

BIMBINGAN REMAJA USIA SEKOLAH (BRUS) SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN REMAJA

Hamriani¹ Nur Aisyah Fitri², Nur Aulia Ulfa³, Nur Ilmi Hs.⁴, Nurhadi Reza Hak⁵,
Andi Muh. Yusuf⁶

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Jalan H.M. Yasin Limpo, Kabupaten
Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan, Negara Indonesia, Kode Pos 92113.

*Penulis Korespondensi: hamriani737@gmail.com¹, nuraisyahfitri478@gmail.com²,
nuraulaulfa2005@gmail.com³, ilminur452@gmail.com⁴, hadinur2378@gmail.com⁵,
amuhyusuf12@gmail.com⁶,

Abstract. *This study aims to describe the implementation of School-Age Youth Guidance (Bimbingan Remaja Usia Sekolah/BRUS) as one of the efforts to maintain adolescents' mental health and foster their independence. This study employed a descriptive qualitative approach, with data collected through non-participant observation and documentation. The activity was conducted on March 11, 2026, at SMA Negeri 1 Galur, involving participants from Grades I, II, and III. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data condensation, data display, and conclusion drawing. The results show that BRUS was implemented in a structured manner through two main topics: Healthy Adolescents and Skilled Self-Management. The first topic focused on understanding the importance of maintaining personal health, including mental health, while the second was closely related to the ability to manage oneself, make decisions, and take responsibility. The activity was supported by a clear division of duties between facilitators and moderators. The challenges encountered included participants' lack of focus and environmental noise. BRUS is relevant as an activity for promoting adolescents' mental health and independence.*

Keyword: *School-Age Adolescent Guidance, Mental Health, Adolescent Independence.*

Abstrak. Abs Kajian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) sebagai salah satu bentuk upaya menjaga kesehatan mental dan menumbuhkan kemandirian remaja. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi nonpartisipan serta dokumentasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2026 di SMA Negeri 1 Galur, dengan peserta dari kelompok kelas I, II, dan III. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa BRUS dilaksanakan secara terstruktur melalui dua materi utama, yaitu materi Remaja yang Sehat dan Terampil Mengelola Diri. Materi pertama berkaitan dengan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, termasuk kesehatan mental, sedangkan materi kedua berkaitan erat dengan kemampuan mengatur diri, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab. Pelaksanaan kegiatan ini didukung pembagian tugas fasilitator dan moderator yang jelas. Kendala yang ditemukan meliputi peserta kurang fokus serta gangguan suara lingkungan. BRUS relevan sebagai kegiatan pembinaan kesehatan mental dan kemandirian remaja.

Kata Kunci: Bimbingan Remaja Usia Sekolah, kesehatan mental, kemandirian remaja.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional, sosial, serta psikologis. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai macam tuntutan kehidupan. Perkembangan tersebut

membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar remaja dapat menjalani proses pertumbuhan secara sehat. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental remaja perlu dilakukan sejak usia sekolah melalui dukungan keluarga, lingkungan pendidikan, dan pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.¹

Kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang perlu mendapat perhatian dalam kehidupan pendidikan dan masyarakat. Berbagai faktor, seperti tekanan sosial, perundungan, permasalahan keluarga, serta maraknya penggunaan media sosial yang tidak terkendali, dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan juga psikologis remaja. Faktor-faktor tersebut juga dapat memengaruhi kemampuan diri remaja dalam menjalankan aktivitas belajar maupun kehidupan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keadaan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat remaja tumbuh dan berinteraksi. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut sangat penting sebagai dasar dalam merancang kegiatan pembinaan yang dapat membantu remaja untuk mengenali dan menjaga kesehatan mentalnya.²

Remaja usia sekolah banyak menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosialnya. Tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, perubahan di dalam keluarga, serta proses pencarian jati diri merupakan beberapa hal yang memerlukan kemampuan pengelolaan diri. Apabila remaja belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai, berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan kesulitan dalam mengatur emosi, mengambil sebuah keputusan, dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kemampuan pengendalian diri, kemandirian emosional, serta penyesuaian diri merupakan aspek yang berkaitan dengan perkembangan psikologis remaja. Oleh sebab itu, pembinaan terhadap diri remaja perlu memperhatikan tidak hanya aspek

¹ Renie Tri Herdiani, dkk, *Kesehatan Mental Remaja* (Purbalingga: Penerbit Cv. Eureka Media Aksara, 2025), h. 57.

