



PERAN STRATEGIS GURU BK DALAM PROMOSI DAN PREVENTIF KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Tasya Putri Cahaya^{1*}, Wan Hanis Masfufah Al², Gusman Lesmana³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penulis Korespondensi: tasyaputricahaya07@gmail.com^{1}, wanhanisgajjaral@gmail.com²,
gusmanlesmana@umsu.ac.id³

ABSTRACT. Adolescent mental health has become an important issue in education because it is closely related to students' academic, social, emotional, and behavioral development in schools. High school adolescents are vulnerable to various psychological problems such as academic stress, anxiety, social pressure, family conflict, and low emotional control that may affect their quality of life and learning process. In this context, guidance and counseling teachers play a strategic role in promoting and preventing mental health problems within the school environment. This study aims to analyze the strategic role of guidance and counseling teachers in the promotion and prevention of adolescent mental health in secondary schools. The research method used is library research by reviewing various scientific journals, books, and previous studies related to guidance and counseling services and adolescent mental health. The results of the study indicate that guidance and counseling teachers play an important role in providing mental health information services, individual counseling, group guidance, coping skill development, supportive school environment development, and early detection of psychological disorders among adolescents. Guidance and counseling teachers also contribute to increasing students' awareness regarding the importance of mental health and preventing deviant behavior and emotional disorders in schools. However, the implementation of preventive mental health services still faces several obstacles such as the limited number of counseling teachers, low mental health literacy in schools, stigma toward counseling services, and lack of supporting facilities and school policies.

Keywords: Guidance and Counseling Teacher, Mental Health, Adolescents, Promotive, Preventive.

Abstrak. Kesehatan mental remaja menjadi isu penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan erat dengan perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku peserta didik di sekolah. Remaja sekolah menengah rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti stres akademik, kecemasan, tekanan sosial, konflik keluarga, hingga rendahnya kontrol emosi yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan proses belajar mereka. Dalam kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam melakukan upaya promosi dan preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran strategis guru BK dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja di sekolah menengah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan layanan bimbingan dan konseling serta kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK berperan penting dalam memberikan layanan informasi kesehatan mental, konseling individual, bimbingan kelompok, penguatan keterampilan coping, pengembangan lingkungan sekolah suportif, serta deteksi dini gangguan psikologis pada remaja. Guru BK juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta membantu mencegah munculnya perilaku menyimpang dan gangguan emosional di lingkungan sekolah. Namun demikian, implementasi layanan preventif kesehatan mental masih menghadapi berbagai hambatan seperti keterbatasan jumlah guru BK, rendahnya literasi kesehatan mental di sekolah, stigma terhadap layanan konseling, serta kurangnya dukungan fasilitas dan kebijakan sekolah.

Naskah Masuk: 06 Juni 2026; Revisi: 06 Juni 2026; Diterima: 07 Juni 2026; ; Terbit: 08 Juni 2026.

Kata Kunci: Guru BK, Kesehatan Mental, Remaja, Promotif, Preventif.

LATAR BELAKANG

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik peserta didik, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial siswa secara menyeluruh. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting karena berpengaruh terhadap kemampuan belajar, hubungan sosial, pengendalian emosi, serta kualitas hidup remaja di lingkungan sekolah. Remaja dengan kondisi mental yang sehat cenderung mampu mengelola tekanan hidup, membangun hubungan interpersonal yang positif, dan menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik (Herdiani dkk., 2025). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan biologis, emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks sehingga dapat memengaruhi kestabilan emosi dan perilaku. Remaja sering menghadapi tekanan akademik, konflik keluarga, tuntutan sosial, serta pencarian identitas diri yang berpotensi memunculkan kecemasan, stres, dan depresi apabila tidak ditangani secara tepat (Lestarina et al., 2025).

Permasalahan kesehatan mental remaja di sekolah menengah mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Banyak siswa mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang tinggi, persaingan prestasi, serta ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja mengalami burnout akademik, gangguan kecemasan, hingga penurunan motivasi belajar yang berdampak pada perkembangan psikologis mereka (Shalahuddin et al., 2024). Selain faktor akademik, perkembangan teknologi digital dan media sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memunculkan perilaku perbandingan sosial, *cyberbullying*, kecanduan digital, serta rendahnya kepercayaan diri pada siswa sekolah menengah. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih rentan mengalami tekanan emosional dan gangguan psikologis (Ariboowo & Bagaskara, 2025).

Kemudian, lingkungan keluarga juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Hubungan keluarga yang tidak harmonis, kurangnya perhatian orang tua, pola asuh yang kurang tepat, maupun konflik rumah tangga dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional pada siswa. Remaja yang tidak memperoleh dukungan emosional dari keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan membangun konsep diri yang positif (Jannah, 2024). Kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak langsung terhadap kehidupan akademik siswa di sekolah. Siswa yang mengalami stres dan kecemasan berkepanjangan cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, rendahnya partisipasi kelas, serta gangguan hubungan sosial dengan teman sebaya. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan psikososial remaja secara keseluruhan (Maryadi dkk., 2026).

