PERAN BK PRIBADI SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA

Oleh : Rofi'ud Darojatin Nisaa¹, Ni Kadek Silawati²

Abstrak

Peran Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Bimbingan pribadi sosial di sekolah tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mendalami masalah emosional, sosial, dan psikologis yang dihadapi oleh siswa. Dalam konteks ini, BK berfungsi sebagai pendamping yang membantu siswa mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, baik itu masalah pribadi, hubungan sosial, maupun tekanan yang terkait dengan akademik. Pendekatan berbasis dukungan psikologis yang diberikan oleh konselor dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada siswa, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Selain itu, BK pribadi sosial juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, kesejahteraan, dan keterlibatan siswa di sekolah. Oleh karena itu, program bimbingan yang holistik dan terintegrasi sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, baik melalui sesi konseling individu, kelompok, maupun program pencegahan yang berbasis pada peningkatan keterampilan emosional dan sosial siswa. Dengan demikian, peran BK pribadi sosial di sekolah berkontribusi besar dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat secara mental dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kata Kunci : *Bimbingan Konseling, Pribadi Sosial, Kesehatan Mental*

¹Rofi'ud Darojatin Nisaa adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

²Ni Kadek Silawati adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa merupakan aspek yang tidak kalah penting dibandingkan dengan pencapaian akademik dalam pendidikan. Perkembangan sosial dan emosional yang sehat sangat mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar, berinteraksi dengan teman sebaya, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik mereka. Namun, dalam realitasnya, banyak siswa yang menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis, seperti kecemasan, depresi, tekanan akademik, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Tantangan-tantangan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kinerja mereka di sekolah.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial di sekolah memegang peranan yang sangat penting. BK pribadi sosial bukan hanya bertujuan untuk memberikan arahan akademik, tetapi juga untuk mendukung perkembangan pribadi siswa, membantu mereka mengelola perasaan, serta memberikan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan sosial dan emosional. Program bimbingan ini mencakup kegiatan konseling individual, konseling kelompok, serta penyuluhan yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, komunikasi, dan penyelesaian masalah yang dapat memperkuat daya tahan mental siswa.

Bimbingan dan konseling pribadi sosial di sekolah memberikan dukungan yang berkelanjutan bagi siswa, membantu mereka untuk memahami diri sendiri, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan adanya pendampingan yang tepat, siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup dan mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana peran BK pribadi sosial dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung perkembangan emosional mereka.

PEMBAHASAN

Pengertian BK Pribadi Sosial

Bimbingan dan Konseling adalah suatu proses usaha yang diberikan konselor/guru untuk memfasilitasi atau membantu konseli agar mampu mengembangkan potensi atau mengatasi masalah, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian yaitu : pribadi, social, akademik, dan karir, (Wilgato, 2010). Bantuan dalam bimbingan dan konseling adalah bantuan yang sifatnya memandirikan peserta didik. Bimbingan pribadi social adalah bagian dari bidang bimbingan yang ada di sekolah, Bimbingan dan Konseing Pribadi Sosial merupakan bantuan berkelanjutan yang diberikan kepada individu, bertujuan untuk membantu pengembangan potensi diri melalui model ssocialsehari-hari di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Dalam bidang Bimbingan pribadi dan social mampu membantu peserta didik dalam mengenal dan berhubungan dengan lingkungan social yang dilandasi dengan budi pekerti luhur.

Menurut (Sukardi,2007), bimbingan social pribadi adalah pekerjaan bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah social pribadi (seperti adaftasi, penanganan konflik, dan hubungan). Sementara itu menurut Ahmadi bimbingan social perorangan adalah rangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu siswa menghadapi masalah pribadi dan social, melakukan penyesuaian pribadi dan social, memilih kelompok social, dan memilih jenis kegiatan social. Inti dari konsep bimbingan social dan pribadi menurut Ahmadi adalah bahwa bimbingan social pribadi diberikan kepada individu sehingga mereka dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah social pribadinya secara mandiri.