² Silvina Maha, Isnaini Sohna Simangunsong, dan Marniati, "Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review," (*Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, Vol. 3, No. 3, 2025), h. 66–89. doi: <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727>

kesehatan mental, tetapi juga keterampilan yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.³

Kemandirian merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat mengatur dirinya dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukannya. Kemandirian pada remaja dapat diwujudkan melalui kemampuan dalam mengambil sebuah keputusan, mengatur waktu, mengendalikan diri, serta menyelesaikan persoalan sesuai dengan tahap perkembangannya. Kemampuan tersebut tidak terbentuk secara tiba-tiba, akan tetapi berkembang melalui proses pendidikan, pengalaman, bimbingan, serta dukungan lingkungan. Dalam prosesnya, remaja membutuhkan arahan yang dapat membantu mereka memahami potensi diri serta mengembangkan sikap bertanggung jawab. Oleh karena itu, kegiatan bimbingan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan mengelola diri memiliki relevansi dalam mendukung pertumbuhan kemandirian remaja usia sekolah.⁴

Upaya untuk menjaga kesehatan mental dan menumbuhkan kemandirian remaja dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif serta pembinaan yang melibatkan lingkungan sekolah. Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan remaja karena menjadi tempat berlangsungnya proses pembelajaran, interaksi sosial, dan pembentukan karakter. Kegiatan edukasi kesehatan mental dapat membantu siswa memperoleh pengetahuan mengenai kondisi psikologis, mengenali persoalan yang dihadapi, serta memahami pentingnya mencari dukungan ketika sedang mengalami kesulitan. Penelitian pengabdian masyarakat mengenai edukasi kesehatan mental pada siswa menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Hal ini menjadi dasar pentingnya pelaksanaan kegiatan bimbingan yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja usia sekolah.⁵

³ Farel Pratama dan Dessy Pratiwi, "Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan" (*Primary: Journal of Multidisciplinary Research*, Vol. 1, No. 5, 2025), h. 168-172

⁴ Renie Tri Herdiani, dkk, *Kesehatan Mental Remaja* (Purbalingga: Penerbit Cv. Eureka Media Aksara, 2025), h. 55.

⁵ Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Witdiawati, dan Nina Sumarni, "Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran", (*Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vol. 7, No. 5, 2024), h. 2134-2146.

Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) merupakan salah satu dari bentuk kegiatan pembinaan yang dapat diarahkan untuk memberikan pengetahuan, arahan, serta penguatan kepada remaja dalam menghadapi berbagai macam persoalan perkembangannya. Pelaksanaan bimbingan bagi remaja perlu memperhatikan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, metode penyampaian, serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Materi yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja dan keterampilan mengelola diri dapat menjadi bagian penting dalam membangun pemahaman mengenai cara menjaga kesejahteraan diri dan mengembangkan tanggung jawab pribadi. Melalui kegiatan bimbingan yang terarah, remaja diharapkan memperoleh kesempatan untuk dapat memahami pentingnya kesehatan mental dan mengembangkan keterampilan yang akan mampu mendukung kemandiriannya. Namun, kontribusi kegiatan tersebut perlu dikaji berdasarkan proses pelaksanaan serta data-data yang diperoleh dari pihak-pihak yang terlibat.⁶

Berdasarkan uraian di atas, maka kajian mengenai pelaksanaan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) menjadi penting dilakukan guna untuk memperoleh gambaran mengenai kegiatan bimbingan yang akan diarahkan pada kesehatan mental dan kemandirian remaja. Kajian ini berfokus pada pelaksanaan BRUS di SMA Negeri 1 Galur dengan memperhatikan dua materi utama, yaitu materi “Remaja yang Sehat” dan materi “Terampil Mengelola Diri”. Kajian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses bimbingan dilaksanakan, bagaimana materi disampaikan, serta bagaimana pula respons dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, kajian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan kendala yang mungkin saja muncul selama kegiatan berlangsung. Hasil dari kajian ini sangat diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai pelaksanaan BRUS sebagai salah satu bentuk pembinaan bagi remaja usia sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan kemandirian.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini disusun dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena kajian ini bertujuan untuk dapat memperoleh gambaran secara mendalam mengenai pelaksanaan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) sebagai bentuk dan upaya menjaga kesehatan mental dan menumbuhkan kemandirian remaja.

