



## INTEGRASI LAYANAN BK DENGAN PROGRAM SEKOLAH SEHAT MENTAL: KAJIAN KONSEPTUAL DAN IMPLEMENTATIF

**Mutiara Sri Yuni**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Dhea Nurmaliza**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Gusman Lesmana**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Alamat: Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan Sumatera Utara 20238 Indonesia

Korespondensi penulis: [mutiarasriyuni20@gmail.com](mailto:mutiarasriyuni20@gmail.com)<sup>1</sup>, [dheanurmaliza5@gmail.com](mailto:dheanurmaliza5@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstrak.** *Students' mental health has become an important issue in education because it influences academic, social, emotional, and behavioral development within the school environment. Schools as educational institutions have a responsibility to create learning environments that support students' psychological well-being through mental health school programs. In this context, guidance and counseling services hold a strategic role in helping students understand themselves, develop their potential, and overcome psychological and social problems. This study aims to analyze the integration of guidance and counseling services with mental health school programs from conceptual and implementation perspectives. The research method used is library research by reviewing scientific journals, academic books, and previous studies related to guidance and counseling services, mental health, and mental health school programs. The findings indicate that the integration of guidance and counseling services with mental health school programs can be implemented through promotive, preventive, curative, and developmental services such as mental health education, individual counseling, group guidance, strengthening social-emotional skills, and collaboration between schools, parents, and mental health professionals. The integration contributes to improving students' psychological well-being, reducing maladaptive behavior, strengthening resilience, and creating more supportive and inclusive school environments. However, the implementation of this integration still faces several challenges, including low mental health literacy, limited number of counseling teachers, stigma toward counseling services, and lack of school policy support.*

**Keywords:** *Guidance and Counseling, Mental Health School Program, Mental Health, Students, Counseling Services*

**Abstrak.** Kesehatan mental peserta didik menjadi salah satu isu penting dalam dunia pendidikan karena berpengaruh terhadap perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku siswa di lingkungan sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik melalui program sekolah sehat mental. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki posisi strategis karena berfungsi membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan sosial yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental ditinjau dari aspek konseptual dan implementatif. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, buku akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan layanan BK, kesehatan mental, dan program sekolah sehat mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental dapat dilakukan melalui layanan promotif, preventif, kuratif, dan developmental seperti edukasi kesehatan mental, konseling individual, bimbingan kelompok, penguatan keterampilan sosial emosional, serta kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga profesional. Integrasi tersebut berkontribusi terhadap

peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, penurunan perilaku maladaptif, penguatan resiliensi, serta terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif dan inklusif. Namun demikian, implementasi integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental masih menghadapi berbagai hambatan seperti rendahnya literasi kesehatan mental, keterbatasan jumlah guru BK, stigma terhadap layanan konseling, dan kurangnya dukungan kebijakan sekolah.

**Kata Kunci:** Bimbingan dan Konseling, Sekolah Sehat Mental, Kesehatan Mental, Peserta Didik, Layanan BK

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik menjadi salah satu isu penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan erat dengan perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku siswa di lingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki kondisi mental sehat cenderung mampu mengelola tekanan belajar, membangun hubungan sosial yang positif, serta menunjukkan motivasi dan keterlibatan belajar yang lebih baik. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, kestabilan emosi, interaksi sosial, dan prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan dan perkembangan peserta didik secara optimal. Dalam beberapa tahun terakhir, permasalahan kesehatan mental pada peserta didik mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Tekanan akademik, konflik keluarga, pengaruh media sosial, *bullying*, serta perubahan sosial yang cepat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa di sekolah. Remaja sekolah menengah menjadi kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, burnout akademik, hingga depresi apabila tidak memperoleh dukungan psikologis yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian Chandra et al. (2024) menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman siswa mengenai kesehatan mental menyebabkan banyak peserta didik kesulitan mengenali dan mengelola tekanan emosional yang mereka alami.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab tidak hanya dalam mengembangkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Di dunia pendidikan, muncul konsep sekolah sehat mental yang menekankan pentingnya lingkungan belajar yang aman, suportif, inklusif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Program sekolah sehat mental bertujuan membangun budaya sekolah yang mendukung kesehatan psikologis melalui edukasi, pendampingan, penguatan hubungan sosial, serta layanan bantuan psikologis bagi peserta didik (Ramadisha et al., 2025). Program sekolah sehat mental tidak dapat berjalan secara optimal tanpa adanya integrasi dengan layanan bimbingan dan konseling (BK). Guru BK memiliki posisi strategis dalam membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, mengatasi masalah psikologis, serta membangun keterampilan sosial emosional yang sehat. Layanan BK menjadi salah satu komponen utama dalam mendukung implementasi program sekolah sehat mental karena secara langsung berkaitan dengan perkembangan psikologis siswa di lingkungan pendidikan. Penelitian Brescia et al. (2024) menjelaskan bahwa layanan BK berbasis kesehatan mental mampu membantu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dan mencegah berkembangnya perilaku maladaptif di sekolah.

