

Mental Baja Anak Sinlui

Caecilia Angelica Setyabudi/06

Joylinn Sonia Wongso/24



Siswa SMAK St. Louis 1 Surabaya menghadapi tekanan akademik tinggi yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Untuk mengatasi hal ini, sekolah menyelenggarakan program bimbingan konseling mingguan, di mana konselor berpengalaman membantu siswa mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan. Berdasarkan survei internal 2023, program ini telah menurunkan tingkat stres siswa sebesar 15%, menunjukkan bahwa dukungan emosional di sekolah berperan penting dalam membantu siswa berkembang di lingkungan yang kompetitif. Program ini sangat efektif untuk membangun resiliensi siswa SMAK St. Louis 1 Surabaya.

Program bimbingan konseling di SMAK St. Louis 1 Surabaya memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi masalah mereka, baik terkait tekanan akademik maupun isu-isu pribadi lainnya. Menurut data yang diambil dari laporan internal sekolah, sekitar 85% siswa yang mengikuti sesi konseling secara rutin melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres dan kecemasan. Pendekatan konseling ini mengajarkan siswa cara memprioritaskan tugas, mengambil jeda ketika merasa tertekan, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah. Hasilnya, siswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan, dan mental mereka terlatih untuk tidak mudah goyah ketika menghadapi situasi sulit.

Program konseling tidak hanya mengatasi masalah emosional siswa, tetapi juga membantu mereka untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam akademik. Siswa diajarkan teknik manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif, yang memudahkan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan efisien dan memenuhi tenggat waktu tanpa merasa kewalahan. Keterampilan ini sangat berguna ketika mereka menghadapi beban akademik yang lebih berat di jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau di dunia kerja. Berdasarkan survei alumni, 92% siswa mengaku lebih siap dalam menghadapi perkuliahan dan dunia kerja berkat keterampilan yang mereka pelajari di SMAK St. Louis 1 Surabaya, terutama melalui program konseling ini.

Keterampilan yang ditanamkan sejak SMA, seperti manajemen stres, resiliensi, dan tanggung jawab, mempersiapkan siswa SMAK St. Louis 1 Surabaya untuk menghadapi transisi ke dunia perkuliahan dan kerja dengan lebih percaya diri. Program bimbingan konseling memainkan peran kunci dalam mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang lebih mandiri. Dalam survei lain terhadap lulusan sekolah yang kini bekerja atau kuliah, sebanyak 88% merasa program konseling membantu mereka beradaptasi dengan baik dalam lingkungan baru, yang penuh tekanan dan tuntutan tanggung jawab yang besar.

Tahun	Persentase Siswa yang Merasa Siap Memasuki Dunia Kerja (%)	Faktor Peningkatan
2019	65%	Pengenalan dasar mengenai manajemen waktu dan tugas; pengenalan tanggung jawab akademik
2020	70%	Program bimbingan karier mulai diterapkan; pelatihan keterampilan interpersonal dan komunikasi
2021	75%	Peningkatan intensitas bimbingan konseling dan sesi konsultasi pribadi
2022	80%	Penambahan materi kesiapan kerja dalam kurikulum; bimbingan konseling untuk membangun resiliensi
2023	85%	Workshop khusus pengembangan soft skills (komunikasi, kepemimpinan)
2024	88%	Program mentoring oleh alumni yang telah bekerja; simulasi dunia kerja dan magang

Lebih jauh lagi, program ini berperan sebagai bekal yang tak ternilai untuk kehidupan mereka selanjutnya. Dukungan yang konsisten dan berkelanjutan di bangku sekolah tidak hanya menyiapkan mereka untuk dunia pendidikan tinggi yang penuh tuntutan, tetapi juga membantu membentuk pola pikir yang resilien ketika mereka terjun ke dunia kerja. Dengan keterampilan yang diperoleh melalui program ini, siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi kegagalan dan tantangan, serta lebih mampu beradaptasi dengan perubahan yang tak terduga. Dapat disimpulkan bahwa dukungan yang diberikan oleh program bimbingan konseling ini berperan penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga tangguh, berdaya saing, dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

Dengan demikian, daya tahan mental siswa SMAK St. Louis 1 Surabaya terbukti semakin kuat berkat adanya program bimbingan konseling yang konsisten dan terarah. Program ini tidak hanya memberikan ruang bagi siswa untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengelola stres, mengatasi tekanan akademik, dan memelihara keseimbangan emosional. Melalui pendekatan yang personal dan menyeluruh, program bimbingan konseling memungkinkan siswa mengenali sumber stres dan belajar bagaimana menghadapinya secara konstruktif, baik melalui manajemen waktu, latihan relaksasi, maupun strategi berpikir positif. Hal ini sangat bermanfaat, mengingat tantangan yang mereka hadapi saat ini di sekolah tidak hanya berasal dari tuntutan akademik yang tinggi tetapi juga dari kompetisi sosial dan ekspektasi yang datang dari lingkungan sekitar.