UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL SISWA SMKN 1 PAYAKUMBUH

Susi Susanti[1], Dodi Pasila Putra[2], Afrinaldi[3], Fadhilla Yusri[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : [1]Susi04082003@gmail.com, [2]dodipasilaputra@iainbukittinggi.ac.id,
[3]afrinaldi@uinbukittinggi.ac.id, [4]fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id

ABSTRAK

Pokok permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah adanya sejumlah siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental dan perilaku, seperti cenderung menyendiri, enggan bersosialisasi, sering terlibat pertengkaran saat jam pelajaran, hasil belajar yang rendah, pergaulan yang melebihi batas norma, balap kendaraan bermotor secara liar, serta berkumpul hingga larut malam di sekitar sekolah pada hari libur. Berdasarkan kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling telah melakukan upaya awal berupa pemberian layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif lapangan, yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi, dengan narasumber meliputi koordinator guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, serta guru bimbingan dan konseling di SMKN 1 Payakumbuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling telah melaksanakan berbagai upaya pembinaan kesehatan mental, antara lain memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, menciptakan lingkungan sekolah yang positif, menegakkan kedisiplinan, bekerja sama dengan guru mata pelajaran, membina dan mengawasi pergaulan siswa, mendorong pola hidup sehat, serta melibatkan peran orang tua dalam mendampingi siswa di rumah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling telah melakukan berbagai upaya yang terstruktur dalam membina kesehatan mental siswa di SMKN 1 Payakumbuh.

Kata Kunci : *Upaya Pembinaan, Kesehatan mental, Guru Bimbingan Konseling*

ABSTRACT

This thesis was authored by Susi Susanti (Student ID 2621.067) from the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, State Islamic University (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, in 2025. It is titled "Efforts by Guidance and Counseling Teachers to Foster Student Mental Health at SMKN 1 Payakumbuh". The core issue examined in this study is the presence of students experiencing mental health and behavioral problems, such as a tendency toward isolation, reluctance to socialize, frequent involvement in altercations during class hours, poor academic performance, social interactions that exceed normative boundaries, participation in illegal motorcycle racing, and gathering near the school until late at night on holidays. In response to these conditions, guidance and counseling teachers have initiated efforts by providing individual counseling services to the students facing these issues. This study employs a qualitative approach using a descriptive field research method, aiming to describe the phenomenon systematically, factually, and accurately. Data collection techniques included interviews and observations, with informants comprising the guidance and counseling coordinator, the school principal, the vice principal for student affairs, and guidance and counseling teachers at SMKN 1 Payakumbuh. The research results indicate that guidance and counseling teachers have implemented various efforts to foster mental health, including raising awareness about the importance of mental health, creating a positive school environment, enforcing discipline, collaborating with subject teachers, guiding and monitoring student social interactions, encouraging healthy lifestyles, and involving parents in supporting students at home. Based on these findings, it can be concluded that guidance and counseling teachers have undertaken various structured efforts to foster student mental health at SMKN 1 Payakumbuh.

Keywords : *Fostering Efforts, Mental Health, Guidance And Counseling Teacher*

PENDAHULUAN

Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha untuk belajar dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui jenjang pendidikan. Peserta didik adalah orang atau individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan pendidiknya.

Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran adalah kesehatan. Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik merupakan dasar kebahagiaan seseorang. Antara kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan jiwa (mental) terjadi korelasi yang erat, sehingga kesehatan jasmani sangat menunjang kesehatan ruhani (mental).

Kesehatan mental merupakan suatu isu yang menjadi perhatian bagi masyarakat dewasa ini. Fenomena demikian berkaitan adanya modernisasi ilmu pengetahuan dan teknologi menimbulkan berbagai masalah psikologis dan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. kesehatan metnal di sekolah menjadi isu baru. Di negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan pertahunnya 20-25% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan 40% di antaranya memenuhi kriteria diagnostik untuk berbagai jenis gangguan mental. Belum termasuk anak dan remaja yang berisiko dan belum diagnosa namun kondisinya mempengaruhi keberfungsian dan *well-being* (Kesejahteraan) sehari-hari. Mental yang sehat akan bertingkah laku serasi, tepat, dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.[1]

Kesehatan mental yang baik tidak hanya berarti terbebas dari gangguan jiwa, melainkan suatu kondisi sejahtera yang memiliki indikator jelas, antara lain: mampu memahami dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan serta kekurangannya, mampu mengelola dan mengekspresikan emosi secara wajar, memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan tekanan hidup, dapat membangun hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain, memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas, serta mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat dalam memecahkan masalah.[2]

Kesehatan mental menjadi kajian yang semakin penting untuk diperhatikan, mengingat dampaknya yang menyentuh seluruh kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Secara konseptual, kesehatan mental yang utuh mencakup tiga komponen utama yang saling berkaitan, yaitu aspek pikiran, emosional, dan spiritual. Anak dan remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan untuk membangun dan mengembangkan resiliensi atau daya lenting diri dalam menghadapi tekanan hidup. Kemampuan ini tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan perlu dikembangkan melalui dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah.