Secara konseptual, integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental merupakan bentuk kolaborasi sistematis antara layanan konseling, kebijakan sekolah, dan penguatan lingkungan pendidikan yang sehat secara psikologis. Integrasi tersebut tidak hanya berfokus pada penanganan masalah siswa yang telah muncul, tetapi juga mencakup upaya

promotif, preventif, kuratif, dan developmental dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Hal tersebut membantu sekolah membangun sistem layanan psikologis yang lebih komprehensif (Yarmaini, 2025). Dalam implementasinya, integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental dapat dilakukan melalui berbagai layanan seperti edukasi kesehatan mental, konseling individual, bimbingan kelompok, layanan klasikal, pelatihan keterampilan coping, serta penguatan resiliensi siswa. Guru BK berperan membantu siswa memahami pentingnya kesehatan mental, mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitar. Program tersebut membantu siswa lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun sosial yang berkembang pada masa remaja (Carles et al., 2023). Layanan konseling individual menjadi salah satu bentuk integrasi layanan BK yang penting dalam program sekolah sehat mental. Konseling individual membantu siswa mengidentifikasi masalah psikologis, memahami sumber tekanan emosional, dan menemukan strategi coping yang lebih adaptif. Ini membantu guru BK melakukan deteksi dini terhadap gangguan psikologis siswa sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Agma, 2025). Selain konseling individual, layanan bimbingan kelompok juga memiliki kontribusi besar dalam mendukung sekolah sehat mental. Dalam kegiatan kelompok, siswa belajar mengembangkan empati, komunikasi interpersonal, kerja sama sosial, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara sehat. Interaksi kelompok yang positif membantu siswa memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya sehingga mampu mengurangi kecenderungan isolasi sosial dan tekanan emosional (Wu et al., 2025).

Integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental juga berkaitan erat dengan pengembangan keterampilan sosial emosional peserta didik. Keterampilan sosial emosional seperti *self-awareness*, *self-control*, empati, dan kemampuan *problem solving* menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Guru BK membantu peserta didik mengembangkan kemampuan tersebut melalui layanan pengembangan diri dan berbagai kegiatan pembelajaran psikososial di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa penguatan keterampilan sosial emosional mampu meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan (Viententia & Katrin, 2025). Selain membantu siswa, integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental juga berdampak terhadap iklim sekolah secara keseluruhan. Sekolah yang memiliki budaya suportif terhadap kesehatan mental cenderung memiliki tingkat bullying lebih rendah, hubungan sosial lebih sehat, dan lingkungan belajar yang lebih nyaman bagi peserta didik. Guru BK berperan dalam membangun budaya sekolah yang menghargai keberagaman, mendorong komunikasi positif, dan mengembangkan kepedulian sosial di lingkungan pendidikan (Iliyatunnisa & Fardana, 2025).

Meskipun integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental memiliki banyak manfaat, implementasinya masih menghadapi berbagai hambatan. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sebagian guru, siswa, dan orang tua masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya kesehatan mental sehingga masalah psikologis peserta didik sering dianggap sebagai hal biasa dan tidak memperoleh penanganan yang tepat (Pusvitasari et al., 2025). Hambatan lain berkaitan dengan stigma terhadap layanan BK dan kesehatan mental di sekolah. Banyak siswa merasa takut atau malu mengikuti layanan konseling karena khawatir dianggap sebagai siswa bermasalah oleh lingkungan sekitarnya. Stigma tersebut menyebabkan sebagian peserta didik memilih memendam tekanan emosional dibandingkan mencari bantuan profesional dari guru BK maupun tenaga

