan tatap muka, sedangkan mahasiswa dari luar daerah atau luar negeri cenderung membutuhkan akses yang lebih fleksibel melalui layanan daring. Pendekatan yang tidak memperhatikan konteks budaya sering kali membuat mahasiswa enggan membuka diri.

Kedua, teknologi menjadi sarana penting untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa. Konseling online, aplikasi pemantauan kesehatan mental, atau chatbot sederhana bisa membantu mahasiswa yang kesulitan datang langsung ke pusat layanan. Namun, penggunaan teknologi harus diimbangi dengan pengawasan profesional dan etika yang jelas agar tidak menimbulkan kesalahpahaman atau risiko privasi. Teknologi hanyalah alat, bukan pengganti interaksi manusia yang empatik.

Ketiga, keberlanjutan program menjadi kunci agar layanan konseling tidak berhenti di tengah jalan. Banyak kampus yang semangat di awal membuat program, tetapi berhenti karena dana terbatas, kurangnya tenaga konselor, atau tidak ada evaluasi berkelanjutan. Padahal, agar efektif, layanan konseling perlu dikelola secara konsisten dievaluasi, disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa, dan mendapat dukungan institusi yang kuat. Sebuah penelitian dari BMC Public Health menunjukkan bahwa program kesehatan mental mahasiswa sering gagal ketika tidak memperhatikan tiga faktor ini: adaptasi budaya, dukungan teknologi, dan kesinambungan jangka panjang (Campbell et al. 2022). Tanpa ketiganya, layanan konseling cenderung berhenti di tahap percobaan dan tidak memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan mahasiswa.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa, *Pertama* peran bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengembangkan karakter tangguh di tengah krisis kesehatan mental, yaitu BK dalam penguatan self-efficacy dan regulasi emosi, Peran dukungan teman sebaya sebagai pendamping layanan Bimbingan Konseling, Peran BK dalam Pemulihan dan Intervensi Psikologis dan Bimbingan Konseling sebagai Peran Edukatif dan Transformasional. *Kedua*, Faktor-Faktor yang Mendukung Efektivitas Layanan Konseling Kompetensi konselor, supervisi, dan pengembangan profesional yaitu Kompetensi konselor, supervisi, dan pengembangan profesional, Pendekatan multi-komponen dan whole-university (ekosistem kampus) dan Adaptasi budaya, teknologi, dan keberlanjutan program Penelitian tentang Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Karakter Tangguh Mahasiswa di Era Krisis Kesehatan Mental memberikan manfaat dari dua sisi, yaitu teori dan praktik. Dari sisi teori, penelitian ini menambah pemahaman tentang proses bagaimana mahasiswa membangun ketangguhan psikologis melalui layanan konseling. Dari sisi praktik hasil penelitian ini memberikan manfaat berupa dasar yang kuat bagi pengembangan program BK yang lebih responsif dan



efektif, seperti penyusunan modul pelatihan ketahanan psikologis, penguatan sistem dukungan sebaya, peningkatan kapasitas konselor, serta integrasi kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental secara holistik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang strategi intervensi yang komprehensif untuk mencegah, menangani, dan memulihkan permasalahan mental mahasiswa, sehingga layanan BK dapat berfungsi secara optimal dalam menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan resilien. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas desain penelitian, baik melalui pendekatan *mixed methods* maupun studi longitudinal, agar dinamika pembentukan ketangguhan mahasiswa dapat diamati secara lebih mendalam. Pengembangan instrumen yang lebih kontekstual juga penting untuk mengukur aspek self-efficacy, regulasi emosi, dan ketangguhan psikologis sesuai karakteristik budaya mahasiswa.

