

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa di Yogyakarta

Yuni Dwi Lestari^{1*}, Eko Perianto²

^{1,2} Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

Correspondence Email:

yunidwi1662003@gmail.com*

Keywords

Role of Guidance and Counseling Teachers; Mental Health; Guidance and Counseling Services

Abstract

This study aims to describe the role of Guidance and Counseling teachers in increase students' mental health awareness in Yogyakarta. Mental health is a fundamental aspect in early adolescent development who experience various biological, cognitive, and socio-emotional changes. Guidance and Counseling teachers have a strategic position as facilitators of student development through preventive, curative, and collaborative services. This research used a qualitative approach. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis used data reduction, data presentation, and conclusions. Research informants consisted of one Guidance and Counseling teacher and eight seventh-grade students. The results showed that Guidance and Counseling teachers carry out their roles through: (1) preventive approaches with innovative classical services; (2) curative approaches through individual counseling and collaboration with psychology; and (3) collaborative approaches by establishing intensive communication with homeroom teachers, subject teachers, and parents.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi landasan utama dalam kehidupan setiap individu, yang merupakan hak dasar untuk mengembangkan kemampuan secara optimal. Dalam kehidupan sosial, pendidikan memainkan peran yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat suatu negara (Azarial et al., 2023). Pendidikan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengajaran keterampilan berpikir kritis dan pengelolaan emosi, serta memberikan akses ke sumber daya yang lebih optimal. Menurut Sanusi (2023), lembaga yang menciptakan lingkungan belajar yang aman dan memberikan dukungan yang cukup saat siswa menghadapi kesulitan, dapat mencapai hasil kesehatan mental yang lebih baik. Menurut Fakhriyani (2019), kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Data dari UNICEF dalam laporan berjudul *The State of the World's Children 2021* menyatakan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun mengalami kondisi mental seperti kecemasan berlebihan dan kelelahan emosional (Al Ansori, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah tegas menyatakan

How to cite this article: Lestari, Y., & Perianto, E. (2026). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 205-211. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.665>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

bahwa kesehatan mental memiliki kedudukan yang setara dengan kesehatan fisik. Menurut Asia Care Survey 2024, stres dan burnout menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan, mencapai 56% dari total responden. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian serius, termasuk di lingkungan sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya berfungsi sebagai penangan masalah, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan siswa. Melalui layanan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, serta kegiatan preventif lainnya, guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Menurut O'Farrell et.al (2023), guru memiliki peran penting dalam mengenali tanda awal permasalahan kesehatan mental siswa hingga dapat dilakukan penanganan sejak dini.

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perubahan sosial, perkembangan teknologi digital, serta tuntutan akademik yang semakin meningkat. Di sisi lain, perkembangan media sosial turut memengaruhi cara siswa memahami isu Kesehatan mental, remaja memiliki akses luas terhadap informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan mental yang belum tentu valid, hal ini berpotensi menimbulkan fenomena self-diagnosis yang tidak akurat serta meningkatkan kecemasan pada siswa. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi semakin penting sebagai sumber informasi yang valid dan terpercaya bagi siswa dalam memahami kesehatan mental secara tepat.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji mengenai peran guru dalam mendukung kesehatan mental oleh Marianty, Hidayati, dan Widodo (2025) dalam tinjauan literatur menyebutkan bahwa guru memegang peranan penting dalam menjaga Kesehatan mental siswa, namun masih diperlukan pembekalan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam bagi guru untuk memahami masalah Kesehatan mental siswa. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa kolaborasi sekolah dengan pihak eksternal masih perlu dikaji. Kemudian penelitian dari Rahmawati dkk (2025) bahwa layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa belum sepenuhnya terstruktur dengan baik di banyak sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesadaran Kesehatan mental siswa di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggali dan memahami secara mendalam proses, makna, dan peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa. Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik random sampling dimana Setiap individu memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi, serta peran guru bimbingan dan konseling. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas layanan Bimbingan dan Konseling, interaksi guru Bimbingan dan Konseling dengan siswa, perilaku siswa yang terkait kesehatan mental, serta lingkungan sekolah yang mendukung

kesehatan mental. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan tiga tahapan; reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara guru bimbingan dan konseling dengan data dari siswa, triangulasi Teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, dan triangulasi waktu dilakukan di berbagai waktu yang berbeda untuk meminimalisasi pengaruh variabel waktu dan mendapatkan Gambaran yang lebih lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengatakan " Kesehatan mental adalah, kondisi mental kita atau kejiwaan kita yang sehat serta dia bisa bertumbuh". Guru Bimbingan dan Konseling juga menekankan pentingnya kesadaran siswa terhadap perasaan dan kondisi diri karena hal tersebut berpengaruh terhadap pola pikir dan perilaku siswa.