psikologis lainnya (Zahra, 2026). Selain itu, keterbatasan jumlah guru BK dibandingkan jumlah siswa juga memengaruhi efektivitas integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental. Beban kerja guru BK yang tinggi menyebabkan layanan konseling dan pendampingan psikologis belum dapat diberikan secara optimal kepada seluruh peserta didik yang membutuhkan bantuan (Asni & Rahmadina, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa implementasi sekolah sehat mental memerlukan dukungan sumber daya manusia yang memadai. Kurangnya fasilitas pendukung dan kebijakan sekolah juga menjadi tantangan dalam implementasi program sekolah sehat mental. Beberapa sekolah belum memiliki ruang konseling yang nyaman, program kesehatan mental yang terstruktur, maupun kerja sama dengan tenaga profesional psikologi. Padahal, dukungan fasilitas dan kebijakan sekolah sangat penting dalam menunjang efektivitas layanan BK berbasis kesehatan mental di lingkungan pendidikan (Afifah & Nasution, 2023).

Integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental juga membutuhkan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Penanganan masalah psikologis peserta didik tidak dapat dilakukan secara individual oleh guru BK karena kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan. Kerja sama antara sekolah dan keluarga membantu menciptakan sistem pendampingan yang lebih konsisten dan efektif dalam mendukung perkembangan psikologis peserta didik (Mustika et al., 2026). Dalam kondisi implementatif, integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental juga menuntut adanya penguatan kompetensi profesional guru BK. Guru BK perlu memiliki kemampuan dalam bidang konseling kesehatan mental, deteksi dini gangguan psikologis, pendekatan trauma-informed, dan pengembangan program psikososial berbasis sekolah (Akiel dkk., 2025). Kompetensi tersebut penting agar layanan BK mampu berjalan secara lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik di era modern.

Perkembangan teknologi digital juga memberikan tantangan baru terhadap implementasi sekolah sehat mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan, *cyberbullying*, dan tekanan sosial digital menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Maka dari itu, layanan BK perlu beradaptasi dengan perkembangan teknologi melalui edukasi literasi digital sehat dan pendampingan psikologis yang relevan dengan kehidupan remaja masa kini (Pertiwi & Sihotang, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan fokus penelitian seperti jurnal ilmiah, buku akademik, artikel penelitian, prosiding, dan dokumen kebijakan pendidikan. Metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman teoritis dan konseptual secara mendalam mengenai integrasi layanan bimbingan dan konseling dengan program sekolah sehat mental berdasarkan berbagai hasil penelitian dan kajian ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Penelitian kepustakaan banyak digunakan dalam kajian pendidikan dan psikologi karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai suatu fenomena berdasarkan berbagai perspektif ilmiah. Menurut Ridwan et al. (2021), penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian sebagai sumber utama dalam memperoleh data ilmiah.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan tersebut digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara

mendalam berbagai konsep, strategi, serta implementasi integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental di lingkungan pendidikan (Syukur, 2025). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna, konsep, dan interpretasi terhadap berbagai fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental peserta didik dan layanan bimbingan konseling di sekolah. Dengan pendekatan tersebut, peneliti dapat menjelaskan hubungan antara layanan BK, kesehatan mental, dan program sekolah sehat mental secara lebih sistematis dan kontekstual.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Integrasi Layanan BK dengan Program Sekolah Sehat Mental**

Integrasi layanan bimbingan dan konseling dengan program sekolah sehat mental merupakan bentuk kolaborasi sistematis antara layanan psikopedagogis, kebijakan sekolah, dan penguatan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Secara konseptual, integrasi tersebut menempatkan layanan BK tidak hanya sebagai layanan penanganan masalah siswa, tetapi juga sebagai bagian dari sistem sekolah yang berorientasi pada pengembangan kesehatan mental secara menyeluruh (WHO, 2022). Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental dipandang sebagai bagian penting dari keberhasilan pembelajaran karena berpengaruh terhadap perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku siswa di lingkungan sekolah.