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan memiliki tanggung jawab dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Lingkungan sekolah yang sehat secara emosional dapat membantu siswa merasa aman, diterima, dan dihargai dalam proses pembelajaran (Mukarromah & Prima, 2026). Oleh sebab itu, sekolah perlu menghadirkan program pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental siswa secara menyeluruh. Guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki posisi strategis dalam membantu siswa menjaga dan mengembangkan kesehatan mentalnya. Guru BK merupakan tenaga

profesional di sekolah yang bertugas membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai hambatan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal (Fithriani, 2025). Peran guru BK tidak hanya terbatas pada penanganan masalah siswa yang telah muncul, tetapi juga mencakup upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Pendekatan promotif dilakukan melalui edukasi kesehatan mental, pengembangan keterampilan sosial emosional, dan pembentukan lingkungan sekolah suportif. Sementara itu, pendekatan preventif dilakukan melalui deteksi dini, pendampingan siswa berisiko, serta pencegahan perilaku maladaptif di lingkungan sekolah (Sahri et al., 2025).

Upaya promotif kesehatan mental bertujuan meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. Guru BK dapat memberikan layanan informasi mengenai manajemen stres, pengendalian emosi, komunikasi interpersonal, serta pengembangan *self-esteem* pada remaja (Zains et al., 2026). Edukasi tersebut penting agar siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental dan mampu membangun pola hidup psikologis yang sehat. Selain layanan informasi, guru BK juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan coping terhadap tekanan hidup (Sibarani, 2024). Kemampuan coping membantu remaja menghadapi masalah secara sehat tanpa melakukan perilaku negatif seperti agresivitas, penyalahgunaan media sosial, maupun tindakan menyimpang lainnya. Penguatan coping skill menjadi bagian penting dalam pencegahan gangguan kesehatan mental remaja (Putri et al., 2024).

Layanan konseling individual menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Melalui konseling individual, guru BK membantu siswa memahami masalah yang dihadapi, mengelola emosi, serta menemukan solusi terhadap tekanan psikologis yang dialami. Pendekatan konseling yang empatik dan suportif dapat membantu siswa merasa lebih aman dalam mengungkapkan kondisi emosionalnya (Harahap & Lubis, 2024). Selain konseling individual, layanan bimbingan kelompok juga berperan penting dalam pengembangan kesehatan mental remaja. Dalam kegiatan kelompok, siswa belajar membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta memahami pentingnya empati dan toleransi dalam interaksi sosial. Bimbingan kelompok juga membantu mengurangi rasa isolasi sosial pada siswa yang mengalami tekanan emosional (Salama & Christiana, 2026).

Guru BK juga memiliki peran dalam menciptakan lingkungan sekolah yang ramah kesehatan mental. Lingkungan sekolah yang suportif dapat membantu siswa merasa dihargai dan diterima sehingga mampu mengurangi risiko munculnya perilaku bullying, diskriminasi, maupun tekanan sosial di sekolah. Budaya sekolah yang positif terbukti memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Hastiani dkk., 2024). Pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja memerlukan deteksi dini terhadap perubahan perilaku dan kondisi emosional siswa. Guru BK menjadi pihak yang berperan penting dalam mengidentifikasi gejala awal seperti penurunan motivasi belajar, perubahan emosi, isolasi sosial, perilaku agresif, maupun kecenderungan depresi pada siswa sekolah menengah. Deteksi dini memungkinkan penanganan lebih cepat dan tepat sebelum masalah berkembang menjadi lebih serius (Marianty et al., 2025). Kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak sekolah menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penanganan masalah psikologis remaja tidak dapat dilakukan secara individual karena membutuhkan dukungan lingkungan yang konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Kerja sama yang baik membantu menciptakan sistem pendampingan yang lebih efektif bagi peserta didik.

Meskipun memiliki peran strategis, implementasi layanan promotif dan preventif kesehatan mental di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan jumlah guru BK dibandingkan jumlah siswa yang membutuhkan layanan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan layanan konseling belum dapat diberikan secara maksimal kepada seluruh peserta didik (Siregar et al., 2025). Hambatan lain berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sebagian guru, siswa, dan orang tua masih menganggap gangguan psikologis sebagai hal sepele sehingga siswa yang mengalami masalah emosional sering tidak memperoleh penanganan yang tepat. Rendahnya pemahaman tersebut juga memengaruhi efektivitas program kesehatan mental berbasis sekolah (Pusvitasari et al., 2025).