Hal senada juga diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2004) bahwa bimbingan social pribadi adalah bimbingan untuk membantu individu untuk memecahkan masalah social pribadi. Sedangkan menurut Winkel (2004), bimbingan pribadi social adalah bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerihanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seks dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (pergaulan social). Dari

pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian BK Pribadi Sosial adalah bimbingan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli untuk memecahkan masalah social pribadi, seperti beradaftasi, menghadapi konflik dan hubungan. Bk Pribadi Social ini dirancang untuk pendampingan konseli memahami karakteristiknya sendiri, kemampuan mengembangkan potensinya, dan kemampuan dalam memecahkan masalahnya dihadapi.

Pengertian Kesehatan Mental

Dalam buku Mental Hygiene, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Yusuf 2011). Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).

Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-

prosedur untuk mempertinggi kesehatan. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram (Jalaluddin 2015). Pengertian lainnya tentang kesehatan mental, yakni terwujudnya keserasian yang sesungguhnya-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Hasneli 2014).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikis, kejiwaan, dan emosi seseorang yang memungkinkan dirinya untuk mengatasi tekanan hidup. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).

Peran BK Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental setiap siswa berbeda, kesehatan mental siswa yang terganggu akan berdampak terhadap semangat belajar siswa di sekolah. Dalam hal ini konselor dituntut untuk melangsungkan tugas-tugas pelayanannya secara optimal. Sebab konselor akan menghadapi siswa yang sedang dalam perkembangannya. Oleh karena itu BK pribadi social adalah suatu jalan yang harus ditempuh dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk sikap mental positif siswa yang nantinya dapat membantu siswa dalam pengembangan dirinya dengan baik dan mandiri serta mampu mengenali keadaan lingkungan sosialnya. Bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa dengan berbagai cara, di antaranya:

1. Membantu mengatasi tekanan social

Mengatasi tekanan sosial dalam konteks pribadi dan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Tekanan sosial merujuk pada pengaruh atau dorongan yang berasal dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya, keluarga, atau masyarakat, yang dapat memengaruhi cara berpikir,

bertindak, dan merasa seseorang. Bagi siswa, tekanan sosial sering kali terkait dengan harapan untuk memenuhi standar tertentu dalam hal penampilan, prestasi akademik, atau hubungan sosial. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, menciptakan perasaan cemas, rendah diri, atau bahkan stres berat. Membantu mengatasi tekanan social siswa dengan cara : Meningkatkan Kesadaran Diri (Self-awareness), Pemberian Dukungan Sosial Positif, Menyarankan Manajemen Stres

2. Menciptakan lingkungan yang kondusif

Menciptakan lingkungan yang kondusif dalam bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Lingkungan yang kondusif di sini merujuk pada sebuah lingkungan yang mendukung, aman, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkembang, baik dari segi pribadi maupun sosial. Dengan adanya lingkungan yang seperti ini, siswa akan merasa dihargai, dipahami, dan didorong untuk mencapai potensi terbaik mereka tanpa merasa tertekan atau terisolasi.

3. Membantu mengatasi masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, siswa sering kali menghadapi berbagai masalah pribadi dan sosial yang bisa memengaruhi kesejahteraan mental mereka, seperti masalah keluarga, pertemanan, tekanan akademik, atau bahkan masalah identitas diri. Jika masalah-masalah ini tidak ditangani dengan baik, mereka dapat berkembang menjadi stres, kecemasan, atau bahkan depresi.

Bimbingan dan Konseling di sekolah berperan sebagai sarana untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut, baik masalah pribadi (yang berkaitan dengan perasaan atau pemikiran individu) maupun masalah sosial (yang berkaitan dengan hubungan dan interaksi dengan orang lain). Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru konselor (BK) untuk membantu siswa mengatasi masalah mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka : Membantu identifikasi masalah secara jelas, mengajarkan

keterampilan mengelola emosi, mendorong pemecahan masalah (problem-solving skills), meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, menyediakan dukungan psikologis dan konseling lanjutan.