Secara implementatif, integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental dilakukan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan developmental. Pendekatan promotif berfokus pada peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui edukasi psikologis dan penguatan keterampilan sosial emosional. Pendekatan preventif diarahkan pada pencegahan munculnya gangguan psikologis melalui deteksi dini dan pendampingan siswa berisiko. Sementara itu, pendekatan kuratif dilakukan melalui layanan konseling individual dan rujukan psikologis bagi siswa yang mengalami gangguan emosional. Pendekatan developmental membantu siswa mengembangkan potensi diri, resiliensi, dan kemampuan adaptasi sosial secara optimal (Tyas et al., 2023). Pendekatan yang terintegrasi tersebut memperlihatkan bahwa layanan BK memiliki peran yang luas dan tidak hanya terbatas pada penyelesaian masalah siswa setelah gangguan muncul, tetapi juga membantu membangun sistem perlindungan psikologis di lingkungan sekolah.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan layanan BK dengan program kesehatan mental cenderung memiliki iklim belajar yang lebih positif dan suportif. Siswa merasa lebih aman secara emosional, lebih terbuka dalam menyampaikan masalah psikologis, serta memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan sekolah yang belum memiliki program kesehatan mental terstruktur. Analisis tersebut menunjukkan bahwa integrasi layanan BK tidak hanya berdampak pada individu siswa, tetapi juga memengaruhi budaya sekolah secara keseluruhan. Penelitian Brescia et al. (2024) menjelaskan bahwa integrasi layanan konseling berbasis kesehatan mental di sekolah membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan menurunkan risiko perilaku maladaptif di lingkungan pendidikan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa sekolah yang memiliki sistem dukungan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung perkembangan sosial emosional peserta didik.

Integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental juga memperlihatkan adanya perubahan paradigma dalam dunia pendidikan. Sekolah tidak lagi hanya dipandang sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan yang bertanggung jawab terhadap kesejahteraan emosional peserta didik (Rofiqi & Mansyur, 2023). Dalam paradigma tersebut, guru BK memiliki posisi strategis karena menjadi penghubung antara kebutuhan psikologis siswa dengan sistem dukungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan modern tidak hanya ditentukan oleh prestasi akademik, tetapi juga oleh kemampuan sekolah menciptakan lingkungan yang sehat secara mental bagi seluruh peserta didik.

### **Implementasi Layanan BK dalam Program Sekolah Sehat Mental**

Implementasi layanan BK dalam program sekolah sehat mental umumnya dilakukan melalui layanan informasi dan edukasi kesehatan mental kepada peserta didik. Guru BK memberikan pemahaman mengenai stres akademik, kecemasan, *bullying*, pengendalian emosi, dan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis selama masa sekolah. Edukasi tersebut membantu siswa mengenali kondisi emosionalnya dan memahami strategi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental secara mandiri. Penelitian Chandra et al. (2024) menunjukkan bahwa layanan edukasi kesehatan mental berbasis sekolah mampu meningkatkan literasi psikologis siswa dan membantu peserta didik lebih siap menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Program edukasi kesehatan mental juga membantu siswa memahami bahwa gangguan psikologis bukan merupakan kelemahan pribadi, melainkan kondisi yang dapat ditangani melalui dukungan dan pendampingan yang tepat.

Selain layanan informasi, konseling individual menjadi bentuk implementasi yang paling dominan dalam integrasi layanan BK dengan sekolah sehat mental. Konseling individual membantu siswa memahami masalah emosional, mengidentifikasi sumber tekanan psikologis, dan menemukan strategi coping yang lebih adaptif. Pendekatan individual dinilai efektif karena memberikan ruang yang lebih aman dan personal bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman emosional tanpa takut memperoleh stigma dari lingkungan sekolah (Carles et al., 2023). Analisis ini menunjukkan bahwa konseling individual tidak hanya berfungsi sebagai layanan kuratif, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam mencegah berkembangnya gangguan mental pada remaja. Melalui konseling individual, guru BK juga dapat melakukan deteksi dini terhadap perubahan perilaku siswa seperti penurunan motivasi belajar, kecemasan berlebihan, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Layanan bimbingan kelompok juga memiliki kontribusi penting dalam implementasi sekolah sehat mental. Dalam kegiatan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan empati, dan mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal. Interaksi kelompok yang suportif membantu siswa mengurangi kecenderungan isolasi sosial dan meningkatkan rasa percaya diri dalam lingkungan sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berperan penting dalam penguatan dukungan sosial dan kesehatan sosial emosional peserta didik. Penelitian Nadia et al. (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri dan stabilitas emosional siswa. Selain itu, dinamika kelompok juga membantu siswa belajar memahami perbedaan individu, meningkatkan toleransi sosial, dan membangun kemampuan kerja sama yang lebih baik dalam lingkungan pendidikan.

