



PENTINGNYA BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENUNJANG KESEHATAN MENTAL SISWA

Mutia septia putri^{1*}, Leni murni hayati²

^{1*}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

²Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

[1*mutiaseptiaputri10@email.com](mailto:mutiaseptiaputri10@email.com), [2Lenihayati92@dinas.belajar.id](mailto:Lenihayati92@dinas.belajar.id)

Abstrak

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan akademik dan perkembangan sosial emosional mereka. Namun, berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, permasalahan keluarga, hingga pengaruh lingkungan sosial sering kali menjadi faktor risiko yang mengganggu kesejahteraan mental peserta didik. Bimbingan dan Konseling (BK) hadir sebagai layanan penting di sekolah untuk membantu siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Artikel ini membahas peran strategis BK dalam upaya preventif, kuratif, dan pengembangan diri siswa. Melalui layanan konseling individual, kelompok, maupun program edukasi, guru BK berperan sebagai pendamping yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosi, mencegah masalah psikologis sejak dini, serta menciptakan lingkungan sekolah yang suportif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penguatan peran BK di sekolah sangat diperlukan untuk menciptakan generasi muda yang sehat secara mental, tangguh, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, kesehatan mental siswa, peran guru BK

Abstract

Students' mental health is a crucial aspect supporting their academic success and social-emotional development. However, various pressures such as academic demands, family problems, and social influences often act as risk factors that disrupt students' mental well-being. Guidance and Counseling (BK) is a vital service in schools to help students maintain and improve their mental health. This article discusses the strategic role of BK in preventive, curative, and self-development efforts for students. Through individual and group counseling services and educational programs, BK teachers act as mentors, helping students recognize and manage their emotions, prevent psychological problems early, and create a supportive school environment. The study's findings indicate that strengthening the role of BK in schools is essential to creating a mentally healthy, resilient young generation ready to face life's challenges.

Keywords: Guidance and Counseling, mental healths tudents, role of BK teachers

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa merupakan aspek yang semakin mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan, mengingat perannya yang krusial dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan akademis (Irmayanti & Yuliani, 2020). Lingkungan sekolah terutama suasana iklim sosio-emotional memegang andil besar dalam membentuk mental siswa. Jika lingkungan ini tidak kondusif, anak rentan mengalami gangguan seperti stres, kecemasan, atau isolasi sosial

Dalam dunia pendidikan dasar, tidak hanya aspek akademik yang menjadi sorotan utama, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional siswa. Pendidikan yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh nilai-nilai kognitif semata, melainkan juga ditopang oleh kesehatan mental siswa yang stabil dan positif. Siswa yang memiliki kondisi psikologis sehat cenderung lebih mampu menyerap pelajaran, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, serta membangun hubungan sosial yang harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan elemen fundamental dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Kesehatan mental siswa mencakup berbagai aspek, seperti stabilitas emosi, keterampilan sosial, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan atau stres dengan cara yang adaptif.

kesehatan psikologis yang baik akan berdampak langsung terhadap perkembangan pribadi dan pencapaian akademik siswa. Dalam lingkungan sekolah dasar yang menjadi tahap awal pembentukan karakter, siswa perlu mendapat perhatian bukan hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek psikososial dan emosional yang menjadi dasar keseimbangan mental mereka. Upaya menciptakan pendidikan yang menyeluruh menuntut keterlibatan berbagai pihak, terutama guru dan tenaga pendidik, dalam memperhatikan dan menanggapi kondisi emosional anak. Oleh karena itu, strategi pendidikan modern harus bersifat holistik dengan menyelaraskan tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis siswa.

maka pentingnya pengembangan program-program pendidikan yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, berinteraksi sosial secara sehat, dan membangun jati diri dengan lebih positif. Dalam konteks ini, peran bimbingan dan konseling (BK) menjadi sangat penting sebagai wadah yang memberikan dukungan psikososial secara sistematis dan berkelanjutan

Program bimbingan dan konseling di sekolah dasar memiliki fungsi strategis untuk membantu siswa dalam menghadapi permasalahan baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. melalui layanan konseling, siswa dapat memperoleh bantuan untuk mengatasi stres, kesulitan belajar, konflik dengan teman, atau gangguan emosional yang mungkin timbul selama proses pembelajaran. Selain itu, BK juga menjadi sarana bagi siswa untuk mengenali dan memahami diri sendiri, mengembangkan kontrol diri, serta meningkatkan kemampuan bersosialisasi secara sehat dan efektif.

Dalam pelaksanaannya, konselor sekolah memainkan peran sebagai fasilitator yang memberikan dukungan emosional dan solusi strategis kepada siswa (Damanik, 2024). Konselor membantu siswa mengenali emosi yang mereka alami, mendorong pengelolaan emosi secara positif, serta membimbing mereka dalam menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam atau luar lingkungan sekolah. Ketika siswa merasa aman untuk berbicara dan didengarkan tanpa penilaian, mereka akan lebih terbuka dan siap untuk berubah ke arah yang lebih positif. Hal ini juga ditegaskan oleh (Brescia et al., 2024) yang menyatakan bahwa adanya sosok profesional di sekolah yang bisa menjadi tempat curhat anak-anak adalah salah satu fondasi utama dalam membentuk iklim sekolah yang sehat secara psikologis.