4. Kerjasama dengan keluarga

Kerjasama dengan keluarga dalam bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi perkembangan emosional, sosial, dan psikologis siswa. Ketika konselor bekerja sama dengan keluarga, mereka dapat menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi untuk mendukung kesejahteraan mental siswa. Ini akan membantu siswa merasa lebih didukung, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah pribadi maupun sosial.

5. Edukasi tentang kesehatan mental

Banyak siswa tidak memahami betul apa yang terjadi pada diri mereka ketika mereka mengalami stres, kecemasan, atau depresi. Dengan memberikan pendidikan tentang kesehatan mental, konselor dapat membantu siswa untuk mengenali gejala-gejala gangguan mental sejak dini, serta memberikan informasi mengenai cara-cara untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Hal ini juga dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan kesehatan mental, yang sering kali membuat siswa enggan mencari bantuan.

Strategi Implementasi BK Pribadi Sosial di Sekolah

Agar peran Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial benar-benar efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, diperlukan strategi implementasi yang terstruktur dan menyeluruh di lingkungan sekolah. Strategi ini tidak hanya bertumpu pada kinerja konselor, tetapi juga melibatkan seluruh ekosistem pendidikan: guru, orang tua, dan pihak manajemen sekolah.

1. Integrasi BK ke Dalam Kurikulum Non-Formal

Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah mengintegrasikan materi-materi pengembangan diri, kecerdasan emosional, dan keterampilan sosial ke dalam kurikulum non-formal sekolah. Misalnya, dengan menjadwalkan sesi “kelas kehidupan” atau kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman yang mengangkat tema-tema seperti empati, manajemen emosi, dan resolusi konflik. Materi-materi ini bisa dipandu oleh guru BK atau difasilitasi oleh guru lain yang telah dilatih.

2. Penguatan Program Konseling Individual dan Kelompok

Sekolah sebaiknya memiliki jadwal rutin untuk konseling individu maupun kelompok. Konseling individu memberi ruang pribadi bagi siswa untuk berbicara tanpa tekanan, sedangkan konseling kelompok bisa menjadi sarana untuk berbagi dan belajar dari pengalaman teman sebaya. Keduanya memiliki kontribusi besar dalam membangun kesehatan mental karena siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

3. Pelibatan Wali Kelas dan Guru Mapel

Wali kelas dan guru mata pelajaran adalah orang yang paling sering berinteraksi dengan siswa. Oleh karena itu, mereka perlu diberi pelatihan dasar dalam identifikasi awal masalah psikologis siswa. Ketika guru mampu mengenali gejala stres, kecemasan, atau penarikan sosial pada siswa, maka penanganan bisa dilakukan lebih cepat dengan rujukan ke guru BK.

4. Peningkatan Kompetensi Konselor

Tenaga BK di sekolah perlu mendapatkan pelatihan secara berkala agar mereka mampu mengikuti perkembangan masalah-masalah psikologis terbaru pada remaja. Selain itu, mereka juga perlu dibekali keterampilan dalam penggunaan media digital untuk konseling, penanganan krisis, serta teknik relaksasi dan mindfulness.

5. Pengembangan Program Peer Counseling

Peer counseling atau konseling sebaya adalah salah satu strategi efektif dalam pendekatan siswa. Dalam program ini, siswa yang telah dilatih menjadi peer counselor akan membantu teman-temannya yang mengalami masalah ringan, di bawah supervisi guru BK. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa yang

dibantu, tetapi juga melatih empati dan kepemimpinan pada peer counselor itu sendiri.

6. Kolaborasi dengan Layanan Profesional di Luar Sekolah

Dalam beberapa kasus, permasalahan yang dialami siswa mungkin membutuhkan penanganan lebih lanjut dari psikolog, psikiater, atau lembaga profesional lain. Oleh karena itu, sekolah perlu menjalin kerja sama dengan lembaga kesehatan mental agar dapat memberikan layanan rujukan yang cepat dan tepat.

7. Monitoring dan Evaluasi Berkala

Setiap program yang dijalankan perlu dievaluasi secara berkala untuk mengukur dampaknya terhadap kesejahteraan siswa. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui survei, wawancara, atau forum diskusi siswa. Hasil evaluasi akan menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan program BK ke depan.