Implementasi program sekolah sehat mental juga dilakukan melalui penguatan keterampilan sosial emosional siswa. Guru BK membantu peserta didik mengembangkan *self-awareness*, *self-control*, empati, *problem solving*, dan kemampuan regulasi emosi melalui layanan

pengembangan diri dan pembelajaran psikososial. Keterampilan sosial emosional menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental karena membantu siswa menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif (Febi, 2025). Analisis ini menunjukkan bahwa penguatan keterampilan sosial emosional memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di lingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki kemampuan sosial emosional yang baik cenderung lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat, mengelola konflik secara positif, dan mempertahankan stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Selain berorientasi pada siswa, implementasi sekolah sehat mental juga melibatkan pembentukan budaya sekolah yang suportif terhadap kesehatan psikologis. Guru BK bekerja sama dengan pihak sekolah untuk membangun lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas dari *bullying* maupun diskriminasi sosial. Lingkungan sekolah yang positif membantu siswa merasa diterima dan memiliki rasa aman secara emosional sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi sosial peserta didik. Penelitian Iliyattunnisa (2025) menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki budaya suportif terhadap kesehatan mental cenderung mampu membantu siswa membangun penyesuaian diri dan stabilitas emosional yang lebih baik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa budaya sekolah yang sehat secara psikologis memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan mental dan kualitas interaksi sosial peserta didik di lingkungan pendidikan.

### **Penguatan Kolaborasi dalam Sekolah Sehat Mental**

Integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental memerlukan kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan tenaga profesional psikologi. Penanganan masalah kesehatan mental peserta didik tidak dapat dilakukan secara individual karena kondisi psikologis siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan baik di sekolah maupun di rumah. Kolaborasi tersebut membantu menciptakan sistem pendampingan yang lebih konsisten dan mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh (Nisaa & Silawati, 2025). Analisis ini menunjukkan bahwa keberhasilan sekolah sehat mental sangat bergantung pada keterlibatan seluruh elemen pendidikan dalam mendukung kesejahteraan emosional peserta didik.

Guru mata pelajaran memiliki peran penting dalam mendukung implementasi sekolah sehat mental karena mereka merupakan pihak yang paling sering berinteraksi langsung dengan siswa selama proses pembelajaran. Guru mata pelajaran dapat membantu mengidentifikasi perubahan perilaku peserta didik seperti penurunan motivasi belajar, kecenderungan menarik diri, perubahan emosi, maupun penurunan interaksi sosial di kelas. Informasi tersebut menjadi penting bagi guru BK dalam melakukan deteksi dini terhadap siswa yang berisiko mengalami gangguan psikologis. Selain guru mata pelajaran, kepala sekolah juga memiliki posisi strategis dalam mendukung integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental. Kepala sekolah berperan dalam penyusunan kebijakan sekolah, penguatan budaya sekolah yang sehat secara psikologis, serta penyediaan fasilitas dan program pendukung kesehatan mental. Dukungan kebijakan sekolah sangat penting karena menentukan keberlangsungan implementasi layanan BK berbasis kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Sekolah yang memiliki komitmen kuat terhadap kesehatan mental cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik (Sibarani, 2024).

Peran orang tua dalam integrasi layanan BK juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Orang tua yang memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental cenderung lebih mampu memberikan dukungan emosional kepada anak dan bekerja sama dengan sekolah dalam proses pendampingan psikologis. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan keluarga dapat menghambat efektivitas program sekolah sehat mental karena strategi pendampingan yang dilakukan di sekolah tidak memperoleh dukungan yang konsisten di rumah (Brescia et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa integrasi layanan BK memerlukan pendekatan kolaboratif yang melibatkan lingkungan keluarga sebagai bagian dari sistem pendukung kesehatan mental siswa.

Selain kolaborasi internal sekolah, implementasi sekolah sehat mental juga membutuhkan kerja sama dengan tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, dan lembaga layanan kesehatan mental. Kerja sama tersebut penting terutama dalam menangani siswa yang mengalami gangguan psikologis berat dan memerlukan penanganan lebih lanjut (Rofiqi & Mansyur, 2023). Guru BK berperan sebagai fasilitator awal yang membantu melakukan identifikasi masalah dan rujukan kepada tenaga profesional sesuai kebutuhan siswa. Analisis ini menunjukkan bahwa layanan BK berbasis sekolah sehat mental memerlukan sistem rujukan yang jelas agar penanganan kesehatan mental siswa dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan profesional.