Di sisi lain, sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang sederhana dan parsial tentang kesehatan mental. Beberapa siswa mengaitkan kesehatan mental dengan "pikiran dan perasaan yang bahagia" dan "kesehatan pikiran". Temuan ini mengidentifikasi bahwa kesadaran siswa terhadap konsep kesehatan mental masih berada pada tahap awal..

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengatakan faktor yang paling memengaruhi kesehatan mental siswa adalah kondisi keluarga, relasi dengan teman sebaya, tekanan akademik, serta paparan media sosial. Permasalahan keluarga seperti kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak menjadi salah satu faktor dominan yang memicu gangguan emosional pada siswa. Konflik pertemanan dan ketidaknyamanan dalam relasi sosial juga memunculkan kecemasan dan keengganan siswa untuk hadir di sekolah. Media sosial turut memberikan pengaruh terhadap pemahaman siswa. Guru Bimbingan dan Konseling menyoroti fenomena trend barcode (self-harm) dan self-diagnosis bipolar yang meresahkan di kalangan siswa.

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa siswa masih cenderung memendam perasaan dan mengalihkan emosi Melalui media sosial atau permainan online ketika menghadapi masalah. Dengan berbagai cara siswa dalam menunjukkan perilaku tersebut, siswa menyatakan bahwa mereka bersedia meminta bantuan kepada guru Bimbingan dan Konseling ketika mengalami tekanan atau stres. Disisi lain siswa juga menilai lingkungan sekolah cukup mendukung karena hubungan dengan guru dan teman terjalin dengan baik.

Dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa, guru Bimbingan dan Konseling melaksanakan berbagai upaya preventif dan kuratif. Secara preventif, guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan klasikal mengenai pengenalan diri, pengelolaan emosi, adaptasi di sekolah, serta pentingnya memaafkan. Guru Bimbingan dan Konseling juga menggunakan pendekatan art therapy dalam layanan klasikal untuk membantu siswa mengekspresikan emosi melalui gambar dan refleksi diri. Pendekatan ini dinilai efektif karena siswa lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadi. Selain layanan klasikal sekolah menyelenggarakan program parenting dan pengajian paguyuban yang melibatkan orang tua sebagai bentuk kolaborasi dalam memperkuat dukungan keluarga terhadap

kesehatan mental siswa. Program tersebut menjadi strategi preventif yang strategis karena membentengi mental siswa dimulai dari lingkungan keluarga.

Pada aspek kuratif, guru Bimbingan dan Konseling melakukan konseling individu bagi siswa yang menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional. Dalam beberapa kasus yang memerlukan penanganan lebih lanjut, sekolah bekerja sama dengan biro psikologi untuk melakukan asesmen dan terapi lanjutan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa kolaborasi dengan profesional eksternal sangat penting ketika masalah siswa berada di luar kewenangan guru Bimbingan dan Konseling.

Kendala utama yang dihadapi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan adalah keterbatasan waktu. Guru Bimbingan dan Konseling hanya memiliki alokasi 1 jam pelajaran (35 menit) untuk masuk kelas. Waktu yang singkat ini dirasakan tidak cukup untuk membangun kedalaman materi dan proses refleksi siswa. Dukungan dari rekan guru dan kepala sekolah menjadi faktor penting yang membantu kelancaran tugas guru Bimbingan dan Konseling.

Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling berperan dalam meningkatkan pemahaman kesadaran kesehatan mental kepada siswa, peran tersebut meliputi yang pertama, peran sebagai educator terlihat dari kemampuan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental melalui layanan bimbingan klasikal, dimana guru Bimbingan dan Konseling menggunakan metode kreatif seperti art therapy untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan mereka. Menurut Fadhilah (2023) Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting sebagai educator dalam menciptakan lingkungan yang positif dan membentuk karakter siswa.