Studi Kasus atau Contoh Praktik Baik

Untuk memberikan gambaran nyata mengenai dampak positif layanan BK pribadi sosial dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, penting untuk menampilkan studi kasus atau contoh praktik baik yang sudah pernah dilaksanakan di sekolah. Hal ini dapat memberikan inspirasi dan acuan bagi sekolah lain dalam merancang strategi serupa.

Studi Kasus 1: Program “Ruang Curhat” di SMP Negeri X

SMP Negeri X di sebuah kota kecil di Jawa Timur mengembangkan program bernama “Ruang Curhat”, yang merupakan ruang khusus di mana siswa dapat datang untuk berbicara dengan guru BK tanpa prosedur administratif yang kaku. Ruangan ini didesain nyaman mungkin, dengan suasana santai dan dekorasi yang menenangkan. Hasilnya, program ini menjadi sangat populer di kalangan siswa, terutama mereka yang mengalami tekanan akibat tugas sekolah dan masalah keluarga. Dari hasil survei internal sekolah, 75% siswa yang pernah menggunakan “Ruang Curhat” mengaku merasa lebih tenang dan terbantu setelah berbicara dengan guru BK.

Studi Kasus 2: Kegiatan “Teman Peduli” di SMA Y

SMA Y menjalankan program peer counseling dengan nama “Teman Peduli”, di mana siswa-siswa yang memiliki empati tinggi dilatih sebagai konselor sebaya. Mereka diberi pelatihan dasar mengenai komunikasi efektif, empati, dan etika konseling oleh guru BK dan psikolog dari luar sekolah. Dalam waktu satu semester, tercatat lebih dari 30 siswa telah mendapatkan bantuan dari teman sebayanya melalui program ini. Guru BK mencatat bahwa pendekatan konseling sebaya sering kali lebih efektif untuk menjangkau siswa yang cenderung tertutup atau enggan bicara dengan guru. Program ini juga memperkuat solidaritas dan iklim sosial yang positif di lingkungan sekolah.

Studi Kasus 3: Kolaborasi BK dan Kegiatan Ekstrakurikuler

Di sebuah SMA swasta di Bali, layanan BK berkolaborasi dengan kegiatan ekstrakurikuler seperti klub seni, debat, dan teater. Tujuannya adalah memberikan ruang ekspresi emosional dan sosial kepada siswa. Guru BK bekerja sama dengan pembina ekstrakurikuler untuk mengamati dan mendampingi siswa yang menunjukkan gejala stres atau penurunan motivasi. Banyak siswa mengaku merasa lebih berdaya dan percaya diri setelah aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang difasilitasi oleh guru BK. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan non-verbal dan aktivitas kreatif juga sangat efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Dampak dan Pembelajaran

Dari berbagai contoh di atas, dapat disimpulkan bahwa kunci keberhasilan praktik baik terletak pada:

- a. Penciptaan ruang yang aman dan nyaman secara psikologis,
- b. Pemberdayaan siswa sebagai agen pendukung (peer counselor),
- c. Pendekatan kolaboratif dan kreatif dalam menjalankan layanan BK,
- d. Respons cepat dan pendekatan yang tidak menghakimi dari guru BK.

Studi kasus ini juga menunjukkan bahwa meskipun tiap sekolah memiliki konteks dan keterbatasannya masing-masing, tetap ada banyak cara untuk memaksimalkan

peran BK pribadi sosial dalam meningkatkan kesehatan mental siswa secara nyata dan berdampak.

Hambatan dalam Pelaksanaan BK Pribadi Sosial

Meskipun layanan BK pribadi sosial memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental siswa, kenyataannya tidak semua sekolah mampu melaksanakan layanan ini secara optimal. Berbagai kendala dan tantangan di lapangan kerap menghambat efektivitas pelaksanaan BK. Menyadari hambatan-hambatan ini sangat penting agar sekolah dapat mencari solusi yang tepat dan inovatif.