### **Hambatan Integrasi Layanan BK dengan Program Sekolah Sehat Mental**

Meskipun integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental memiliki banyak manfaat, implementasinya masih menghadapi berbagai hambatan di lingkungan pendidikan. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Banyak pihak masih menganggap masalah psikologis sebagai hal biasa sehingga siswa yang mengalami tekanan emosional sering tidak memperoleh penanganan yang tepat (Ramadisha et al., 2025). Rendahnya pemahaman tersebut menyebabkan program kesehatan mental sekolah belum berjalan secara optimal.

Hambatan lain berkaitan dengan stigma terhadap layanan BK dan kesehatan mental di sekolah. Sebagian siswa masih merasa malu mengikuti layanan konseling karena takut dianggap sebagai siswa bermasalah oleh lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut menyebabkan banyak peserta didik memilih memendam tekanan emosional dibandingkan mencari bantuan profesional menyeluruh (Nisaa & Silawati, 2025). Analisis ini menunjukkan bahwa keberhasilan integrasi layanan BK juga dipengaruhi oleh budaya sekolah dan penerimaan sosial terhadap isu kesehatan mental.

Keterbatasan jumlah guru BK dibandingkan jumlah siswa juga menjadi tantangan dalam implementasi sekolah sehat mental. Beban kerja guru BK yang tinggi menyebabkan layanan konseling dan pendampingan psikologis belum dapat diberikan secara optimal kepada seluruh peserta didik yang membutuhkan bantuan. Selain itu, beberapa sekolah masih memiliki keterbatasan fasilitas seperti ruang konseling yang kurang memadai dan belum adanya program kesehatan mental yang terstruktur secara sistematis (Aprianti et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa implementasi sekolah sehat mental memerlukan dukungan kebijakan, fasilitas, dan sumber daya manusia yang lebih memadai agar layanan BK dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan. Hambatan lainnya berkaitan dengan kurangnya dukungan kebijakan sekolah terhadap implementasi program kesehatan mental. Beberapa sekolah masih memandang layanan BK sebagai pelengkap administrasi pendidikan dan belum menempatkan kesehatan mental sebagai bagian prioritas dalam pengembangan sekolah. Akibatnya, program kesehatan

mental sering tidak memperoleh alokasi waktu, anggaran, maupun dukungan program yang memadai.

Perkembangan teknologi digital dan media sosial juga menjadi tantangan baru dalam implementasi sekolah sehat mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan, *cyberbullying*, tekanan sosial digital, serta paparan konten negatif dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja sekolah menengah. Banyak siswa mengalami kecemasan sosial, rendahnya kepercayaan diri, hingga stres akibat tekanan interaksi digital yang tidak sehat (Rohmatillah et al., 2024). Kondisi tersebut menuntut layanan BK untuk lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi dan mampu memberikan edukasi mengenai literasi digital sehat kepada peserta didik.

## **KESIMPULAN**

Integrasi layanan bimbingan dan konseling dengan program sekolah sehat mental merupakan langkah strategis dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik di lingkungan pendidikan. Layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai sarana penanganan masalah siswa, tetapi juga memiliki peran promotif, preventif, kuratif, dan developmental dalam membantu peserta didik menjaga kesehatan mentalnya. Integrasi tersebut diwujudkan melalui berbagai layanan seperti edukasi kesehatan mental, konseling individual, bimbingan kelompok, penguatan keterampilan sosial emosional, serta pengembangan coping skill dan resiliensi siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental mampu membantu meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, memperkuat kemampuan adaptasi sosial emosional, mengurangi risiko perilaku maladaptif, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan inklusif bagi perkembangan peserta didik.