[1] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010).
[2] Kementerian kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman penyelengaraan pelayanan kesehatan mental ,terjemah kemenkes RI* (Jakarta: WHO, 2021).

Dengan demikian, diperlukan upaya nyata untuk mengembangkan kesehatan mental siswa di sekolah agar peserta didik dapat tumbuh menjadi individu yang aktif, berprestasi dalam belajar, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu merencanakan arah kariernya di masa depan.[3]

Bimbingan dan konseling memberikan bantuan layanan bidang pribadi, sosial, karir, belajar, keluarga, dan keagamaan melalui berbagai bidang jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma yang berlaku. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dilakukan oleh ahli disebut guru bimbingan dan konseling. Bagi konselor/guru bimbingan dan konseling memahami aspek psikologis pribadi klien merupakan tuntunan yang mutlak, karena pada dasarnya layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk memfasilitasi perkembangan aspek-aspek psikologi, pribadi, atau perilaku siswa.

Guru Bimbingan dan Konseling merupakan pihak yang memberikan bantuan kepada siswa dalam proses layanan konseling. Sebagai tenaga yang memahami dasar serta teknik konseling secara mendalam, konselor berperan sebagai fasilitator yang mendukung perkembangan dan pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa.[4]

SMKN 1 Payakumbuh merupakan institusi pendidikan yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh masyarakat di Kota Payakumbuh. Sekolah ini beralamat di Jalan Sudirman, Kelurahan Tanjung Gadang Sungai Pinago, Kecamatan Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh. Letaknya yang strategis dan berdekatan dengan jalan raya memberikan kemudahan akses bagi siswa dalam menempuh pendidikan.

Dari hasil wawancara penulis dengan salah seorang guru bimbingan dan konseling pada bulan November 2024, diketahui bahwa terdapat sejumlah siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental dan perilaku. Gejala yang tampak antara lain: siswa cenderung menyendiri, enggan bersosialisasi dengan teman sebaya, sering terlibat pertengkaran saat jam pelajaran, serta memiliki hasil belajar yang kurang memuaskan. Selain itu, ditemukan pula perilaku menyimpang seperti pergaulan yang melebihi batas norma, balap kendaraan bermotor secara liar, dan berkumpul hingga larut malam di lingkungan sekitar sekolah pada hari libur. Usaha yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan tersebut adalah dengan memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang membutuhkan.

METODE

Jenis penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian lapangan (*field Research)* dapat juga dianggap sebagai pendekatan luas dalam penelitian kualitatif atau sebagai metode untuk mengumpulkan data kualitatif. Ide pentingnya adalah bahwa penelitian berangkat kelapangan untuk mengadakan pengamatan tentang suatu fenomena dalam satu keadaan.

Dalam hal demikan maka penelitian lapangan biasanya membuat catatan lapangan secara ekstensif yang kemudian dibuatkan kodenya dan di analisis dalam berbagai cara.[5] Tujuan

[3] Ifdil, "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2018.

[4] Namora Lumongga Lubis, "Memahami Dasar-dasar Konseling," *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, 2017.

[5] Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017).

penelitian kualitatif adalah untuk menemukan jawaban terhadap suatu fenomena atau pertanyaan melalui aplikasi prosedur ilmiah secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. [6]

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitianMemberikan Pemahaman tentang Pentingnya Kesehatan Mental

Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan yang diwawancarai mengemukakan bahwa "pemberian pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental kepada siswa pada tahun 2024 hanya satu kali saja diberikan oleh guru BK. Hal ini disebabkan tidak adanya program yang khusus dari guru BK dan pemberian pemahaman tersebut hanyalah bersifat situasional saja".

Pemberian pemahaman tentang kesehatan mental di sekolah bersifat insidental dan disesuaikan dengan situasi. Pada tahun 2024, kegiatan ini dilaksanakan setelah pihak sekolah menerima laporan dari masyarakat mengenai perilaku siswa di luar sekolah, yaitu mengikuti balap liar dan berkumpul hingga tengah malam. Sebagai tanggapan, sekolah mengumpulkan siswa di aula untuk diberikan pemahaman terkait kesehatan mental. Untuk memperdalam informasi tersebut, penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu siswa yang terlibat dalam perilaku tersebut.[7]

Berdasarkan data yang dikemukakan di atas maka dapat dikatakan bahwa pemberian materi kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental telah diberikan oleh guru BK di SMKN 1 Payakumbuh hanya satu kali pada tahun 2024. Materi tersebut diberikan oleh guru BK melalui layanan informasi dengan cara mengumpulkan siswa di aula.