Kedua peran sebagai Konselor dijalankan Melalui layanan konseling individu bagi siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Nursalin (2020) konseling membantu individu atau sekelompok individu untuk mencapai tujuan-tujuan intrapersonal dan interpersonal, mengatasi kekurangan-kekurangan pribadi dan kesulitan perkembangan membuat Keputusan dan membuat perencanaan untuk perubahan dan perkembangan, meningkatkan kesehatan fisik maupun mental dan mencapai kebahagiaan secara kolektif.

Ketiga peran sebagai kolaborator dijalankan Melalui kerja sama dengan berbagai pihak seperti wali kelas, guru mata Pelajaran, orang tua, serta tenaga profesional. Kolaborasi dalam bimbingan dan konseling merupakan proses intervensi antara guru bimbingan dan konseling kepada kepala sekolah, guru serta orang tua dalam rangka mensosialisasikan program layanan bimbingan dan konseling (Awalya dkk. 2020)

Keempat peran sebagai motivator tercermin dari Upaya guru bimbingan dan konseling memberikan dorongan motivasi kepada siswa untuk menumbuhkan aktivitas, kreativitas, serta kesadaran akan penitngnya menjaga kesehatan mental. Listari & Rabbani (2024) Bimbingan Konseling memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar di sekolah. Dengan fokus pada pemahaman individual siswa, identifikasi hambatan beajar, dan penyediaan strategi pemecahan masalah, bimbingan konseling mendorong perkembangan motivasi intrinsik.

Disisi lain hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan dari kondisi lingkungan sosial siswa itu sendiri. Siswa yang berasal dari keluarga dengan hubungan yang kurang harmonis cenderung menunjukkan perilaku yang mengarah pada gangguan emosional, seperti mudah marah, kurang fokus, serta kesulitan dalam mengontrol diri. Sebaliknya, siswa

yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik menunjukkan kondisi mental yang lebih stabil dan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal. Fitri & Hutagalung (2023) Anak dengan keterbelakangan mental memiliki keterbatasan kemampuan kognitif, sehingga anak mengalami kegagalan. bahwa keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk karakter seorang anak. Oleh karena itu keterlibatan orang tua melalui program parenting yang dilaksanakan sekolah menjadi Langkah strategis dalam memperkuat dukungan terhadap kesehatan mental siswa.

Selain keluarga, relasi dengan teman sebaya, konflik pertemanan, rasa tidak diterima dalam kelompok, atau pengalaman penolakan sosial dapat memunculkan kecemasan serta menurunkan rasa percaya diri siswa. Steinberg (2020) menjelaskan bahwa remaja sangat sensitif terhadap penolakan sosial dan membutuhkan afiliasi dengan kelompok sebaya sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri. Hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental siswa. Kemudian media sosial turut memberikan pengaruh terhadap cara siswa memahami isu kesehatan mental. Fenomena seperti self-diagnosis terhadap gangguan psikologis atau tren perilaku tertentu yang beredar di media sosial dapat membentuk persepsi yang kurang tepat tentang kesehatan mental. Nasrullah (2020) menekankan bahwa media sosial dapat membentuk persepsi yang simplistik dan terkadang keliru mengenai isu-isu psikologis di kalangan remaja. Peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi sangat penting dalam memberikan pemahaman yang benar kepada siswa mengenai kesehatan mental.

Dalam Upaya mengembangkan kesadaran kesehatan mental siswa, guru Bimbingan dan Konseling menggunakan metode art therapy. Metode ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadi Melalui media gambar dan refleksi diri. Menurut Malchiodi (2020), terapi seni memberikan saluran komunikasi non-verbal yang aman bagi individu, terutama anak-anak dan remaja, untuk mengeksplorasi emosi dan mengurangi stres. Dalam beberapa kasus memerlukan penanganan lebih lanjut, guru bimbingan dan konseling bekerja sama dengan biro psikologi untuk melakukan asesmen dan intervensi profesional. Hal ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling tidak hanya berperan sebagai pemberi layanan keconselingan dasar, tetapi juga sebagai penghubung antar siswa dan tenaga profesional kesehatan mental. Gladding (2018) menegaskan bahwa konselor sekolah perlu memiliki keterampilan untuk mengidentifikasi masalah yang memerlukan rujukan dan membangun jejaring dengan profesional kesehatan mental lainnya.