⁶ Rika Kurniawati, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, dan Rani Mega Putri, “Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling”, (*PENSOS: Journal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, Vol. 3, No. 1, 2025), h. 27-37.

Kajian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Galur pada kegiatan BRUS tanggal 11 Maret 2026, dengan subjek penelitian remaja usia sekolah dari kelompok kelas I, II, dan III. Fokus kajian ini diarahkan pada proses pelaksanaan bimbingan, penyampaian materi mengenai “Remaja yang Sehat” serta materi mengenai “Terampil Mengelola Diri”, dan kontribusi kegiatan terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan kemandirian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi serta pengamatan mendalam yang disertai dengan hasil dokumentasi sebagai data pendukung. Observasi yang digunakan merupakan observasi nonpartisipan, yaitu dimana peneliti mengamati pelaksanaan kegiatan tanpa terlibat secara langsung sebagai bagian pelaksana bimbingan.⁷ Pengamatan diarahkan pada proses penyampaian materi dan interaksi fasilitator dengan peserta, partisipasi siswa, serta respons dari para peserta selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa jadwal kegiatan, materi bimbingan, foto pelaksanaan, dan dokumen pendukung lainnya. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan kegiatan yang diamati.

Analisis data dilakukan secara interaktif dengan menggunakan model analisis Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau yang disebut verifikasi.⁸ Kondensasi data dilakukan dengan menyeleksi, memusatkan, dan mengelompokkan data hasil observasi, pengamatan, serta dokumentasi sesuai dengan fokus kajian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif yang menggambarkan pelaksanaan BRUS, penyampaian materi “Remaja yang Sehat” dan “Terampil Mengelola Diri”, serta kontribusi kegiatan terhadap pemahaman kesehatan mental dan kemandirian remaja. Penarikan kesimpulan kemudian dilakukan dengan menginterpretasikan temuan kajian dan menghubungkannya dengan tujuan dari kajian yang dilakukan. Adapun keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan juga triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dan informasi yang diperoleh dari pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, pengamatan, dan dokumentasi.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), h. 14.

⁸ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3rd edn (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014), h. 10.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS)

Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) merupakan suatu kegiatan pembinaan yang ditujukan kepada para kelompok remaja usia sekolah untuk memberikan pengetahuan dan arahan serta pemahaman yang berkaitan dengan proses perkembangan diri.⁹ Berdasarkan dokumentasi jadwal kegiatan, BRUS dilaksanakan pada Rabu, 11 Maret 2026, bertempat di SMA Negeri 1 Galur. Kegiatan tersebut melibatkan remaja usia sekolah yang terbagi dalam kelompok kelas I, II, dan III. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada pukul 08.00-11.30 WIB dengan dua materi utama, yaitu Remaja yang Sehat dan Terampil Mengelola Diri. Kedua materi tersebut menjadi bagian penting dalam kegiatan bimbingan karena berkaitan dengan aspek kesehatan remaja dan pengembangan kemampuan pengelolaan diri.

Pelaksanaan BRUS disusun dalam pembagian waktu yang terstruktur. Materi Remaja yang Sehat dilaksanakan pada pukul 08.00-09.30 WIB, kemudian dilanjutkan dengan waktu istirahat pada pukul 09.30-10.00 WIB. Setelah istirahat, kegiatan dilanjutkan dengan materi Terampil Mengelola Diri pada pukul 10.00-11.30 WIB. Berdasarkan jadwal tersebut, masing-masing materi memperoleh waktu penyampaian selama 90 menit. Pembagian waktu ini menunjukkan bahwa kegiatan BRUS memberikan ruang yang sama bagi dua materi utama dalam pelaksanaan bimbingan remaja usia sekolah.