Membangun Lingkungan Sekolah yang Positif

a. Menegakkan Kedisiplinan

Penegakan kedisiplinan yang dilakukan secara adil dan merata merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental siswa. Apabila peraturan sekolah ditegakkan secara tidak merata dan tidak adil, maka hal tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, tidak dihargai, serta kecemasan pada siswa, yang pada akhirnya memengaruhi kondisi kesehatan mentalnya.[8]

Kepala sekolah yang diwawancarai menyatakan bahwa: "Sebagai pimpinan sekolah, saya menuntut seluruh guru untuk bersikap adil dan menerapkan aturan secara merata kepada semua siswa. Setiap siswa yang melanggar peraturan sekolah akan mendapatkan tindakan yang setimpal, tanpa memandang status atau latar belakangnya, termasuk jika siswa tersebut adalah anak dari guru di lingkungan sekolah ini." [9].

b. Membatasi dan mengontrol pergaulan

Sebelum menjelaskan upaya yang dilakukan oleh guru BK SMKN 1 dalam membina kesehatan mental yang positif bagi siswa, terlebih dahulu akan digambarkan tentang keadaan secara umum pergaulan siswa berdasarkan hsil wawancara dengan informan penelitian.

---

[6] Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2014).

[7] Susi Susanti, "'Wawancara Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMKN 1 Payakumbuh tanggal 15 Januari 2025,'" 2025.

[8] N. S. Sukmadinata, "Landasan psikologi proses pendidikan," *Bandung: Remaja Rosdakarya.*, 2019.

[9] Susanti, "'Wawancara Kepala SMKN 1 Payakumbuh , tanggal 15 Januari 2025.'"

Kepala sekolah yang di wawancarai menjelaskan bahwa "pergaulan siswa SMKN 1 Payakumbuh mungkin tidak jauh berbeda dengan pergaulan sekolah lain pada umumnya. Pergaulan antara laki-laki dan perempuan seringkali sudah melampaui batas terutama di luar sekolah"[10]. Wakil kepala sekolah yang diwawancarai juga menjelaskan bahwa "pergaulan antara siswa laki-laki dan perempuan dewasa ini seringkali sudah melampaui batas. Misalnya; ketika mereka duduk-duduk di kantin mereka biasa saja memegang pundak perempuan dan begitu juga sebaliknya. Bahkan kadang-kadang mereka membuat konten tanpa ada batas antara laki-laki dan perempuan dalam satu kelompok".[11]

3. Mendorong Siswa Berperilaku Sehat

Upaya yang dilakukan guru BK dalam membina kesehatan mental siswa salah satunya adalah dengan menerapkan larangan dan memberikan sanksi bagi siswa yang merokok. Kepala sekolah yang diwawancarai menjelaskan bahwa: "*Larangan merokok merupakan salah satu peraturan dan tata tertib yang berlaku bagi siswa, karena hal ini bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik maupun kesehatan mental siswa. Bagi siswa yang melanggar aturan tersebut, penanganannya akan diserahkan kepada guru BK*.

Wakil kepala sekolah juga menambahkan bahwa: "Larangan merokok tidak hanya diberlakukan bagi siswa di lingkungan sekolah, melainkan juga berlaku bagi guru laki-laki yang merokok, yaitu dilarang melakukannya di ruang guru maupun di area lingkungan sekolah. Hal ini dilakukan agar menjadi teladan yang baik bagi siswa dalam pelaksanaan peraturan. Siswa yang diketahui dan tertangkap basah merokok akan diserahkan kepada guru BK untuk dibina dan diselesaikan permasalahannya. Dengan ditegakkannya aturan larangan merokok, diharapkan siswa dapat menerapkan pola hidup sehat, baik dari segi fisik maupun psikis."[12]

4. Melibatkan Orang Tua dalam Membina Kesehatan mental

Pembinaan kesehatan mental siswa tidak tergantung sepenuhnya kepada guru, karena guru hanya dapat membina dan mengontrol siswa di lingkungan sekolah. Namun keterlibatan orang tua dalam hal ini juga merupakan hal yang sangat penting. Kepala sekolah yang di wawancarai mengatakan bahwa "kerjasama antara sekolah dengan orang tua siswa sudah dilakukan secara maksimal tidak hanya dalam masalah kesehatan mental. Namun juga dalam hal lainnya seperti masalah belajar dan lainnya".[13]