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang suportif turut memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental siswa. Hubungan positif antara guru dan siswa, interaksi sosial yang baik dengan teman sebaya, serta iklim sekolah yang nyaman menjadi faktor penting yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Menurut Rujak (2026), lingkungan sekolah mencakup relasi guru dan siswa, interaksi dengan teman sebaya, iklim psikologis sekolah, tekanan akademik, serta kondisi fisik ruang belajar. Seluruh unsur tersebut berpengaruh langsung terhadap rasa aman, kenyamanan, dan kesejahteraan psikologis siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan proses pembelajaran di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Abdillah & Hanif, 2024) Kesehatan mental yang baik dapat membantu siswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa tidak hanya dilakukan melalui layanan konseling, tetapi juga melalui pendekatan preventif, kolaboratif. Peran tersebut menjadi semakin penting mengingat masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran multidimensional dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa melalui pendekatan preventif, kuratif, dan kolaboratif. Pada ranah preventif, guru Bimbingan dan Konseling mengimplementasikan layanan klasikal inovatif dengan metode art therapy yang memfasilitasi siswa mengekspresikan emosi melalui media gambar, serta melibatkan orang tua melalui program parenting dan paguyuban kelas. Pada ranah kuratif, guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan konseling individual dan menjalin kerjasama dengan biro psikologi eksternal untuk penanganan kasus yang membutuhkan intervensi profesional. Pada ranah kolaboratif, guru Bimbingan dan Konseling menjalin komunikasi intensif dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua untuk menciptakan ekosistem sekolah yang suportif terhadap kesehatan mental siswa.

Penelitian ini menegaskan bahwa peran guru Bimbingan dan Konseling sangat strategis dalam membangun kesadaran kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap prestasi akademik, perilaku sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Dukungan dari pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan agar guru Bimbingan dan Konseling dapat menjalankan perannya secara optimal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas program art therapy secara kuantitatif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa. Selain itu, eksplorasi lebih dalam mengenai peran orang tua dan pola komunikasi keluarga dalam membangun resiliensi siswa juga penting untuk dilakukan. Studi longitudinal yang melacak perkembangan kesadaran kesehatan mental siswa dari kelas VII hingga kelas IX juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas intervensi yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling.

REFERENSI

- Abdillah, M., & Hanif, M. M. (2024). Konsep lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa di sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 110-116.
- Azarial, U., Nabila, R., Raffi, M. A., & Marini, A. (2023). Pengembangan Media Interaktif Berbasis Website Google Sites Terhadap Minat Belajar Matematika Peserta Didik Di Kelas V Sekolah Dasar. 43(4), 342-346.
- Al Ansori, A. N. (2022). *1 dari 7 Remaja Usia 10-19 Alami Masalah Kesehatan Mental Seperti Burnout dan Anxiety*. Liputan6.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Malchiodi, C. A. (2020). *Handbook of art therapy* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Manjari, A., & Srivastava, A. (2020). Teachers and schools as change agents in improving mental health among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 737-748.
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Fathana*, 3(1), 41-55.

- Mufidah, E. F., & Widyastuti, A. (2021). Konselor Sebaya dalam Keterbatasan Waktu Konselor Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Di Era Pandemi Covid 19. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 27-32
- Nasrullah, R. (2020). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- O'Farrell, P., Wilson, C., & Shiel, G. (2023). Teachers' perceptions of the barriers to assessment of mental health in schools with implications for educational policy: A systematic review. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 262-282.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Ruju, G., Dinatha, N. M., Wani, B., Bate, N., Tapo, Y. B. O., & Natal, Y. R. (2026). Analisis kesehatan mental anak sdg ngedukelu dalam perspektif lingkungan sekolah. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(1), 145-155.
- Sanrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sanusi, S. (2023). Pentingnya mengutamakan kesejahteraan mental siswa bagi puncak pencapaian pedagogis. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 4(1), 14-31.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization. (2022). Mental health: strengthening our response. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wei, Y., McGrath, P., Hayden, J., & Kutcher, S. (2020). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–20.