Selain itu, stigma negatif terhadap layanan BK masih menjadi tantangan dalam implementasi program kesehatan mental di sekolah. Banyak siswa merasa malu atau takut mengikuti layanan konseling karena khawatir dianggap sebagai siswa bermasalah oleh lingkungan sekitar. Kondisi ini menyebabkan sebagian remaja memilih memendam tekanan emosional yang mereka alami tanpa mencari bantuan profesional. Kurangnya fasilitas pendukung dan kebijakan sekolah juga menjadi hambatan dalam pengembangan layanan kesehatan mental. Beberapa sekolah belum memiliki ruang konseling yang nyaman, program kesehatan mental terstruktur, maupun kerja sama dengan tenaga profesional psikologi. Padahal, dukungan sarana dan kebijakan sangat penting dalam menunjang efektivitas layanan BK di sekolah menengah (Nisaa & Silawati, 2025).

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, diperlukan penguatan peran strategis guru BK dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja di sekolah menengah. Guru BK perlu didukung melalui peningkatan kompetensi profesional, pengembangan program kesehatan mental sekolah, serta dukungan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan demikian, layanan BK dapat berfungsi secara optimal dalam membantu remaja mencapai perkembangan mental dan sosial yang sehat.

KAJIAN TEORITIS

Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga profesional di lingkungan pendidikan yang memiliki tugas membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri, memahami kemampuan yang dimiliki, serta mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan karier (Batubara et al., 2022). Dalam sistem pendidikan nasional, layanan bimbingan dan konseling menjadi bagian integral dari proses pendidikan karena berfungsi mendukung perkembangan siswa secara optimal baik dari aspek akademik maupun psikologis. Guru BK tidak hanya bertugas menangani siswa bermasalah, tetapi juga membantu seluruh peserta didik mencapai perkembangan yang sehat dan mandiri (Mubarokah et al., 2025).

Menurut Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, layanan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan yang dilakukan oleh konselor atau guru BK untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam mencapai kemandirian hidup. Layanan BK dilaksanakan melalui berbagai program seperti layanan orientasi, informasi, konseling individual, bimbingan kelompok, konsultasi, mediasi, dan advokasi yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa di sekolah (Musslifah, 2021).

Dalam dunia pendidikan, peran guru BK mengalami perubahan yang cukup signifikan. Guru BK tidak lagi hanya berorientasi pada pendekatan kuratif atau penyelesaian masalah, tetapi

juga mengembangkan pendekatan preventif dan developmental yang berfokus pada pengembangan potensi serta kesejahteraan psikologis peserta didik (Ulfah, 2025). Hal tersebut dilakukan melalui penguatan keterampilan sosial emosional, pengembangan karakter, serta pembentukan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis. Guru BK memiliki fungsi preventif dalam membantu siswa mencegah munculnya perilaku menyimpang dan gangguan psikologis di lingkungan sekolah. Fungsi preventif dilakukan melalui layanan edukasi, penguatan keterampilan coping, pembentukan perilaku positif, serta pengembangan kemampuan pengendalian emosi siswa. Pendekatan preventif dianggap penting karena dapat membantu peserta didik menghindari berbagai risiko sosial dan psikologis sejak dini (Suhartiwi et al., 2025). Selain fungsi preventif, guru BK juga menjalankan fungsi promotif dalam mendukung kesehatan mental siswa di sekolah. Fungsi promotif dilakukan melalui penguatan kesejahteraan psikologis peserta didik, pengembangan hubungan sosial yang sehat, serta peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja. Program promotif kesehatan mental menjadi bagian penting dalam layanan BK karena membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Tyas et al., 2023).

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitar. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek penting karena berkaitan langsung dengan perkembangan identitas diri, pengendalian emosi, serta kemampuan adaptasi sosial. Remaja yang memiliki kesehatan mental baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara positif (Astuti, 2024). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap gangguan psikologis karena adanya perubahan biologis, emosional, dan sosial yang sangat kompleks. Pada tahap ini, remaja sering mengalami konflik internal, tekanan sosial, kecemasan terhadap masa depan, serta perubahan hubungan interpersonal yang dapat memengaruhi kestabilan emosional mereka. Apabila tidak memperoleh dukungan psikologis yang tepat, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius (Masitho & Khotimah, 2025).

Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti stres akademik, kecemasan, depresi, perilaku agresif, rendahnya harga diri, hingga gangguan hubungan sosial. Faktor penyebabnya sangat beragam, mulai dari tekanan akademik, konflik keluarga, lingkungan sosial, pengalaman bullying, hingga pengaruh media digital yang berlebihan. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang saling berkaitan (Majid, 2024). Kesehatan mental yang terganggu dapat memberikan dampak terhadap kehidupan akademik dan sosial siswa di sekolah. Siswa yang mengalami gangguan psikologis cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelas, serta hambatan dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan psikososial dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Nisa et al., 2025).