Koordinator guru BK menjelaskan bahwa "apabila ada siswa yang bermasalah dengan kesehatan mentalnya, maka hal ini tidak terlepas dari terganggunya kesehatan mental siswa. Karena itu, guru sering meminta orang tua siswa datang ke sekolah apabila anaknya bermasalah".[14]

Guru BK yang diwawancarai juga mengungkapkan bahwa "dalam menyelesaikan berbagai kasus siswa termasuk masalah kesehatan mental. Guru BK sering meminta orang tua siswa datang ke sekolah. Dalam hal ini guru BK mengajak orang tua siswa untuk meningkatkan control kepada siswa di sekolah dan mewujudkan kerjasama yang baik dengan sekolah dalam mewujudkan kesehatan mental bagi siswa".[15]

[10] Susi Susanti, "'Wawancara Kepala SMKN 1 Payakumbuh, tanggal 16 Januari 2025,'" 2025.
[11] Susi Susanti, "'Wawancara Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Payakumbuh, tanggal 16 Januari 2025,'" 2025.
[12] Susi Susanti, "'Wawancara Wakil kepala sekolah, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025,'" 2025.
[13] Susi Susanti, "'Wawancara Kepala sekolah, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025,'" 2025.
[14] Susanti, "'Wawancara Koordinator Guru BK, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025.'"
[15] Susanti, "'Wawancara Guru BK, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025.'"

Berdasarkan uraian data di atas, dapat dikatakan bahwa pihak sekolah juga menjalin kerja sama dengan orang tua siswa dalam upaya membina kesehatan mental siswa ke arah yang lebih positif. Kerja sama ini dilaksanakan secara rutin oleh guru BK, antara lain dengan memanggil orang tua untuk hadir ke sekolah guna menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi siswa secara bersama-sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling SMKN 1 Payakumbuh telah melakukan berbagai upaya dalam membina kesehatan mental siswa. Upaya yang dilakukan antara lain: memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental bagi siswa, meskipun kegiatan ini baru dilaksanakan satu kali pada tahun 2024. Selain itu, guru BK juga berupaya menciptakan lingkungan sekolah yang positif dengan menegakkan kedisiplinan secara bersama-sama dengan guru lain, serta membina dan mengawasi pergaulan siswa di lingkungan sekolah. Lebih lanjut, guru BK mendorong siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dengan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti merokok. Pembinaan kesehatan mental juga dilakukan dengan melibatkan peran orang tua, agar turut mengawasi dan mendampingi siswa dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Berikut ini dikemukakan beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh berbagai pihak:

1. Diharapkan kepada kepala sekolah agar dapat memberikan kesempatan kepada guru bimingan dan konseling untuk bekerja sama dengan tenaga ahli dari dinas kesehatan, guna memberikan penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan kesehatan mental bagi siswa secara berkelanjutan
2. Diharapkan kepada koordinator guru Bimbingan dan konseling agar dapat menyusun program kerja yang terstruktur, sehingga pemberian pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dapat disampaikan secara rutin, misalnya melalui kegiatan Bimbingan klasikal di setiap kelas.
3. Diharapkan kepada seluruh guru agar dapat lebih meningkatkan dukungan dan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta membina kesehatan mantal siswa secara bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010).

Kementerian kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman penyelengaraan pelayanan kesehatan mental ,terjemah kemenkes RI* (Jakarta: WHO, 2021).

Ifdil, "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2018.

Namora Lumongga Lubis, "Memahami Dasar-dasar Konseling," *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, 2017.

Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017).

Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2014).

Susi Susanti, "'Wawancara Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMKN 1 Payakumbuh tanggal 15 Januari 2025,'" 2025.

N. S. Sukmadinata, “Landasan psikologi proses pendidikan,” *Bandung: Remaja Rosdakarya.*, 2019.
Susanti, “‘Wawancara Kepala SMKN 1 Payakumbuh , tanggal 15 Januari 2025.’”
Susi Susanti, “‘Wawancara Kepala SMKN 1 Payakumbuh, tanggal 16 Januari 2025,’” 2025.
Susi Susanti, “‘Wawancara Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Payakumbuh, tanggal 16 Januari 2025,’” 2025.
Susi Susanti, “‘Wawancara Wakil kepala sekolah, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025,’” 2025.
Susi Susanti, “‘Wawancara Kepala sekolah, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025,’” 2025.
Susanti, “‘Wawancara Koordinator Guru BK, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025.’”
Susanti, “‘Wawancara Guru BK, Payakumbuh, tanggal 17 Januari 2025.’”