Kegiatan BRUS melibatkan fasilitator dan moderator pada masing-masing kelompok kelas. Pada materi Remaja yang Sehat, fasilitator kelompok kelas I adalah Margianto, S.Ag., M.A., dengan Samsudin, S.Ag. sebagai moderator. Kelompok kelas II difasilitasi oleh Burhanul Fahruda, S.Ag., dengan M. Yahya, S.Ag. selaku moderatornya. Sedangkan kelompok kelas III difasilitasi oleh Isnaini M. Azizah, S.Fil.I., M.S.I., dengan Umi Maslakah, S.Ag. yang menjadi moderator. Kemudian pada materi Terampil Mengelola Diri, fasilitator dari kelompok kelas I adalah M. Yahya, S.Ag., dengan Burhanul Fahruda, S.Ag. sebagai moderator. Kelompok kelas II difasilitasi oleh Samsudin, S.Ag., dengan moderator Isnaini M. Azizah, S.Fil.I., M.S.I. Sedangkan kelompok kelas III difasilitasi oleh M. Mujib Romadlon, S.Ag., M.A., dengan moderator Umi Maslakah, S.Ag.

⁹ Rika Kurniawati, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, dan Rani Mega Putri, "Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling", (*PENSOS: Journal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, Vol. 3, No. 1, 2025), h. 27-37.

Keterlibatan fasilitator dan moderator dalam setiap kelompok menunjukkan adanya pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan BRUS.

Pembagian kelompok berdasarkan kelas dan pengaturan fasilitator serta moderator menunjukkan bahwa kegiatan BRUS dirancang dengan susunan pelaksanaan yang sistematis. Pengelompokan peserta dapat memungkinkan materi-materi bimbingan dapat disampaikan kepada sasaran yang telah ditentukan, sedangkan pembagian tugas antara fasilitator dan moderator dapat mendukung keteraturan kegiatan.

B. Materi Remaja yang Sehat dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Materi Remaja yang Sehat merupakan materi pertama dalam kegiatan BRUS yang dilaksanakan pada pukul 08.00-09.30 WIB. Materi ini berkaitan erat dengan pembinaan kesehatan mental remaja dan memiliki relevansi dengan upaya menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, menyesuaikan diri, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada masa remaja, pemahaman mengenai kesehatan diri sangat diperlukan agar individu dapat mengenali kondisi dirinya dan memahami pentingnya menjaga kesejahteraan fisik maupun psikologis.¹⁰

Pelaksanaan materi Remaja yang Sehat dalam kegiatan BRUS dapat dipahami sebagai bagian dari upaya untuk memberikan pengetahuan dan arahan kepada remaja usia sekolah mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri.¹¹ Materi tersebut memiliki hubungan dengan adanya kebutuhan remaja dalam memahami kondisi dirinya, menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, dan membangun kebiasaan yang mendukung kehidupan yang sehat. Melalui kegiatan bimbingan, pembahasan mengenai kesehatan diri remaja dapat diarahkan kepada penguatan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kehidupan sosial.

Keterkaitan materi Remaja yang Sehat dengan kesehatan mental terlihat pada arah pembinaan yang menempatkan kesehatan remaja sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan individu. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan erat saja dengan keadaan

¹⁰ Renie Tri Herdiani, dkk, *Kesehatan Mental Remaja* (Purbalingga: Penerbit Cv. Eureka Media Aksara, 2025), h. 57.

¹¹ Rika Kurniawati, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, dan Rani Mega Putri, "Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling", (*PENSOS: Journal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, Vol. 3, No. 1, 2025), h. 27-37.

psikologis, tetapi juga dengan kemampuan seseorang menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari dengan baik. Oleh karena itu, materi tentang kesehatan remaja memiliki relevansi dalam memberikan dasar pemahaman mengenai pentingnya menjaga kondisi diri dan menghadapi berbagai persoalan yang muncul dalam kehidupan remaja.