Kesehatan mental remaja juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi dan coping terhadap tekanan hidup. Remaja yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung mampu menyelesaikan masalah secara sehat tanpa melakukan perilaku negatif seperti agresivitas, pelanggaran disiplin, maupun perilaku menyimpang lainnya. Oleh sebab itu, penguatan

keterampilan coping menjadi bagian penting dalam pengembangan kesehatan mental siswa di sekolah (Yunanto, 2019). Dukungan lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Lingkungan sekolah yang suportif, aman, dan menghargai keberagaman dapat membantu siswa merasa diterima dan memiliki rasa aman secara emosional. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang penuh tekanan, diskriminasi, dan bullying dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis pada siswa sekolah menengah.

Promosi dan Preventif Kesehatan Mental

Promosi kesehatan mental merupakan upaya sistematis yang bertujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan individu dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya. Dalam lingkungan pendidikan, promosi kesehatan mental dilakukan melalui edukasi, penguatan keterampilan sosial emosional, serta pembentukan budaya sekolah yang mendukung perkembangan psikologis siswa secara positif. Program promosi kesehatan mental membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan psikologis sejak usia remaja (Farika et al., 2024). Promosi kesehatan mental di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai layanan seperti layanan informasi, seminar kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, dan pengembangan *self-awareness* siswa. Kegiatan tersebut bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental sehingga siswa mampu mengenali kondisi emosional dirinya dan memahami cara menjaga kesejahteraan psikologis secara mandiri. Literasi kesehatan mental yang baik juga membantu mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis di lingkungan sekolah (Tahir, 2025).

Sementara itu, pendekatan preventif kesehatan mental berfokus pada pencegahan munculnya gangguan psikologis dan perilaku maladaptif pada peserta didik. Pendekatan preventif dilakukan melalui deteksi dini, pendampingan siswa berisiko, layanan konseling, serta penguatan kemampuan coping terhadap tekanan hidup. Pencegahan dianggap lebih efektif karena membantu siswa mengembangkan ketahanan mental sebelum mengalami gangguan psikologis yang lebih berat (Iswanto & Tohawi, 2025). Deteksi dini menjadi bagian penting dalam program preventif kesehatan mental di sekolah. Guru BK memiliki peran dalam mengidentifikasi perubahan perilaku, kondisi emosional, maupun penurunan motivasi belajar siswa yang dapat menjadi indikator awal gangguan psikologis. Penanganan yang dilakukan sejak dini dapat membantu mencegah berkembangnya masalah kesehatan mental yang lebih kompleks pada remaja (Sulhijjah et al., 2025).

Program promotif dan preventif kesehatan mental memerlukan kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak sekolah agar dapat berjalan secara efektif. Kerja sama tersebut penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal. Dengan adanya dukungan berbagai pihak, layanan kesehatan mental berbasis sekolah dapat membantu remaja mencapai perkembangan sosial emosional yang lebih sehat dan stabil.

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, artikel akademik, dokumen, dan hasil penelitian terdahulu. Metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman teoritis secara mendalam mengenai suatu fenomena berdasarkan berbagai literatur ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Penelitian kepustakaan menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam kajian pendidikan dan bimbingan konseling karena mampu memberikan gambaran konseptual dan analitis mengenai permasalahan yang diteliti (Sari & Asmendri, 2020). Penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian sebagai sumber utama dalam memperoleh data ilmiah (Sari, 2021). Dalam penelitian kepustakaan, data yang digunakan bersifat sekunder karena diperoleh dari berbagai hasil penelitian dan publikasi ilmiah yang telah tersedia sebelumnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh landasan teori yang kuat serta memahami perkembangan kajian ilmiah terkait topik penelitian secara lebih komprehensif.

Penelitian ini memfokuskan kajian pada peran strategis guru bimbingan dan konseling dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja di sekolah menengah. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional terakreditasi, artikel ilmiah internasional, buku akademik, prosiding seminar, serta dokumen kebijakan pendidikan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling, kesehatan mental remaja, dan pendidikan sekolah menengah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan dokumentasi berbagai sumber pustaka yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti mengumpulkan berbagai artikel dan literatur yang membahas peran guru BK, layanan promotif dan preventif kesehatan mental, kesehatan mental remaja, serta implementasi layanan konseling di sekolah. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses seleksi berdasarkan relevansi tema, kredibilitas sumber, serta keterbaruan publikasi agar data yang digunakan benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kemudian, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi dilakukan dengan cara memahami, menginterpretasikan, dan menghubungkan berbagai informasi dari sumber pustaka yang telah dikumpulkan sehingga menghasilkan kesimpulan yang sistematis dan objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Layanan BK dalam Promosi Kesehatan Mental Remaja

