LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMP PGRI 1 TANGERANG

Umi Syalbiyah Natasya, Taufiqurokhman
Universitas Muhammadiyah Jakarta
Alamat: Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, Tangerang
Email: umisalbianatasya@gmail.com, taufiqurokhman@umj.ac.id

Abstract. *Student mental health is a crucial aspect in supporting optimal learning. During adolescence, students often face academic, social, and emotional pressures that can impact their psychological well-being. This study aims to describe the role of Guidance and Counseling (BK) teachers in maintaining student mental health at SMP PGRI 1 Tangerang, and to identify approaches used to create comfortable and open relationships between teachers and students. This study used a qualitative method with a case study approach. Data were collected through observation, in-depth interviews with Guidance and Counseling teachers, seventh-grade students, homeroom teachers, and supporting documentation. The results indicate that Guidance and Counseling teachers play a crucial role as facilitators, counselors, and supporters in helping students manage stress, build social skills, and strengthen emotional resilience. However, barriers remain, such as students' reluctance to open up, especially among new students. Approaches such as group counseling, scheduled counseling lessons, and personal communication are quite effective, but innovation is needed to increase student openness. The conclusion of this study states that the presence of guidance and counseling teachers is very important in creating a school environment that supports students' mental health, but a more adaptive and personalized approach is needed to optimize the results.*

Keywords: *Mental Health, Guidance and Counseling, Guidance and Counseling Teachers, Students*

Abstrak. Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting dalam mendukung proses belajar yang optimal. Pada usia remaja, siswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menjaga kesehatan mental siswa di SMP PGRI 1 Tangerang, serta mengidentifikasi pendekatan yang digunakan untuk menciptakan hubungan yang nyaman dan terbuka antara guru dan siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling, siswa kelas VII, wali kelas, serta dokumentasi pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting sebagai fasilitator, konselor, dan pendukung dalam membantu siswa mengelola stres, membangun keterampilan sosial, serta memperkuat ketahanan emosional. Namun, masih ditemukan hambatan, seperti rasa sungkan siswa untuk terbuka, terutama pada siswa baru. Pendekatan yang dilakukan seperti konseling kelompok, pembelajaran konseling terjadwal, dan komunikasi personal cukup efektif, namun perlu inovasi untuk meningkatkan keterbukaan siswa. Kesimpulan dari

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 135
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

penelitian ini menyatakan bahwa keberadaan guru Bimbingan dan konseling sangat penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa, tetapi diperlukan pendekatan yang lebih adaptif dan personal untuk mengoptimalkan hasilnya.
Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Bimbingan dan Konseling, Guru BK, Siswa*

LATAR BELAKANG

Sekolah memiliki peran penting sebagai lingkungan yang berdampak pada kesehatan sosial, emosional, dan mental siswa. Selain menjadi pusat pembelajaran, sekolah juga menjadi tempat interaksi sosial di mana siswa dapat berkembang secara emosional dan membangun identitas sosial mereka. Hubungan mereka dengan teman sebaya, karyawan sekolah, dan guru memberikan dukungan emosional yang signifikan bagi siswa. Perkembangan siswa bisa efektif apabila difasilitasi oleh suasana sekolah yang aman, ramah, dan positif. Sekolah yang secara efektif mendukung kesehatan siswa umumnya memiliki budaya yang mendukung dan peduli pada perkembangan keterampilan sosial dan emosional (Weare and Nind 2011).

Dalam pendidikan, kesejahteraan dan kesehatan mental siswa sangat penting karena berdampak pada prestasi akademik, perkembangan psikologis, dan interaksi sosial siswa di sekolah. Kesejahteraan ini mencakup berbagai aspek, seperti kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Kesejahteraan siswa didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang dapat memenuhi kebutuhan mereka yang berkaitan dengan lingkungan sekolah, relasi sosial, pemenuhan diri, dan status kesehatan. Kesejahteraan siswa merupakan indikator penting dimana perkembangan siswa harus diperhatikan. Ketika pihak sekolah peduli terhadap kesejahteraan siswanya, pendidikan positif akan diciptakan sendiri oleh setiap individu (Ianah et al. 2021).

Menurut data terkini dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 dan *World Health Organization (*WHO) melaporkan kesehatan mental di Indonesia menghadapi tantangan besar dan menunjukkan bahwa lebih dari 37 persen remaja mengalami gejala gangguan mental akibat tekanan akademik, pekerjaan, dan sosial. Remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti yang ditunjukkan dalam Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS) pada tahun 2024. Survei ini menemukan bahwa sepertiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Sementara sebuah studi dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyatakan lebih dari 15,5 juta remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi ini mencakup perundungan, hubungan sosial, lingkungan keluarga, serta trauma di masa kecil. Gangguan mental seringkali menghambat aktivitas sehari-hari remaja, dan prevalensi gejala seperti ide bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri semakin meningkat di kalangan remaja.

Pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dukungan sosial dari guru BK sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Adanya pelayanan konseling dapat membantu siswa membangun keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kemajuan mereka, serta membantu mereka mengatasi masalah pribadi dan mengelola stres. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling membantu siswa memperkuat daya tahan mereka, yaitu kemampuan mereka untuk bangkit dari kesulitan, terutama masalah yang berkaitan dengan akademik. Hubungan yang kuat antara guru dan siswa terbentuk karena guru Bimbingan dan Konseling sering menjadi tempat siswa berbagi masalah mereka (Keo 2022).

Dengan demikian, terdapat kekosongan yang signifikan dalam penelitian terkait peran guru bimbingan dan konseling pada siswa di tingkat SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali lebih dalam peran guru BK dalam menciptakan rasa nyaman bagi siswa, mendukung mereka menghadapi tantangan psikologis dan sosial, mendorong

keterbukaan siswa terhadap guru lain, serta mengevaluasi keefektifan program konseling yang ada di sekolah dalam memperkuat kesehatan mental siswa.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan, SMP PGRI 1 Tangerang memiliki 3 (tiga) guru bimbingan dan konseling yang dimana mereka sangat peduli terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mental para siswa. Guru bimbingan dan konseling tidak hanya memberikan bimbingan akademis, tetapi juga mengadakan mata pelajaran khusus konseling dengan tujuan membangun kedekatan dan keterbukaan antara siswa dan guru.

Pendekatan ini nyatanya belum berhasil membuat siswa terbuka dalam berbagi masalah pribadi, sehingga belum bisa dipastikan apakah pendekatan yang dilakukan oleh pihak sekolah mampu meningkatkan kesehatan mental mereka siswa yang merasakan kecemasan, khawatir dan stress di sekolah, lebih memilih untuk memberitahu temannya, yang artinya mereka masih segan untuk bercerita kepada guru konseling di sekolah tersebut. Khususnya pada siswa kelas VII yang dimana mereka merupakan siswa baru yang juga masih beradaptasi dengan lingkungan, para guru, staf sekolah dan teman – teman mereka.

Penelitian ini sangat penting untuk mengetahui seberapa penting peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP, khususnya di SMP PGRI 1 Tangerang, dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu membangun program bimbingan dan konseling yang lebih baik yang memenuhi kebutuhan psikologis siswa serta membantu sekolah membuat lingkungan sekolah yang lembut.

KAJIAN TEORITIS

a. Pengertian Peran

Maturidi (2019) menjelaskan bahwa peran adalah aspek dinamis dari status. Setiap individu yang menduduki suatu status dalam masyarakat mempunyai peran yang diharapkan dalam status tersebut. Peran adalah serangkaian norma atau aturan yang menggambarkan bagaimana seharusnya seseorang bertindak dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan status sosialnya. Setiap status memiliki peran yang terkait dan diharapkan oleh masyarakat.

Peran berasal dari kata "bagian", yang bertindak atau memainkan peran saat suatu peristiwa terjadi. Namun, dalam kamus besar bahasa Indonesia, peran adalah seperangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh individu yang berkedudukan sosial tertentu. Peran adalah cara seseorang bertindak atau melakukan sesuatu berdasarkan posisi atau kedudukannya. Jadi peran adalah seseorang yang bertindak dalam suatu cara dan memiliki hak untuk bertanggung jawab atas proses atau tindakannya (Maghfiroh 2020).

b. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Istilah "Bimbingan" mengacu pada praktik yang memanfaatkan secara luas pilihan pendidikan pribadi dan posisional yang sudah dimiliki atau berpotensi dibuat oleh siswa serta praktik yang memberikan bantuan sistematis kepada siswa untuk membantu mereka dalam membuat adaptasi positif terhadap sekolah dan kehidupan mereka. Bimbingan dapat membantu seseorang menjadi lebih akrab dengan pengetahuan tentang diri mereka sendiri. Proses bimbingan membantu seseorang menemukan dan mengembangkan potensi mereka. Ini dilakukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan keuntungan sosial.

Sedangan istilh dari “Konseling” sendiri adalah aktivitas di mana semua informasi dan pengalaman siswa dikumpulkan dan difokuskan pada masalah tertentu yang dihadapi oleh orang yang bersangkutan sehingga mereka dapat mendapatkan bantuan secara pribadi untuk menyelesaikan masalah mereka. Konseling tidak memecahkan masalah klien. Konseling harus ditujukan pada kemajuan individu dan kemampuan mereka untuk memecahkan masalah mereka sendiri tanpa bantuan orang lain (Purba 2016).