C. Materi Terampil Mengelola Diri dalam Menumbuhkan Kemandirian Remaja

Materi Terampil Mengelola Diri merupakan materi kedua dalam kegiatan BRUS yang dilaksanakan pada pukul 10.00-11.30 WIB setelah waktu istirahat usai. Materi ini berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengatur dan mengendalikan dirinya ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Keterampilan mengelola diri merupakan bagian yang penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan, mengatur waktu, mengendalikan perilaku, dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan.¹²

Kegiatan bimbingan yang memuat materi Terampil Mengelola Diri memiliki relevansi dengan upaya menumbuhkan kemandirian remaja usia sekolah. Kemandirian tidak hanya dipahami sebagai kemampuan melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, tetapi juga mencakup kemampuan mengatur diri, menentukan pilihan, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Dalam proses perkembangannya, remaja tentunya membutuhkan pengetahuan dan juga arahan agar mampu untuk memahami tanggung jawab pribadi serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Penyampaian materi Terampil Mengelola Diri dalam kegiatan BRUS ini menunjukkan adanya perhatian terhadap aspek pengembangan diri remaja. Materi ini ditempatkan sebagai bagian kedua setelah materi Remaja yang Sehat, sehingga kedua materi tersebut memiliki hubungan yang erat dalam rangkaian pembinaan. Materi kesehatan remaja berkaitan dengan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kondisi diri, sedangkan materi pengelolaan diri berkaitan dengan kemampuan diri mengatur perilaku dan mengambil keputusan. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan BRUS memiliki cakupan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada kesehatan remaja, akan tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang mendukung kehidupan sehari-hari.

¹² Farel Pratama dan Dessy Pratiwi, "Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial & Lingkungan", (*Primary: Journal of Multidisciplinary Research*, Vol. 1, No. 5, 2025), h. 168-172

D. Keterkaitan Pelaksanaan BRUS dengan Kesehatan Mental dan Kemandirian Remaja

Pelaksanaan BRUS di SMA Negeri 1 Galur memperlihatkan adanya pembagian materi yang berkaitan dengan dua aspek penting dalam perkembangan remaja, yaitu kesehatan diri dan keterampilan mengelola diri. Materi Remaja yang Sehat ditempatkan pada sesi pertama, sedangkan materi Terampil Mengelola Diri diberikan pada sesi kedua. Kedua materi tersebut memiliki keterkaitan yang erat karena kesehatan mental dan kemandirian merupakan aspek perkembangan yang saling berhubungan dalam kehidupan remaja. Remaja membutuhkan pemahaman mengenai kondisi dirinya sekaligus kemampuan untuk mengatur perilaku dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Kegiatan BRUS dapat dipahami sebagai salah satu macam bentuk pembinaan yang memberikan ruang bagi para remaja untuk memperoleh pengetahuan dan arahan mengenai perkembangan diri.¹³ Melalui materi kesehatan remaja, kegiatan BRUS dapat diarahkan pada pemahaman mengenai pentingnya untuk menjaga kesehatan diri. Sementara itu, materi pengelolaan diri memiliki hubungan dengan kemampuan diri mengatur perilaku, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab. Pembagian materi tersebut mampu menunjukkan bahwa pelaksanaan BRUS mencakup aspek edukatif yang relevan dengan kebutuhan perkembangan remaja usia sekolah.

Keterkaitan antara kedua materi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep bahwa kesehatan mental dan kemandirian membutuhkan kemampuan individu dalam memahami serta mengelola dirinya. Remaja yang memiliki pemahaman mengenai pentingnya kesehatan diri dapat memperoleh dasar untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis. Sementara itu, keterampilan mengelola diri dapat mendukung kemampuan remaja dalam menghadapi persoalan, menentukan pilihan, serta bagaimana bertanggung jawab terhadap tindakannya. Dengan demikian, kedua materi dalam BRUS memiliki relevansi sebagai bagian dari upaya pembinaan yang mendukung perkembangan remaja secara menyeluruh.

E. Faktor Pendukung dan Kendala Pelaksanaan BRUS

Pelaksanaan kegiatan BRUS melibatkan beberapa unsur, yaitu peserta dari kelompok kelas I, II, dan III, fasilitator, serta moderator. Pembagian tugas tersebut

¹³ Rika Kurniawati, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, dan Rani Mega Putri, "Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling", (*PENSOS: Journal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, Vol. 3, No. 1, 2025), h. 27-37.

menunjukkan bahwa kegiatan tersebut memiliki susunan pelaksanaan yang terorganisasi. Keberadaan fasilitator pada setiap kelompok kelas menjadi bagian penting dalam penyampaian materi, sedangkan moderator memiliki tugas dalam mendukung terciptanya keteraturan kegiatan. Selain itu, pembagian waktu dan materi menunjukkan bahwa kegiatan telah disusun dalam jadwal yang jelas.