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental remaja di sekolah menengah melalui berbagai layanan promotif yang berorientasi pada pengembangan kesejahteraan psikologis siswa. Upaya promotif kesehatan mental dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kondisi emosional, kemampuan mengelola stres, serta membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Layanan BK tidak hanya berfokus pada penanganan masalah siswa, tetapi juga berperan dalam membangun ketahanan mental peserta didik agar mampu menghadapi tekanan perkembangan remaja secara positif (Tyas et al., 2023). Salah satu bentuk promosi kesehatan mental yang dilakukan guru BK adalah melalui layanan informasi dan edukasi psikologis kepada siswa. Layanan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental, manajemen stres, pengendalian emosi, bahaya bullying, serta pentingnya menjaga hubungan sosial yang

sehat. Edukasi kesehatan mental membantu siswa mengenali kondisi emosionalnya dan memahami langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Literasi kesehatan mental yang baik terbukti membantu remaja mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan kemampuan coping terhadap tekanan kehidupan sehari-hari (Chandra et al., 2024).

Guru BK juga berperan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial emosional melalui layanan bimbingan kelompok dan layanan klasikal di sekolah. Keterampilan sosial emosional seperti empati, komunikasi interpersonal, pengendalian diri, dan kemampuan menyelesaikan konflik menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Siswa yang memiliki kemampuan sosial emosional yang baik cenderung lebih mampu membangun hubungan sosial positif dan menghindari perilaku agresif maupun isolasi sosial (Anam et al., 2025). Selain memberikan layanan edukasi, guru BK memiliki kontribusi penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif terhadap kesehatan mental siswa. Lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan menghargai keberagaman dapat membantu siswa merasa diterima dan memiliki rasa aman secara emosional. Guru BK berperan dalam membangun budaya sekolah yang positif melalui penguatan nilai toleransi, kepedulian sosial, dan penghargaan terhadap perbedaan individu di lingkungan sekolah menengah (Marianty et al., 2025).

Implementasi promosi kesehatan mental oleh guru BK umumnya dilakukan melalui layanan informasi, layanan klasikal, seminar kesehatan mental, dan *psychoeducation* mengenai stres akademik, kecemasan, bullying, serta pengendalian emosi. Program tersebut membantu siswa memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang harus dijaga sejak masa remaja. Berdasarkan hasil kajian, siswa yang memperoleh edukasi kesehatan mental secara rutin menunjukkan kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak memperoleh layanan promotif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai intervensi kuratif, tetapi juga sebagai strategi promotif berbasis sekolah dalam membangun kesadaran psikologis remaja. Temuan tersebut didukung penelitian Marianty et al. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah membantu meningkatkan literasi psikologis siswa serta mengurangi risiko gangguan emosional pada remaja.

Program promosi kesehatan mental yang dilakukan guru BK juga membantu mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis di kalangan siswa. Banyak remaja masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal yang memalukan sehingga enggan mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional. Melalui edukasi dan pendekatan preventif, guru BK membantu siswa memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang perlu dijaga sebagaimana kesehatan fisik (Shalahuddin et al., 2024).

Konseling Individual sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Remaja

Konseling individual merupakan layanan BK yang paling dominan dalam upaya preventif kesehatan mental remaja di sekolah menengah. Layanan ini dilakukan melalui hubungan tatap muka antara guru BK dan siswa untuk membantu memahami tekanan emosional, konflik pribadi, maupun masalah sosial yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Pendekatan individual dinilai efektif karena memberikan ruang yang lebih aman dan personal bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman emosional tanpa takut mendapatkan stigma dari lingkungan sekitar. Penelitian Carles et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling individual mampu membantu siswa

mengurangi kecemasan, meningkatkan kontrol emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja di sekolah.

Dalam pelaksanaannya, guru BK membantu siswa mengidentifikasi faktor penyebab stres seperti tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan pertemanan, maupun kecemasan terhadap masa depan. Remaja sekolah menengah sering mengalami tekanan akibat tuntutan prestasi dan perubahan sosial yang cukup kompleks. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius seperti depresi, burnout akademik, dan isolasi sosial. Melalui konseling individual, siswa dibantu mengembangkan kemampuan problem solving dan strategi coping yang lebih adaptif terhadap tekanan kehidupan remaja. Analisis ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual memiliki fungsi preventif yang kuat karena membantu mencegah berkembangnya gangguan psikologis sejak dini (Brescia et al., 2024).