Menurut Tohirin (2009: 26) dalam penelitian (Maros & Juniar, 2016) bimbingan dan konseling adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembingbing kepada seseorang melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya. Tujuan dari konseling ini adalah untuk memberi konseli kemampuan untuk mengidentifikasi

dan mengidentifikasi masalah mereka sehingga mereka dapat menemukan solusi untuk masalah mereka (Maros and Juniar 2016).

c. Pengertian dan Peran Guru Bimbingan Konseling

Guru bimbingan konseling adalah orang yang ditunjuk secara khusus untuk melakukan bimbingan dan konseling di sekolah. Oleh karena itu, tidak semua guru atau setiap guru dapat melakukan aktivitas bimbingan dan konseling. Seorang guru bimbingan konseling, yang sering disebut sebagai "konselor sekolah", adalah seorang guru yang memiliki semua tugas, tanggung jawab, dan hak dan wewenang penuh untuk melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling kepada sejumlah siswa. Seorang guru bimbingan konseling juga didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki keahlian profesional dalam konseling dan memiliki pengalaman dalam bidang tersebut (Saekhul Anwar, 2023).

Guru bertanggung jawab untuk mendewasakan siswanya secara pengetahuan, kemampuan, sifat, norma, dan agama. Guru berperan sebagai tokoh utama untuk memotivasi siswanya. Oleh karena itu, guru bertanggung jawab sepenuhnya atas pengembangan siswa. Siswa yang seringkali terlambat masuk sekolah, melanggar peraturan, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan menjadi tanggung jawab para guru untuk memberikan bimbingan agar siswa menjadi lebih baik (Masdudi 2015).

Guru bimbingan dan konseling pada dasarnya bertanggung jawab untuk memantau, memahami dan membimbing perilaku setiap siswa agar berperilaku baik di lingkungan sekolah. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga berperan penting dalam perkembangan psikologis siswa selama proses sekolah. Meskipun bukan menjadi satu-satunya pihak yang bertanggung jawab terhadap perkembangan kesehatan mental bagi siswa, namun peran guru bimbingan dan konseling tidak dapat diabaikan dari tanggung jawab tersebut (Ardiyani, Fadila, and Sumarto 2023).

Menurut Permendikbud No. 111 Tahun 2014, konselor atau guru bimbingan dan konseling, yang merupakan tenaga pendidik profesional, melakukan bimbingan dan konseling sebagai layanan profesional di satuan pendidikan. Guru Bimbingan dan Konseling harus memenuhi empat kompetensi: kepribadian, sosial, akademik, dan profesional. Kebijakan-kebijakan bimbingan dan konseling harus dianalisis oleh guru bimbingan dan konseling profesional yang bekerja di bidang mereka. Kebijakan Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah dikeluarkan pada tahun 2014 (Rifqi Muhammad 2021).

Peran seorang guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam membimbing siswa belajar di sekolah dan menaati peraturan sekolah. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga bertanggung jawab menilai hasil belajar yang dicapai siswanya. Menurut Sardiman dalam (Rizqiyah 2018), ada beberapa peran yang harus dilaksanakan oleh guru, yaitu sebagai berikut:

1. Informator, guru berfungsi sebagai sumber pengetahuan bagi siswanya. Guru menyampaikan materi secara jelas, membantu siswa memahami berbagai topik yang relevan dengan perkembangan akademis maupun pribadi mereka.
2. Motivaor, guru bertindak sebagai motivator yang memacu semangat siswa untuk belajar dan berkembang. Dorongan motivasi dari guru sangat membantu dalam membangun minat dan antusiasme siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran sehingga mereka bisa mencapai potensi optimal.
3. Fasilitator, guru menyediakan akses ke berbagai sumber belajar, mendukung kebutuhan siswa dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar.
4. Mediator. sebagai mediator, guru berperan sebagai mediator ketika terjadi konflik, baik diantara siswa maupun antara siswa dan pihak lain. Guru membantu mencari Solusi yang adil dan mengajarkan siswa cara positif untuk mengelola konflik.

d. Pengertian dan Jenis Kesehatan Mental

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental akan mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, lingkungan, dan memahami lingkungan sekitar.