Selain itu, keberhasilan implementasi sekolah sehat mental sangat dipengaruhi oleh kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, kepala sekolah, orang tua, dan tenaga profesional kesehatan mental. Dukungan kebijakan sekolah, fasilitas pendukung, serta budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan psikologis peserta didik menjadi faktor penting dalam menunjang efektivitas layanan BK berbasis kesehatan mental. Namun demikian, implementasi integrasi layanan BK dengan program sekolah sehat mental masih menghadapi berbagai hambatan seperti rendahnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap layanan konseling, keterbatasan jumlah guru BK, kurangnya fasilitas pendukung, serta tantangan perkembangan teknologi digital dan media sosial. Maka dari itu, diperlukan penguatan kompetensi profesional guru BK, peningkatan kerja sama antara sekolah dan keluarga, serta pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kesehatan mental agar program sekolah sehat mental dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368-380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Agma, A. R. (2025). Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 23-30.
- Akiel, A., Husna, A., Estafetta, P. W., & Brescia, R. (2025). *Konseling Traumatik: Pemahaman, Pendekatan, dan Intervensi Psikologis*. Cerdas Akademika Nusantara.
- Aprianti, S. S., Lestari, D., Astuti, M. P., & Septian, M. R. (2025). 01.0625 Kesenjangan antara Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling di Lapangan: Strategi Mengatasi Overwork Guru BK dalam Mendukung Kesejahteraan Siswa di SMK Negeri 1 Haurwangi. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 36-43. <https://doi.org/10.32585/advice.v7i1.6739>
- Asni, A., & Rahmadina, A. (2026). Manajemen Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Analisis Beban Kerja Guru: Studi Kasus Pada Sekolah Menengah Atas: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 20962-20972. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5584>
- 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), 51-57. <https://doi.org/10.29210/025572jpgi0005>
- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 149-164. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>
- Chandra, M., Khairunnisa, N., Nurika, H., & Yolandari, S. (2024). Pentingnya Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 240-248. <https://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13501>
- FEBI, A. (2025). *PELAKSANAAN BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI PESERTA DIDIK SMK SMTI BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Iliyatunnisa, I., & Fardana, N. A. (2025). Literatur Review: Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 326-338. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3678>
- Mustika, S. M., Amalia, R., Mardiana, D., & Soro, S. H. (2026). Implementasi Model Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa: Analisis Efektivitas Dukungan Sistem Berbasis Model Edwards III. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 145-151. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40039>
- Nadia, N., Fitriani, D., Nurwahyuni, N., & Riyadi, N. E. W. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SMP Kristen Bala Keselamatan Palu. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 15(2), 569-578. <http://dx.doi.org/10.33087/dikdaya.v15i2.839>
- Nisaa, R. U. D., & Silawati, N. K. (2025). Peran BK Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Daiwi Widya*, 11(2), 67-82. <https://doi.org/10.37637/dw.v11i2.2319>

- Pertiwi, A. R., & Sihotang, H. (2023). Upaya sekolah meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 1412-9310.
- Pusvitasari, P., Wati, K. M., Pradana, W. D., Aryani, A., Mubarok, A., & Febiasari, T. D. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan Mental melalui Psikoedukasi Kolaboratif bagi Guru dan Siswa SMPN 3 Depok. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(4), 5155-5162. <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i4.7157>
- Ramadisha, F., Putri, A. R., & Jais, M. (2025). Membangun Ekosistem Pembelajaran yang Mendukung Kesehatan Mental: Integrasi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Sosial. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(5), 34-39.
- Fitriani, D., & Suryadi, A. (2023). Literasi kesehatan mental peserta didik dalam lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 85–94. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17800924>
- Rofiqi, R., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76-99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sibarani, R. S. (2024). Strategi Dalam Membantu Anak yang Mengalami Kesulitan Membaca di Usia Normal Pada Siswa SD. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- Syukur, Y. (2025). Strategi manajemen program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan efektivitas layanan di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Pendidikan*, 1(2), 1-10.
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(1), 23-34. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.23-34>
- Viententia, R., & Katrin, K. (2025). Integrasi Pendekatan Sosial-Emosional dalam Manajemen Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 9(2), 294-308. <https://doi.org/10.33363/satya-sastraharing.v9i2.1844>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Wu, M. Y. A., Muthmainnah, S. N., & Faluthi, A. (2025). PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MENTAL HEALTH. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 15(2), 1-10.
- YARMAINI, Y. (2025). KOLABORASI GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BIMBINGAN KONSELING DALAM MEMPERKUAT KESEHATAN MENTAL DAN ANTISIPASI BULLY PADA PESERTA DIDIK DI MTSN 3 PADANG PARIAMAN. *ABDUSSALAM: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Islam*, 1(2), 112-126.
- Zahra, C. (2026). *Strategi Guru Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menurunkan Persepsi Negatif Siswa Terhadap Guru BK di MAN 1 Metro* (Doctoral dissertation, UIN Jurai Siwo Lampung).