Selain membantu pengelolaan emosi, konseling individual juga berperan dalam penguatan konsep diri dan self-esteem siswa. Remaja yang mengalami tekanan psikologis sering menunjukkan kecenderungan menarik diri, merasa rendah diri, dan kehilangan motivasi belajar. Guru BK membantu siswa memahami potensi diri dan membangun pola pikir positif terhadap dirinya sendiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individual tidak hanya berfungsi menyelesaikan masalah sesaat, tetapi juga membantu membangun ketahanan psikologis jangka panjang pada remaja sekolah menengah. Hasil penelitian Putri (2025) menjelaskan bahwa pendekatan konseling yang suportif mampu meningkatkan rasa percaya diri dan stabilitas emosional siswa secara signifikan. Konseling individual juga menjadi sarana deteksi dini terhadap gejala gangguan mental pada siswa. Guru BK dapat mengidentifikasi perubahan perilaku seperti penurunan motivasi belajar, kecemasan berlebihan, perubahan emosi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Deteksi dini memungkinkan siswa memperoleh pendampingan lebih cepat sebelum kondisi psikologis berkembang menjadi masalah yang lebih berat. Analisis ini memperlihatkan bahwa fungsi preventif guru BK sangat penting dalam membantu sekolah meminimalkan risiko gangguan mental pada remaja. Penelitian Brescia et al. (2024) menunjukkan bahwa deteksi dini berbasis layanan BK efektif dalam membantu sekolah mengidentifikasi siswa berisiko gangguan emosional dan perilaku maladaptif.

Bimbingan Kelompok dan Penguatan Dukungan Sosial Remaja

Bimbingan kelompok memiliki kontribusi besar dalam penguatan kesehatan sosial emosional remaja di sekolah menengah. Dalam kegiatan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan belajar memahami kondisi emosional diri sendiri maupun orang lain. Interaksi kelompok yang positif membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, serta rasa percaya diri dalam lingkungan sosial sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media diskusi, tetapi juga sebagai sarana penguatan dukungan sosial remaja di lingkungan pendidikan (Wu et al., 2025). Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dilakukan melalui diskusi, simulasi sosial, permainan edukatif, dan latihan pengelolaan emosi. Metode tersebut membantu siswa memahami cara menyelesaikan konflik interpersonal, membangun hubungan sosial yang sehat, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Lingkungan kelompok yang suportif juga membantu siswa merasa diterima sehingga dapat mengurangi kecenderungan isolasi sosial dan kecemasan interpersonal pada remaja. Penelitian Qoyyimah et

al. (2021) menunjukkan bahwa layanan kelompok berbasis *peer support* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian sosial terhadap teman sebaya.

Bimbingan kelompok juga berkontribusi dalam pencegahan bullying dan konflik sosial di sekolah. Melalui interaksi kelompok, siswa belajar menghargai perbedaan individu, mendengarkan pendapat orang lain, serta mengembangkan sikap toleransi dan empati sosial. Kondisi tersebut membantu menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat dan inklusif di lingkungan sekolah menengah. Analisis ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki peran promotif sekaligus preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Nadia et al. (2025) yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial dan mengurangi tekanan emosional pada siswa.

Pengembangan *Coping Skill* dan Resiliensi Remaja

Pengembangan *coping skill* menjadi bagian penting dalam layanan promotif dan preventif kesehatan mental yang dilakukan guru BK di sekolah menengah. *Coping skill* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup secara sehat tanpa melakukan perilaku maladaptif seperti agresivitas, pelanggaran disiplin, maupun penarikan diri sosial. Guru BK membantu siswa memahami strategi coping seperti manajemen stres, relaksasi, *problem solving*, dan pengendalian emosi agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Penelitian Syahda et al. (2025) menunjukkan bahwa penguatan *coping skill* mampu membantu siswa mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

Selain *coping skill*, guru BK juga berperan dalam membangun resiliensi psikologis siswa. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari tekanan, kegagalan, maupun pengalaman negatif yang dialami (Munawaroh & Mashudi, 2018). Remaja yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih mampu menghadapi tekanan perkembangan secara positif. Guru BK membantu siswa membangun pola pikir positif, self-awareness, dan rasa percaya diri melalui berbagai layanan pengembangan diri (Ayu, 2026). Analisis ini menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja di sekolah menengah.

Penguatan resiliensi dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti pelatihan pengembangan diri, motivasi belajar, penguatan *self-esteem*, dan pembiasaan berpikir positif. Guru BK membantu siswa memahami bahwa kegagalan dan tekanan hidup merupakan bagian dari proses perkembangan yang dapat dihadapi secara sehat. Hal tersebut membantu siswa memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah. Penelitian Chandra et al. (2024) menjelaskan bahwa pengembangan resiliensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan menurunkan risiko gangguan emosional.