1. Terbatasnya Jumlah dan Kualifikasi Tenaga Konselor

Salah satu hambatan utama adalah kurangnya tenaga konselor profesional di sekolah. Banyak sekolah, terutama di daerah terpencil atau pinggiran kota, hanya memiliki satu guru BK yang harus melayani ratusan siswa. Akibatnya, layanan yang diberikan menjadi kurang maksimal, bahkan terabaikan.

Selain itu, belum semua guru BK memiliki kompetensi yang memadai dalam menangani masalah kesehatan mental. Beberapa di antaranya belum mendapatkan pelatihan khusus terkait isu-isu psikologis yang dialami siswa masa kini, seperti bullying digital, krisis identitas, dan stres akademik ekstrem.

2. Minimnya Pemahaman tentang Kesehatan Mental di Kalangan Guru dan Siswa

Sebagian guru, orang tua, dan bahkan siswa sendiri masih menganggap masalah psikologis sebagai sesuatu yang tabu atau tidak penting. Hal ini menyebabkan siswa enggan mencari bantuan, karena takut dianggap lemah atau aneh oleh teman dan guru mereka.

Stigma terhadap siswa yang datang ke ruang BK juga masih kuat di banyak sekolah. Ruang BK sering kali dianggap sebagai tempat "anak bermasalah", bukan sebagai ruang untuk tumbuh dan berkembang secara emosional.

3. Keterbatasan Fasilitas dan Anggaran Sekolah

Pelaksanaan program BK pribadi sosial yang efektif memerlukan dukungan fasilitas yang memadai, seperti ruang konseling yang nyaman, media pembelajaran yang variatif, dan akses ke sumber daya psikologis. Namun, banyak sekolah yang belum memiliki anggaran khusus untuk pengembangan layanan BK.

Tanpa dukungan fasilitas yang baik, layanan BK menjadi kurang menarik dan sulit menjangkau siswa. Bahkan, kegiatan konseling bisa terkesan formal dan kaku, sehingga tidak efektif dalam menyentuh aspek emosional siswa.

4. Kurangnya Kolaborasi Antar-Pihak

Layanan BK yang optimal memerlukan kolaborasi antara guru, orang tua, kepala sekolah, dan pihak luar seperti psikolog atau lembaga konseling profesional. Sayangnya, sinergi ini belum terbangun dengan baik di banyak sekolah. Guru BK kerap bekerja sendiri tanpa dukungan sistematis dari pihak lain.

Padahal, keberhasilan program BK tidak hanya ditentukan oleh konselor, tetapi oleh lingkungan sekolah yang secara keseluruhan mendukung iklim psikologis yang sehat.

5. Kurikulum yang Terlalu Padat

Kurikulum yang padat dan fokus pada pencapaian akademik sering kali membuat waktu untuk kegiatan konseling atau pengembangan keterampilan sosial menjadi sangat terbatas. Guru dan siswa sama-sama terjebak dalam tekanan target nilai dan ujian, sehingga aspek emosional dan sosial kurang mendapat perhatian.

Hal ini sangat disayangkan, karena pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa justru menjadi fondasi penting untuk mencapai keberhasilan akademik jangka panjang.

Peran Teknologi dalam Mendukung BK Pribadi Sosial

Di era digital saat ini, teknologi memiliki peranan yang sangat besar dalam menunjang berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial di sekolah. Pemanfaatan teknologi secara bijak tidak hanya memperluas jangkauan layanan, tetapi juga membuat interaksi antara konselor dan siswa menjadi lebih fleksibel, cepat, dan personal.

1. Konseling Daring (Online Counseling)

Konseling secara daring menjadi solusi praktis di tengah kesibukan guru dan siswa. Dengan memanfaatkan aplikasi seperti Google Meet, Zoom, WhatsApp, atau platform khusus konseling online, siswa bisa berkonsultasi tanpa harus datang langsung ke ruang BK. Model ini sangat membantu terutama bagi siswa yang merasa malu atau canggung untuk bertatap muka secara langsung.