Kesehatan mental merupakan komponen yang paling penting dalam kehidupan sosial. Dimana kondisi sehat atau tidaknya mental tersebut akan mempengaruhi diri di lingkungan masyarakat. Mereka yang memiliki kesehatan mental akan menjadi seorang yang menginspirasi dan memberikan ide - ide inovasi di masyarakat. Oleh karena itu, sangat diperlukan suatu peran yang mungkin dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang sehingga mereka tidak mengalami gangguan yang akan menghambat kinerja mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam lingkungannya (Rosmalina 2018).

Kesehatan mental mencakup berbagai aspek psikologis dan emosional seseorang. Dikutip oleh MentalHealth.gov bahwa ada beberapa jenis kesehatan mental yang penting untuk dipahami, yaitu:

1. Kesehatan Emosional, adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan produktif.
2. Kesehatan Psikologis, seseorang dapat mengelola pikiran mereka, memecahkan masalah, mengelola pikiran mereka, dan menjalani kehidupan mereka dengan rasa percaya diri dan harga diri yang sehat. Seseorang dengan kesehatan psikologis dapat mengatasi stres dan tantangan sehari-hari.
3. Kesehatan Sosial, orang yang sehat secara sosial cenderung berinteraksi dengan baik, berkomunikasi, dan merasa terhubung dengan komunitas sosialnya.
4. Kesehatan Spiritual, kesehatan mental spiritual berkaitan dengan nilai, keyakinan, dan makna hidup seseorang. Namun kesehatan mental tidak selalu berkaitan dengan agama. Orang dengan kesehatan spiritual memiliki perasaan dan tujuan hidup.
5. Kesehatan Intelektual, seseorang dengan kesehatan intelektual dapat menggunakan pikiran dan keterampilan kognitif mereka untuk belajar, berkembang, dan beradaptasi. Mencakup kemampuan untuk berpikir kritis, menemukan informasi, dan keinginan untuk terus belajar sepanjang hidup.
6. Kesehatan Mental Klinis, gangguan mental klinis mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan sering memerlukan intervensi profesional seperti terapi atau pengobatan.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja

Adapun 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, yaitu:

1. Lingkungan Keluarga dan Pola Asuh

Lingkungan keluarga yang dimaksud disini adalah pola asuh orang tua, keharmonisan keluarga, kedekatan saudara kandung, sosial ekonomi keluarga, dan pendidikan moral. Baumrind merupakan salah satu tokoh berpengaruh dalam penelitian tentang pola asuh. Ia mengelompokkan pola asuh ke dalam tiga kategori utama: otoriter, demokratis (*authoritative*), dan permisif. Dalam pandangannya, pola asuh demokratis adalah metode yang menetapkan batasan yang jelas namun tetap memperhatikan dan mendukung kebutuhan anak. Sebaliknya, pola asuh otoriter lebih berfokus pada pengendalian yang ketat dengan sedikit kebebasan untuk anak. Sementara itu, pola asuh permisif memberikan kebebasan yang luas tanpa banyak pengawasan atau aturan dari orang tua (Yeni Fitria, Rahmawati Maulida 2019).

Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola stres, memiliki kesehatan mental

yang lebih baik, dan lebih percaya diri. Kualitas hubungan antara anak dan orang tua sangat mempengaruhi kesehatan mental anak. Hubungan yang positif antara orang tua dan anak menciptakan rasa aman, diterima, dan dicintai bagi anak, yang membantu mereka mencapai keseimbangan emosional dan psikologis (Sanusi 2023).

Lingkungan keluarga termasuk pola asuh orang tua memiliki peran penting sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, siswa ataupun anak. Hal ini disebabkan karena pengasuhan yang tepat dapat mendukung perkembangan emosional, sosial dan psikologis mereka. Orang tua yang memberikan dukungan, batasan yang konsisten, serta lingkungan yang aman akan membuat anak merasa dihargai, dicintai, dan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, pola asuh yang tidak sesuai, seperti terlalu mengekang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan permasalahan perilaku.

2. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutama bagi anak-anak dan remaja. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, bullying, dan hubungan sosial di sekolah dapat mempengaruhi kondisi mental siswa. Sekolah yang memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan positif dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental anak dan remaja (Supini et al. 2024).

Lingkungan sekolah terdiri dari berbagai elemen, seperti fisik, sosial, dan akademis. Aspek-aspek ini mempengaruhi perkembangan intelektual, emosional, dan spiritual setiap siswa serta memainkan peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Lingkungan ini dapat mempengaruhi emosi siswa, menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya (Yunere et al. 2021).