Jadi, penting untuk disadari bahwa bimbingan dan konseling bukanlah sekadar pelengkap dalam sistem pendidikan, melainkan merupakan elemen esensial dalam pembentukan generasi yang cerdas secara intelektual dan kuat secara mental. Dengan mengintegrasikan layanan BK secara menyeluruh dalam kehidupan sekolah, diharapkan siswa dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga memiliki ketangguhan emosional, empati sosial, dan kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) guna menelaah secara mendalam berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa serta menilai sejauh mana layanan bimbingan dan konseling di sekolah mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis

mereka. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya untuk menyajikan pemahaman yang menyeluruh melalui telaah terhadap beragam sumber ilmiah yang relevan (Sugiarso et al., 2024).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel dan publikasi akademik yang tersedia di database seperti Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti “bimbingan dan konseling”, “kesehatan mental siswa” dan “peran bimbingan konseling” Sumber-sumber yang dianalisis meliputi jurnal penelitian, buku ilmiah, serta laporan studi yang relevan dengan konteks pendidikan dan psikologi siswa. Adapun kriteria inklusi dalam kajian ini adalah penelitian yang fokus pada siswa usia sekolah dasar dan intervensi bimbingan dan konseling yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan formal.

Sementara itu, publikasi non-ilmiah dan studi yang tidak berkaitan langsung dengan topik kesehatan mental siswa disaring dari proses kajian. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola-pola tematik yang muncul, untuk kemudian dirumuskan menjadi sintesis yang menggambarkan hubungan antara permasalahan psikologis siswa dan efektivitas program bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif dan kuratif Model kolaborasi sekolah dan orang tua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang komprehensif, ditemukan bahwa kesehatan mental siswa sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, interaksi sosial, dan penggunaan media sosial. (Brescia et al., 2024) mengungkapkan bahwa generasi pelajar saat ini menghadapi tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, yang disebabkan oleh meningkatnya beban akademik serta dinamika identitas remaja yang semakin kompleks. (Eliasa, 2023) menekankan bahwa tekanan lingkungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis siswa, di mana perbandingan sosial di media digital dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri Hubungan dengan teman sebaya juga menjadi faktor ambivalen mampu berperan sebagai sumber dukungan, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan sosial, seperti perundungan atau pengucilan. Selain itu, stres akademik terbukti berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup siswa dan meningkatnya risiko gangguan mental (Eliasa, 2023). Oleh karena itu, pendekatan komprehensif dalam mendukung kesehatan mental siswa menjadi sangat krusial.

Salah satu intervensi paling efektif yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah adalah layanan bimbingan dan konseling (BK). Penelitian (Brescia et al., 2024) menunjukkan bahwa program BK yang dirancang secara sistematis mampu mengurangi gejala stres dan kecemasan pada siswa. Melalui pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), konseling dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan koping yang sehat dan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah. Layanan bimbingan kelompok juga memiliki peran strategis dalam menciptakan ruang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan membangun solidaritas emosional. Kegiatan ini memungkinkan siswa untuk merasa didengar dan diterima dalam lingkungan yang suportif, sekaligus memperkuat koneksi sosial mereka.

Peran konselor dalam mendeteksi dini tanda-tanda stres dan kecemasan sangatlah penting. (Eliasa, 2023) menyoroti bahwa konselor yang memiliki pelatihan khusus lebih efektif dalam memberikan intervensi yang tepat dan mengarahkan siswa ke sumber daya yang relevan. Hal ini senada dengan pandangan yang menekankan perlunya pemahaman tentang perkembangan psikologis siswa sebagai dasar perancangan program intervensi. Dalam era digital, penggunaan teknologi juga menjadi pelengkap penting dalam layanan konseling. Aplikasi kesehatan mental berbasis daring telah membantu siswa mengakses dukungan kapan pun dibutuhkan, termasuk dalam bentuk saran anonim dan latihan pengelolaan stress. Aplikasi seperti AUM Umum, Sosiometri, hingga platform konseling online memberikan alternatif baru dalam menjangkau siswa secara fleksibel. (Fuadiyah, 2025)

Keterlibatan orang tua dalam proses ini juga tidak dapat diabaikan. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak terbukti memperkuat efektivitas program konseling di sekolah. Kolaborasi antara konselor, guru, dan keluarga sangat penting dalam membentuk ekosistem yang mendukung pertumbuhan psikologis siswa secara holistik. Dalam pembahasan lebih lanjut, stres dapat dipahami sebagai respons tubuh terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kecemasan, sebagai bentuk lanjutan dari stres yang tidak tertangani, sering kali muncul

sebagai reaksi emosional yang intens dan tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kecemasan. Dalam konteks pendidikan, layanan BK menjadi sarana penting dalam membantu siswa membangun strategi koping yang adaptif. Teknik relaksasi, meditasi, pelatihan pernapasan, hingga CBT terbukti efektif dalam meredakan gejala stres dan kecemasan. Selain bimbingan individual, layanan kelompok dan edukasi kesehatan mental juga membantu siswa mengenali tanda-tanda gangguan psikologis sejak dini.