Hambatan Implementasi Program Kesehatan Mental di Sekolah

Meskipun guru BK memiliki peran strategis dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja, implementasi layanan kesehatan mental di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan jumlah guru BK dibandingkan jumlah siswa di sekolah menengah. Rasio guru BK yang tidak seimbang menyebabkan layanan konseling

dan pendampingan psikologis belum dapat diberikan secara optimal kepada seluruh siswa yang membutuhkan bantuan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program kesehatan mental berbasis sekolah juga dipengaruhi oleh dukungan sumber daya manusia yang memadai (Riwayanto, 2025). Hambatan lain berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sebagian siswa, guru, dan orang tua masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sehingga masalah psikologis remaja sering dianggap sebagai hal biasa. Rendahnya pemahaman tersebut menyebabkan siswa yang mengalami tekanan emosional cenderung tidak memperoleh penanganan yang tepat dan memilih memendam masalah yang dialami. Analisis ini menunjukkan bahwa program promosi kesehatan mental masih perlu diperkuat melalui edukasi yang lebih luas kepada seluruh warga sekolah (Sari & Jayanti, 2026). Selain itu, stigma negatif terhadap layanan BK masih menjadi tantangan dalam implementasi program kesehatan mental di sekolah. Banyak siswa merasa takut atau malu mengikuti layanan konseling karena khawatir dianggap sebagai siswa bermasalah oleh lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja memilih menyembunyikan tekanan emosional dibandingkan mencari bantuan profesional. Penelitian Zahara et al. (2025) menjelaskan bahwa stigma terhadap layanan konseling menjadi salah satu faktor utama rendahnya partisipasi siswa dalam program kesehatan mental berbasis sekolah.

Kurangnya fasilitas pendukung dan kebijakan sekolah juga memengaruhi efektivitas program kesehatan mental di sekolah menengah. Beberapa sekolah belum memiliki ruang konseling yang nyaman, program kesehatan mental terstruktur, maupun kerja sama dengan tenaga profesional psikologi. Padahal, dukungan fasilitas dan kebijakan sekolah sangat penting dalam menunjang keberhasilan layanan BK dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja secara optimal (Nisaa & Silawati, 2025). Analisis ini menunjukkan bahwa penguatan layanan kesehatan mental sekolah memerlukan kolaborasi antara guru BK, pihak sekolah, orang tua, dan tenaga profesional agar program yang dijalankan dapat berlangsung secara berkelanjutan dan efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam promosi dan preventif kesehatan mental remaja di sekolah menengah. Melalui layanan informasi, layanan klasikal, konseling individual, bimbingan kelompok, serta pengembangan *coping skill* dan resiliensi, guru BK membantu siswa meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, kemampuan pengendalian emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan perkembangan remaja secara lebih adaptif. Layanan BK juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif, mengurangi stigma terhadap masalah psikologis, serta memperkuat kesadaran siswa bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai penanganan masalah psikologis siswa, tetapi juga sebagai strategi promotif dan preventif berbasis sekolah dalam mendukung perkembangan mental remaja secara optimal.

Selain itu, layanan konseling individual dan bimbingan kelompok terbukti memiliki kontribusi penting dalam pencegahan gangguan mental pada remaja sekolah menengah. Guru BK berperan dalam membantu siswa mengidentifikasi sumber stres, mengembangkan kemampuan *problem solving*, membangun *self-esteem*, serta meningkatkan resiliensi psikologis siswa. Akan tetapi, implementasi program kesehatan mental di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan seperti keterbatasan jumlah guru BK, rendahnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap

layanan konseling, serta kurangnya fasilitas dan dukungan kebijakan sekolah. Oleh sebab itu, diperlukan penguatan kompetensi profesional guru BK, dukungan sekolah dan orang tua, serta pengembangan program kesehatan mental berbasis sekolah yang lebih terstruktur agar layanan promotif dan preventif kesehatan mental remaja dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Anam, M. K., Zaidan, M. N., & Hanif, M. (2025). Kontribusi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa sekolah menengah atas (SMA). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1491-1497.
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial "Brain Rot" terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350-357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Astuti, W. (2024, December). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 380-394).
- Ayu, D. (2026). *PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOKDENGAN TEKNIK SELF-TALK DALAM MEMBANGUN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMKS MIFTAHUL ULUM BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.30829/mrs.v4i1.1197>
- 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>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Fithriani, F. (2025). Peran Guru dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Mimbar Akademika*, 9(2). <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Disekolah Pesisir. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Hastiani, M. P., Atika, A., & Sukmawati, E. (2024). *Perundungan No Perilaku Assertive Yes, Melalui Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Mega Press Nusantara.

- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., Liza, R. G., Bahriyah, F., Setiyani, A., Rasdianah, N., & Realita, F. (2025). *Kesehatan mental remaja*. CV. Eureka Media Aksara.
- Iswanto, J., & Tohawi, A. (2025). Program Deteksi Dini Dan Edukasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Peer Educator Di Smp Sains Terpadu Darussa'adah Pace Nganjuk. *Ngaliman: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 110-122.
- Jannah, M. (2024). *Kesehatan Mental Remaja: dalam Kesepian, Disfungsi Keluarga, dan Persahabatan*. Inspirasi Pustaka Media.
- Lestarina, N. N. W., Djoar, R. K., & Ariana, Y. K. (2025). Peningkatan kesadaran mental pada remaja melalui upaya promotif dan preventif. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 3064-3073. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.19571>
- Majid, A. (2024). Gangguan psikologis dalam dunia pendidikan: Mengupas hubungan gangguan perilaku dan gangguan belajar pada kesehatan mental. *Jurnal Mitra*, 22(2).
- 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. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- Maryadi, W., Mubarak, I. B. K., & Alfari, M. F. (2026). *Pendekatan Psikologis dalam Proses Pembelajaran*. Yayasan Nur Washilatul khoir.
- Masitho, M. S. D., & Khotimah, K. (2025). Dinamika Konflik Keluarga dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Remaja: Analisis Psikoanalisis melalui Studi Kepustakaan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(01), 464-473.
- Mubarakah, A. L., Dewi, A. S., Hidayat, A., Astuti, P. P., & Azzam, A. F. (2025). Evaluasi layanan BK dalam mendukung pengembangan peserta didik secara optimal di SMPIT Widya Duta. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 3(6), 280-298. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i6.1613>
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Musslifah, A. R. (2021). *Implementasi pelayanan bimbingan konseling dalam panduan Kemendikbud 2016*. Ahlimedia Book.
- 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>
- Nisa, A. K., Handayani, A., & Rahmawati, D. (2025). Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(1), 01-10. <https://doi.org/10.31100/dikdasmatappa.v8i1.4104>
- 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>
- Pusvitasari, P., Wati, K. M., Pradana, W. D., Aryani, A., Mubarak, 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.
- Putri, M. S. (2025). PENTINGNYA BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENUNJANG KESEHATAN MENTAL SISWA. *Jurnal Pendidikan Widwaswara Indonesia*, 1(2), 173-177.

- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., Annisa, A., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247-1254. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.464>
- Qoyyimah, N. R. H., & Noorrizki, R. D. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Riwayanto, A. (2025). *PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI SMP N 4 SINGOROJO SEMESTER II TAHUN AJARAN 2024/2025* (Doctoral dissertation, Universitas Ivvet).
- Sahri, H. Z., Jenira, J., & Kusuma, W. H. (2025). PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH DAN MENANGANI PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 SUKA RAMI KOTA BENGKULU. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 682-688. <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.47>
- Salama, S. U., & Christiana, E. (2026). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMP YANG TERISOLASI SOSIAL. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 261-268.
- Sari, R. K. (2021). Penelitian kepustakaan dalam penelitian pengembangan pendidikan bahasa Indonesia. *Jurnal Borneo Humaniora*, 4(2), 60-69.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal penelitian bidang IPA dan pendidikan IPA*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Sari, I. A., & Jayanti, L. D. (2026). Edukasi Interaktif sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 5(1), 120-127. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v5i1.7670>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan promosi kesehatan mengenai kesehatan mental pada siswa kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134-2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>
- Sibarani, R. S. (2024). Strategi Dalam Membantu Anak yang Mengalami Kesulitan Membaca di Usia Normal Pada Siswa SD. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26-32.
- Siregar, R. R., Asriwati, A., & Yuniati, Y. (2025). Evaluasi Strategi Kebijakan tentang Bullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Plus Matauli Pandan. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(2), 160-172. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.951>
- Suhartiwi, S., Wahyudi, M. A., Andriana, A., Hamidah, S., Safitri, Y., & Rahmawati, R. (2025). Peran Konseling Preventif Sebagai Strategi Pencegahan Perilaku Bullying di Sekolah: Review Literature. *Jurnal Keilmuan Pendidikan*, 1(2), 63-78. <https://doi.org/10.63203/040941300>
- Sulhijjah, S., Haslinda, H., Haisah, H., Reski, R., & Selfiana, S. (2025). ANALISIS PERAN GURU DALAM MENDETEKSI DINI KECEMASAN BELAJAR PADA SISWA KELAS AWAL SEKOLAH DASAR. *VARIABLE RESEARCH JOURNAL*, 2(03), 826-831.
- Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). Strategi coping terhadap remaja yang mengalami kecemasan akademik. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1035-1044. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>

- Tahir, A. (2025). Penyuluhan Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Baytul Mukarromah Kabupaten Bone. *CONS-IEDU*, 5(2), 29-47. <https://doi.org/10.51192/cons.v5i2.1313>
- 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>
- Ulfah, I. F. (2025). Optimalisasi Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kesulitan Belajar Peserta Didik SD Plus 3 Al-Muhajirin Purwakarta. *Al-Hasib: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 380-391. <https://doi.org/10.71242/48s76n40>
- 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.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perluakah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Zahara, N., Hartini, H., & Kholilah Harahap, E. (2025). *Peran Konselor dalam Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hubungan Sosial Emosional Siswa di SMP Negeri 3 Rejang Lebong* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Zains, K. K., Husnah, W. R., Ningsih, S. K., Hairiyati, S. A., & Muhammad, D. H. (2026). Peran Pendidikan Karakter dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Era Modern. *SUWA: Journal of Education and Counseling*, 2(1), 30-47.