3. Teman Sebaya

Teman sebaya berfungsi sebagai sumber informasi yang tidak selalu tersedia dalam lingkungan keluarga, serta sebagai tempat untuk mengembangkan keterampilan. Selain keluarga, teman sebaya juga berperan dalam membimbing remaja menuju perilaku yang baik dan memberikan umpan balik terhadap kekurangan yang dimiliki, yang dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan remaja. Remaja cenderung melihat teman sebaya sebagai sarana untuk belajar mandiri dari pengaruh orang dewasa, menyesuaikan diri dengan norma kelompok, belajar berbagi, bersikap adil, serta memahami dan menjalankan tanggung jawab (Fahmi Ilyas Karo Karo 2018).

Teman sebaya bagi siswa menengah pertama, peran teman sebaya sangat penting karena mereka berada di masa awal remaja, saat dukungan sosial sangat penting untuk kesehatan emosional mereka. Memiliki teman yang tulus memungkinkan mereka merasa nyaman berbagi pengalaman dan perasaan, sehingga beban emosi dapat dibagi dengan sehat. Jika siswa memiliki teman yang dapat dipercaya, mereka lebih bebas untuk berbicara tentang masalah atau tantangan mereka tanpa khawatir dikritik. Siswa lebih mampu menghindari efek buruk seperti depresi, perasaan terisolasi, atau ketidakmampuan berkonsentrasi saat belajar ketika masalah ini dapat ditangani. Sebaliknya, jika mereka merasa perlu memendam masalah, hal itu dapat menyebabkan stres, menurunkan minat mereka dalam belajar, dan meningkatkan kemungkinan mereka untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Menurut Moleong (2013) dalam (Sugiyono 2020) penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara menyeluruh. Pendekatan ini disajikan secara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa yang relevan dengan konteks tertentu dalam situasi alami, serta menggunakan berbagai metode ilmiah untuk memperoleh data yang mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan

berbagai teknik pengumpulan data yang relevan dengan judul penelitian. Adapun teknik-teknik yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1.Observasi

Menurut Sugiyono (2020), observasi adalah cara mengumpulkan data dengan mengamati langsung responden penelitian di lapangan, termasuk kehidupan sehari-hari dan kegiatan yang biasa mereka lakukan. Observasi berguna untuk mendapatkan data mengenai masalah penelitian melalui kontak langsung dengan objek penelitian di lapangan. Aspek yang diamati oleh peneliti mencakup peran guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan mental; pola interaksi antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa, seperti cara berkomunikasi, pendekatan yang digunakan, serta tanggapan guru terhadap kebutuhan atau masalah siswa. Konseling yang digunakan juga menjadi fokus pengamatan. Selain itu, kondisi ruang konseling juga diamati untuk mengetahui apakah ruangan itu nyaman, tenang, dan mendukung proses percakapan pribadi, serta dampaknya terhadap kenyamanan siswa. Reaksi siswa selama sesi konseling seperti sikap terbuka, rasa nyaman, kecemasan, atau keraguan untuk berbicara juga diamati. Pengamatan terhadap berbagai aspek tersebut penting untuk mengevaluasi seberapa efektif pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP PGRI 1 Tangerang serta tingkat kesiapan siswa dalam menyampaikan masalah mereka.

1) 2. Wawancara

Menurut Sugiyono (2020) dalam salah satu metode yang paling umum untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif adalah wawancara. Wawancara adalah proses mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian melalui tanya jawab dan pertemuan langsung antara peneliti dan narasumber atau orang yang menjawab. Wawancara dilakukan secara langsung dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada informan yang berkaitan dengan peranan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental pada siswa SMP PGRI 1 Tangerang. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan informasi dan data yang akurat tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental siswa.

2) 3. Dokumentasi

Dalam penelitian kualitatif, dokumen mencakup berbagai bentuk tulisan, gambar, dan karya, baik yang resmi maupun tidak resmi, yang bisa memberikan data, informasi, dan fakta mengenai peristiwa yang diteliti. Karena itu, pengumpulan data dalam penelitian kualitatif berkaitan dengan proses kehidupan sosial dan catatan peristiwa (Sugiyono, 2020). Dokumen yang dianalisis mencakup catatan konseling, laporan kegiatan bimbingan dan konseling, serta program kesehatan mental yang dibuat oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Data dari dokumen ini memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis, dan hasil konseling yang dilakukan, serta cara guru bimbingan dan konseling membantu siswa mengatasi kecemasan, stres, atau masalah emosional lainnya. Peneliti dapat memahami lebih jelas peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dengan menganalisis dokumen yang telah dikumpulkan.