Berdasarkan jadwal kegiatan di lapangan, kegiatan BRUS memiliki dua sesi materi dengan jeda waktu istirahat di antara keduanya. Pengaturan tersebut dapat menjadi bagian pendukung dalam pelaksanaan kegiatan karena dapat memberikan pembagian waktu yang terstruktur bagi peserta dan pelaksana. Selain itu, terdapat faktor pendukung lainnya, seperti dukungan dari pihak sekolah dan KUA Galur, kesiapan fasilitas, partisipasi siswa, dan metode penyampaian materi, sehingga kegiatan BRUS dapat terlaksana dengan baik.

Adapun kendala yang terjadi selama pelaksanaan BRUS dapat dilihat dari situasi selama kegiatan berlangsung. Ketika kegiatan berlangsung, beberapa peserta terkadang asik sendiri yang tanpa sadar mereka turut menimbulkan kebisingan sehingga dapat mengganggu fokus dari peserta yang lain. Selain itu, dikarenakan tempat pelaksanaan kegiatan berada di ruangan terbuka, Hal tersebut menyebabkan beberapa peserta juga terkadang kehilangan fokus saat mendengarkan materi karena gangguan suara atau perilaku dari lingkungan luar.



Gambar 1. Foto Bersama Mahasiswa KKN, Pegawai KUA Galur dan Peserta Kegiatan



Gambar 2. Pembagian Konsumsi dan Pengisian Daftar Hadir Peserta

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) di SMA Negeri 1 Galur merupakan kegiatan pembinaan remaja yang dilaksanakan secara terstruktur pada Rabu, 11 Maret 2026, dengan sasaran peserta dari kelompok kelas I, II, dan III. Kegiatan ini memuat dua materi utama, yaitu Remaja yang Sehat dan Terampil Mengelola Diri, yang masing-masing dilaksanakan selama 90 menit dengan melibatkan fasilitator dan moderator pada setiap kelompok kelas. Kedua materi tersebut memiliki relevansi dengan upaya menjaga kesehatan mental dan menumbuhkan kemandirian remaja, karena berkaitan dengan pemahaman mengenai kesehatan diri serta kemampuan mengatur dan mengendalikan diri. Pelaksanaan BRUS menunjukkan adanya perhatian terhadap pembinaan remaja usia sekolah melalui kegiatan yang menggabungkan aspek kesehatan dan pengembangan keterampilan diri.

Kegiatan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan menyesuaikan materi dan metode bimbingan terhadap kebutuhan perkembangan remaja. Pihak sekolah, fasilitator, dan pihak terkait dapat meningkatkan pengelolaan kegiatan agar peserta lebih aktif dan fokus selama proses bimbingan. Kondisi lingkungan pelaksanaan juga perlu diperhatikan agar gangguan suara dan hal-hal lain yang dapat mengurangi konsentrasi peserta dapat diminimalkan, sehingga materi mengenai kesehatan mental dan keterampilan mengelola diri dapat diterima dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Galur, KUA Galur, para fasilitator dan moderator, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, fasilitas, dan kontribusi selama proses pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini, sehingga kajian mengenai pelaksanaan BRUS dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Herdiani, Renie Tri, dkk., *Kesehatan Mental Remaja* (Purbalingga: CV Eureka Media Aksara, 2025).
- Kurniawati, Rika, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, dan Rani Mega Putri, “Peran Dukungan Keluarga pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling”, (*PENSOS: Journal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, Vol. 3, No. 1, 2025), 27–37.
- Maha, Silvina, Isnaini Sohna Simangunsong, dan Marniati, “Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review”, (*Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, Vol. 3, No. 3, 2025), 66–89. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3 edn (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014).
- Pratama, Farel, dan Dessy Pratiwi, “Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan”, (*Primary: Journal of Multidisciplinary Research*, Vol. 1, No. 5, 2025), 168–172.
- Shalahuddin, Iwan, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Witdiawati, dan Nina Sumarni, “Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran”, (*Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vol. 7, No. 5, 2024), 2134–2146.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022).