REFERENSI

- Ahmed, Irtiqa, Cassie M. Hazell, Bethany Edwards, Cris Glazebrook, and E. Bethan Davies. 2023. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Exploring Prevalence of Non-Specific Anxiety in Undergraduate University Students." *BMC Psychiatry* 23(1). doi:10.1186/s12888-023-04645-8.
- Ahorsu, Daniel Kwasi, Dalinda Isabel Sánchez Vidaña, Donald Lipardo, Parth Bharat Shah, Pablo Cruz González, Sachin Shende, Shilpa Gurung, Harun Venkatesan, Anchalee Duongthipthewa, Talha Qasim Ansari, and Veronika Schoeb. 2021. "Effect of a Peer-led Intervention Combining Mental Health Promotion with Coping-strategy-based Workshops on Mental Health Awareness, Help-seeking Behavior, and Wellbeing among University Students in Hong Kong." *International Journal of Mental Health Systems* 15(1):1–10. doi:10.1186/s13033-020-00432-0.
- Akib, Nurhijrianti, Yayi Suryo Prabandari, and Ibrahim Rahmat. 2025. "Deskripsi Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjahmada." 10(3):23–30.
- Al, Kasmiati et. 2021. *Resilience in Development*.
- Amaniey, Muhammad Dzakir, and Farida Harahap. 2022. "Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 4(1):57–64. doi:10.21831/ap.v4i1.51548.
- An Al Rivaldi. 2024. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2(4):11–18. doi:10.55606/detector.v2i4.4378.
- Annisa, Rahma Fitri, Nurfarhanah, Firman, and Rezki Hariko. 2024. "The Role of Emotional Regulation and Self-Efficacy toward Students' Academic Resilience." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 13(2):380–99.
- Budiman, Singgih Panita, Susanti, Nawallaili Musyayaroh, and Muhammad Minan Chusni. 2024. "Peran Komprehensif Bimbingan Konseling Dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik Terhadap Kesehatan Mental." *Вестник Росздравнадзора* 4(1):9–15.
- Campbell, Fiona, Lindsay Blank, Anna Cantrell, Susan Baxter, Christopher Blackmore, Jan Dixon, and Elizabeth Goyder. 2022. "Factors That Influence Mental Health of University and College Students in the UK: A Systematic Review." *BMC Public Health* 22(1):1–22. doi:10.1186/s12889-022-13943-x.
- Craig, Francesco, Gianluca Mariano Colella, Flaviana Tenuta, Martina Mauti, Antonio Gravina, Maria Luigia Calomino, Roberta Plastina, Alberto Polito, and Angela Costabile. 2025. "From Psychological Wellbeing to Distress: The Role of Psychological Counseling Interventions in University Students." *Frontiers in Psychology* 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1602009.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, and Nur Adilla Anaureta. 2022. "Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian*



Pendidikan Islam 5(1):22.

- Fuady, Idham Azmul, Rahayu Puji, Azzah A. As-Sahih, Syurawasti Muhiddin, and M. Arief Sumantri. 2019. "Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy." *Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. Jurnal Magister Psikologi UMA, 11(1), 12-20. H.* *Jurnal Magister Psikologi UMA* 11(1):12-20. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>.
- Haryanti, Asa Nur, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, and Liss Dyah Dewi A. 2024. "Analisis Kondisi Kesehatan Mental Di Indonesia Dan Strategi Penanganannya." *Student Research Journal* 2(3):28-40. doi:10.55606/srjyappi.v2i3.1221.
- Karimah, U., Al Farisi, U., & Nurani, W. S. (2024). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Ummah Karimah Usman Al Farisi tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera . Mahasiswa berada pada. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.
- Ji, Lin, and Phadet Kakham. 2025. "The Impact of University Counsellors ' Roles on the Psychological Well-Being of Higher Education Students in Minjiang University, Fujian Province." 8(1):40–51.
- Mardes, S., Khadijah, K., Donal, D., & Arlizon, R. (2023). Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 93. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.26033>
- Nisaa, Roffi'ud Darojatin, and Ni Kadek Silawati. 2024. "PERAN BK PRIBADI SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(1):105–18. doi:10.24952/bki.v6i1.12544.
- Osborn, T. G., R. Town, R. Ellis, J. E. J. Buckman, R. Saunders, and P. Fonagy. 2022. "Implementing Peer Support in Higher Education: A Feasibility Study." *SSM - Mental Health* 2(November):100175. doi:10.1016/j.ssmmh.2022.100175.
- Setyanto, Arif Tri. 2023. "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi [Early Detection of the Prevalence of Mental Health Disorders in Students in Higher Education]." *Wacana* 15(1):66.
- Sham, Fatimah, Nur Khairunnisa Badrulhisyam, Rosuizeita Fauzi, Roswati Nurdin, and Ain Aqiela Azamuddin. 2024. "The Need of Peer Counselling Towards Mental Health among University Students in a Publik University, Selangor." *Journal of Islamic, Social, Economics and Development* 9(66):220-34. doi:10.55573/JISED.096618.
- Widia, A. P., & Bustomi, Y. I. (2025). *the Effectiveness of Guidance and Counseling Interventions in Improving Students ' Academic.* 01(02), 250–259.
- Y. Assyifa , R. Idha, L. Nadhirotul. 2018. "International Conference (UMGESHIC) The Effect Of Peer Socisl Support And Optimism On Problem Focused Coping." (2018):700–711.
- Yosefi, Alireza, Horieh Jafarpoor, Fatemeh Shojayi, and Seyed Abbas Motamed. 2024. "Improving Digital Self-Efficacy and Positive Meta-Emotions in Students: The Impact of a Self-Regulation Workshop." *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling* 6(1):187–94. doi:10.61838/kman.jarac.6.1.21.