4. Teknik Penentuan Informan

Informan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu informan utama dan informan pendukung. Informan utama adalah guru bimbingan dan konseling di SMP PGRI 1 Tangerang. Sementara itu, informan pendukung terdiri dari siswa SMP PGRI 1 Tangerang, kepala sekolah, serta wali kelas ataupun guru mata pelajaran.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang didasarkan pada pertimbangan yang dibuat oleh peneliti untuk menentukan informan. Informan yang dipilih dalam kasus ini dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, atau posisi yang relevan dan mendalam tentang topik penelitian, yaitu bagaimana guru bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Kesehatan Mental Siswa di SMP PGRI 1 Tangerang

Siswa di SMP PGRI 1 Tangerang secara umum memiliki kesehatan mental yang cukup baik. Menurut hasil wawancara dan observasi, hal ini terlihat dari interaksi sosial yang baik antara siswa dan para guru di sekolah. Siswa masih belum sepenuhnya terbuka terhadap guru bimbingan dan konseling, dan mereka masih belum bisa memanfaatkan layanan konseling di sekolah. Siswa lebih suka menyimpan cerita untuk diri mereka sendiri atau hanya menceritakannya kepada teman sekelas atau teman sebayanya.

Oleh karena itu, tidak dapat disangkal bahwa siswa kelas VII, yang baru saja beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru, pasti mengalami ketakutan, ketakutan, dan perasaan tidak percaya diri. Sekolah, terutama guru bimbingan dan konselor, harus terus memantau dan menangani faktor risiko seperti masalah keluarga, pergaulan, dan beban akademik, meskipun tidak ditemukan kasus gangguan mental yang signifikan.

2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa

Guru Bimbingan dan Konseling di SMP PGRI 1 Tangerang sangat penting untuk menjaga dan menangani kesehatan mental siswa. Hasil wawancara dengan tiga guru Bimbingan dan Konseling dan dua siswa menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya bertindak sebagai konselor, tetapi juga membuat lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa untuk berbagi cerita dan perasaan mereka.

Guru Bimbingan dan Konseling juga aktif menggunakan pendekatan preventif yang berhubungan dengan teori humanistik melalui kegiatan konseling individu dan kelompok, serta memberikan bimbingan reguler dengan cara menambahkan mata pelajaran di kelas mereka. Selain itu, mereka aktif memantau siswa yang menunjukkan perubahan perilaku atau penurunan semangat belajar.

Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling bekerja sama dengan wali kelas yang notabene bisa berkomunikasi setiap hari dengan para siswa di dalam grup kelas yang mereka buat. Hal ini, dilakukan agar wali kelas bisa memantau hingga memberi semangat sebelum guru Bimbingan dan Konseling yang menangani.

Siswa yang menjadi informan, jelas sudah pernah masuk dan berani untuk bercerita dengan guru Bimbingan dan Konseling. Mereka menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah bisa bercerita dengan guru Bimbingan dan Konseling tersebut. Walaupun hanya satu kali, mereka merasa bahwa sikap guru Bimbingan dan Konseling ini sangat membantu tanpa menghakimi siswa yang sedang cerita. A menegaskan “Sikap guru Bimbingan dan Konseling disini emang ramah-ramah dan bisa bikin suasana jadi ceria, santai dan jadi temen sekelas karena ngobrolnya juga ga bikin tegang dan ada bercandanya, jadi seru,” *(Informan 6 –A)*.

Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan guru Bimbingan dan Konseling sangat membantu siswa bukan hanya dalam keadaan *urgent* atau saat mereka dibalut dengan luka yang menjadikan mereka memiliki masalah kesehatan mental, tetapi sangat membantu dalam mengelola stress dan menjaga stabilitas emosi mereka. Sikap guru Bimbingan dan Konseling yang terkenal lembut, sabar dan tidak menghakimi yang ditunjukkan oleh guru Bimbingan dan Konseling menjadi kunci keberhasilan dalam membangun kepercayaan dan kedekatan dengan siswa.

3. Pendekatan yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling untuk Membuat Siswa Nyaman dan Terbuka

Penggunaan pendekatan humanistik yang diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling adalah salah satu temuan utama penelitian ini. Pendekatan ini menekankan pada penerimaan tanpa syarat, empati, dan perhatian tulus terhadap kondisi siswa. Di SMP PGRI 1 Tangerang, guru Bimbingan dan Konseling berusaha untuk menghilangkan jarak antara guru dan siswa untuk membuat komunikasi lebih santai dan tidak menegangkan. Dalam melakukannya, guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya menunggu siswa datang ke ruang konseling, tetapi juga secara aktif berkomunikasi dengan siswa di luar sesi formal, seperti saat istirahat atau di kelas. Tujuannya adalah untuk membuat siswa merasa aman dan nyaman sehingga mereka tidak takut atau canggung untuk berbicara tentang masalah mereka sendiri.