Pendidikan kesehatan mental di sekolah dapat mencakup pelatihan manajemen stres, peningkatan kesadaran diri, serta keterampilan mengelola emosi. Workshop, seminar, dan sesi konsultasi yang dipandu oleh konselor terlatih berkontribusi besar dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Layanan BK juga berperan penting dalam menangani situasi krisis, seperti kehilangan anggota keluarga atau permasalahan keluarga yang berdampak emosional berat. Dalam situasi ini, kehadiran konselor yang peka dan terlatih dapat menjadi faktor penyelamat bagi kestabilan mental siswa. Kolaborasi lintas sektor antara guru, konselor, orang tua, dan pihak sekolah lainnya merupakan kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. (Brescia et al., 2024) menegaskan bahwa keterlibatan orang tua secara aktif dapat meningkatkan keberhasilan intervensi konseling di sekolah.

Dengan demikian, pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam menunjang kesehatan mental siswa tidak dapat diragukan. Melalui pendekatan yang terintegrasi dan berbasis bukti, layanan BK dapat menjadi instrumen utama dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani masalah psikologis pada siswa. Sekolah, sebagai institusi pendidikan sekaligus tempat perkembangan sosial dan emosional siswa, memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa setiap siswa memperoleh dukungan mental yang memadai. Implementasi layanan BK yang profesional, inklusif, dan kolaboratif menjadi langkah strategis untuk menciptakan generasi yang sehat mental dan tangguh dalam menghadapi tantangan masa depan.

KESIMPULAN

Dalam era yang sarat dengan dinamika kehidupan dan meningkatnya tekanan akademik maupun sosial, kesehatan mental siswa menjadi isu penting yang tidak bisa diabaikan. Hasil dari kajian literatur menunjukkan bahwa tekanan belajar, persaingan akademis, serta hubungan sosial yang tidak harmonis menjadi pemicu utama munculnya stres dan kecemasan pada siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang terarah melalui layanan bimbingan dan konseling (BK) di lingkungan sekolah sebagai strategi yang efektif dan relevan.

Layanan BK yang diberikan di sekolah, baik dalam bentuk konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal, pendidikan tentang kesehatan mental, hingga penggunaan media digital seperti aplikasi penunjang psikologis, terbukti mampu memberikan bantuan konkret kepada siswa yang menghadapi kesulitan emosional. Dengan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif antara guru BK, orang tua, dan seluruh elemen sekolah, siswa tidak hanya menerima dukungan secara emosional, tetapi juga memperoleh keterampilan hidup yang bermanfaat dalam mengelola stres dan membangun ketahanan diri.

Sebagai penutup, untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental dan emosional, sekolah perlu memperkuat serta memperluas cakupan layanan BK. Ini dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kompetensi guru BK melalui pelatihan profesional, mengembangkan program konseling yang adaptif terhadap kebutuhan siswa masa kini, serta mendorong partisipasi aktif dari orang tua dalam proses pembimbingan (Rohima et al., 2024). Upaya bersama yang dirancang secara sistematis ini akan menjadi pondasi yang kuat dalam mendukung kesejahteraan mental siswa, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik maupun sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada ibu Leni Murni Hayati, M.Pd.,kons., selaku dosen pengampu mata kuliah bimbingan dan konseling dan kesempatan yang telah diberikan dalam penyusunan artikel ini sebagai dari proses pembelajaran, ucapan terima kasih juga

ditujukan kepada rekan-rekan mahasiswa PGSD yang telah mejadi mitra diskusi yang inspiratif dan memberikan dukungan selama proses penulisan berlangsung.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas doa, dukungan moral, dan semangat yang tiada henti dalam setiap langkah penulis. Terima kasih juga kepada keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan kepercayaan penuh selama proses penulisan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada para dosen, dan rekan-rekan yang telah berbagi ilmu, pandangan, serta kritik membangun yang sangat berarti dalam penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah, para siswa, serta seluruh pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung kelancaran penelitian dan penulisan karya ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal yang bernilai dan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Artikel ini penulis persembahkan sebagai bentuk dedikasi untuk kemajuan pendidikan dan kesehatan mental siswa di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 9(4), 51.
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak dalam Memberikan Dukungan Emosional di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://doi.org/10.58230/27454312.559>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 144–151.
- Fuadiyah, K. A. (2025). *Rancang bangun responsivie website menggunakan pendekatan hybrid studi kasus: deteksi dini kesehatan mental mahasiswa akhir Prodi Teknik Informatika UIN Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/85293>
- Irmayanti, R., & Yuliani, W. (2020). Peran Bimbingan dan Konseling di Sekolah Inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 16(2), 87–93. <https://doi.org/10.21831/jpk.v16i2.37011>
- Rohima, T., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). Pengembangan Kompetensi Profesional Konselor Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 143–152. <https://doi.org/10.59342/jgt.v3i2.585>