Pendekatan yang ditemukan yaitu pendekatan humanistik dari Carl Rogers yang berkaitan dengan penerapan pendekatan humanistik ini, yang menyatakan bahwa hubungan yang ramah, empatik, dan tidak menghakimi adalah kunci untuk membantu seseorang mengembangkan potensi dirinya dan mengatasi tantangan hidup. Metode ini sangat efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa di sekolah.

4. Peran Pekerja Sosial

Pekerjaan pekerja sosial dan guru bimbingan konseling hampir sama, terutama dalam hal menjaga kesehatan mental siswa. Keduanya berfokus untuk membantu siswa berkembang semaksimal mungkin dalam akademik, emosional, dan sosial walaupun lingkupnya berbeda. Pekerja sosial biasanya memiliki cakupan yang lebih luas karena mereka tidak hanya membantu siswa di sekolah, tetapi juga membangun hubungan dengan komunitas dan lembaga lain yang relevan. Pekerja sosial lebih fokus pada peran mereka sebagai mediator dan fasilitator yang membantu siswa menemukan hal-hal positif di luar sekolah.

Sementara itu, guru bimbingan dan konseling fokus pada pendampingan dan pelayanan konseling di sekolah. Tugas mereka adalah membantu siswa menghadapi masalah belajar dan masalah sosisal serta emosional. Mereka juga memberikan konseling secara individu atau kelompok, serta membuat program pencegahan dan pemulihan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, guru bimbingan dan konseling berperan aktif dalam menciptakan suasana sekolah yang sehat, aman, dan mendukung proses kestabilan mental siswa setiap hari (Sakroni 2019).

Pekerja sosial bertindak sebagai mediator dan advokat dalam membantu siswa, orang tua, dan pihak sekolah untuk berkomunikasi, dan membela hak-hak siswa yang mungkin terabaikan, terutama bagi siswa yang mengalami masalah sosial atau diskriminasi. Pekerja sosial memiliki kemampuan untuk membangun lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif, serta mendukung pertumbuhan kesehatan mental siswa melalui seminar kesehatan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kondisi kesehatan mental siswa di SMP PGRI 1 Tangerang secara umum cukup baik, tetapi masih ada sebagian siswa yang terlihat pemalu, kurang percaya diri, dan enggan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dipengaruhi oleh tekanan belajar, proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru, serta dinamika pergaulan di lingkungan sekitar. Meskipun demikian, dukungan dari pihak sekolah tetap membantu siswa dalam menjaga kestabilan mental mereka. Guru BK memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jiwa siswa di SMP PGRI 1 Tangerang.

Mereka tidak hanya memberikan layanan konseling secara individu maupun kelompok, tetapi juga rutin melakukan pendampingan dan memantau perkembangan psikologis siswa.

Dengan peran tersebut, guru BK menjadi tempat yang dapat dipercaya oleh siswa untuk mencari bantuan, sekaligus menjadi jembatan antara siswa dengan pihak sekolah dan orang tua.

Untuk membuat siswa merasa nyaman dalam menyampaikan masalah pribadi, guru BK menggunakan pendekatan humanistik yang menekankan empati, kejujuran, serta penerimaan tanpa syarat. Selain itu, mereka juga menerapkan berbagai strategi seperti konseling kelompok, sesi pembinaan motivasi, serta membangun komunikasi yang personal dengan siswa. Pendekatan ini menciptakan suasana yang hangat dan ramah, sehingga siswa menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.

Merujuk pada hasil penelitian dan kesimpulan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi atau saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait.

1. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling:

   Guru BK diharapkan untuk terus menerapkan pendekatan preventif dan humanistik dalam menjalankan tugasnya. Agar siswa merasa aman untuk menyampaikan masalahnya, penting untuk mempertahankan komunikasi yang terbuka, ramah, dan tidak menghakimi. Untuk mencegah keterlambatan penanganan, guru BK harus lebih aktif menghubungi siswa yang tertutup atau mengalami perubahan perilaku.
2. Untuk Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran:

   Lebih berupaya untuk koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengidentifikasi kondisi emosional dan sosial siswa, wali kelas dan guru mata pelajaran mungkin orang pertama yang melihat gejala awal gangguan psikologis, sehingga penting untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan guru Bimbingan dan Konseling.
3. Untuk Pihak Sekolah:

   Sekolah harus mendukung penuh pekerjaan guru BK dengan memberikan fasilitas konseling yang nyaman, pelatihan rutin tentang kesehatan mental, dan kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan mental. Guru BK, kepala sekolah, dan pihak terkait juga dapat bekerja sama untuk membuat program sekolah yang mendukung kesehatan mental.
4. Untuk Siswa:

   Diharapkan siswa tidak merasa takut, malu, atau tidak ingin berbicara dengan guru Bimbingan dan Konseling mereka ketika mereka menghadapi masalah. Siswa harus menyadari bahwa mempertahankan kesehatan fisik dan mental sama pentingnya. Memiliki keberanian untuk menjadi terbuka kepada orang yang tepat akan membantu Anda berkembang secara akademik dan pribadi.
5. Untuk Pekerja Sosial:

   Pekerja sosial diharapkan dapat bekerja sama dengan guru BK untuk memberikan dukungan psikososial, menghubungkan siswa dengan layanan kesehatan mental di luar sekolah, dan membantu program pencegahan melalui instruksi dan penguatan peran keluarga. Kolaborasi ini akan meningkatkan upaya umum untuk menjaga kesehatan mental siswa.
6. Untuk Penelitian Selanjutnya:

   Penelitian ini masih terbatas pada satu sekolah dan menggunakan pendekatan kualitatif. Agar hasilnya lebih komprehensif dan dapat dibandingkan, peneliti harus memperluas cakupan penelitian ke lebih banyak sekolah dan mempertimbangkan pendekatan kuantitatif atau campuran.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyani, S., F. Fadila, and S. Sumarto. 2023. "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Ahlak Siswa Di Mts Baitul Makmur Rejang Lebong."

Fahmi Ilyas Karo Karo, Sari Wardani Simarmata. 2018. "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Menyimpang Siswa Kelas X Smk Swasta Satria Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018." *ANSIRU PAI : Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam* 2(1):63. doi: 10.30821/ansiru.v2i1.1628.

Ianah, Ana, Rena Latifa, Risatianti Kolopaking, and Muhamad Nanang Suprayogi. 2021. "Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung Dan Penghambatnya." *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal* 3(1):43–49. doi: 10.21512/becossjournal.v3i1.7028.

Keo, Glorius Deonatus. 2022. "Pengaruh Dukungan Sosial Guru Terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP." *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* 4(6):7840–50. doi: 10.31004/edukatif.v4i6.4241.

Maghfiroh, S. 2020. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (Bk) Dalam Membentuk Aktualisasi Diri Siswa Kelas Xi Di Man 2 Brebes."

Maros, Hikmah, and Sarah Juniar. 2016. "Hakikat Program Bimbingan Dan Konseling." 1–23.

Masdudi. 2015. "BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif Sekolah." *Nurjati Press* 215.

Maturidi. 2019. "Peranan Masyarakat Dalam Dakwah Di Kecamatan Bukit Kemuning." *Tesis* 53(9):1689–99.

Purba, Surya Murni. 2016. "Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di MTs N Lubuk Pakam."

Rifqi Muhammad. 2021. "Analisis Implementasi Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Ilmiah Edukatif* 7(1):53–65. doi: 10.37567/jie.v7i1.518.

Rizqiyah, Mumtazah. 2018. "Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14(2):1–14. doi: 10.14421/hisbah.2017.142-01.

Rosmalina, Asriyanti. 2018. "Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 1(01):49–68. doi: 10.24235/prophetic.v1i01.3479.

Saekhul Anwar, M., and Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam. 2023. *PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KENAKALAN SISWA DI SMP SUNAN KALIJOGO 2 JABUNG S K R I P S I Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Program Studi Bimbingan Konseling Islam*.

Sakroni, Sakroni. 2019. "Peran Pekerja Sosial Sekolah Dalam Menangani Perundungan Di Sekolah-Sekolah Di Bandung." *Sosio Konsepsia* 9(1):63–76. doi: 10.33007/ska.v9i1.1818.

Sanusi. 2023. "Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa Bagi Puncak Pencapaian Pedagogis." *Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini* 4(1):14–31.

Sugiyono. 2020. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*.

Supini, Pipin, Anne Ryoga Putri Gandakusumah, Nasyiatul Asyifa, Zahwatun Nadzifah Auliya, and Dzakki Risqullah Ismail. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2(1):166–72. doi: 10.57235/jerumi.v2i1.1760.

Weare, Katherine, and Melanie Nind. 2011. "Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools: What Does the Evidence Say?" *Health Promotion International* 26(SUPPL. 1). doi: 10.1093/heapro/dar075.

Yeni Fitria, Rahmawati Maulida, 2018. 2019. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di Smpn Kota Malang." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.

Yunere, Falerisiska, Millia Anggraini, and Cici Yuliana Vitri. 2021. "Dukungan Teman Sebaya Dan Lingkungan Sekolah Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Siswa SMK." *Jurnal Seminar Kesehatan Perintis* 4(2):112–18.