Selain itu, konseling daring juga memungkinkan siswa di daerah terpencil atau dengan keterbatasan mobilitas untuk tetap mengakses layanan kesehatan mental yang mereka butuhkan.

2. Penggunaan Aplikasi Kesehatan Mental

Saat ini, banyak aplikasi kesehatan mental yang dapat digunakan siswa untuk memantau kondisi psikologis mereka, seperti *Moodpath*, *Headspace*, atau *Riliv*. Aplikasi tersebut menyediakan fitur seperti jurnal harian, meditasi, latihan pernapasan, serta pelacakan mood yang sangat berguna untuk mengelola stres dan kecemasan.

Guru BK dapat merekomendasikan aplikasi-aplikasi ini kepada siswa sebagai pelengkap dari sesi konseling, sekaligus mengajarkan cara menggunakan teknologi untuk merawat diri secara mandiri (self-care).

3. Media Sosial sebagai Sarana Edukasi

Media sosial seperti Instagram, TikTok, atau YouTube bisa menjadi saluran yang efektif untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental. Guru BK atau sekolah bisa membuat konten-konten edukatif yang ringan dan menarik seputar manajemen emosi, tips menghadapi stres, cara membangun kepercayaan diri, dan sebagainya.

Dengan gaya komunikasi yang sesuai dengan bahasa generasi muda, pesan-pesan konseling bisa lebih mudah diterima dan dipahami oleh siswa. Ini juga sekaligus membantu menghapus stigma negatif tentang BK dan kesehatan mental.

4. Sistem Manajemen Konseling Berbasis Digital

Beberapa sekolah mulai mengembangkan sistem manajemen konseling digital yang memungkinkan pencatatan dan pelaporan kegiatan BK secara sistematis. Melalui sistem ini, guru BK bisa menyimpan data perkembangan siswa, mengatur jadwal sesi konseling, dan menyusun program layanan dengan lebih efisien.

Sistem digital ini juga mempermudah koordinasi antara konselor, guru wali kelas, dan orang tua untuk bersama-sama memantau perkembangan siswa.

5. Pelatihan Virtual dan Komunitas Profesional

Teknologi juga memfasilitasi peningkatan kapasitas guru BK melalui pelatihan daring dan komunitas profesional online. Banyak webinar, kursus singkat, dan forum diskusi digital yang dapat diikuti untuk memperluas wawasan tentang teknik konseling modern, kesehatan mental remaja, dan metode pendampingan berbasis teknologi.

Dengan cara ini, guru BK dapat terus mengembangkan diri dan mengadaptasi metode-metode baru yang lebih relevan dengan kebutuhan siswa masa kini.

Rekomendasi dan Implikasi Kebijakan

Agar peran Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial dapat lebih optimal dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, diperlukan berbagai rekomendasi dan kebijakan yang bersifat struktural dan berkelanjutan. Upaya ini harus melibatkan seluruh pemangku kepentingan dalam dunia pendidikan, mulai dari pemerintah, sekolah, guru, hingga orang tua.

1. Menjadikan Layanan BK sebagai Program Strategis Sekolah

Sekolah perlu menempatkan layanan BK pribadi sosial sebagai bagian inti dari strategi peningkatan kualitas pendidikan. Bukan hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan kesehatan mental siswa. Ini dapat dilakukan melalui:

- Integrasi program BK ke dalam Rencana Kerja Sekolah (RKS),
- Penyusunan program kerja tahunan BK yang komprehensif,
- Evaluasi berkala atas pelaksanaan dan dampaknya.

2. Pengadaan dan Peningkatan Jumlah Konselor Profesional

Pemerintah daerah dan pusat perlu memperhatikan rasio antara jumlah siswa dengan konselor di sekolah. Idealnya, satu guru BK menangani tidak lebih dari 150 siswa agar proses bimbingan dapat dilakukan secara intensif. Selain itu, perlu diadakan pelatihan berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas konselor, khususnya dalam isu-isu kesehatan mental kontemporer.

3. Edukasi dan Sosialisasi Kepada Orang Tua dan Guru

Salah satu tantangan terbesar dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa adalah minimnya pemahaman dari lingkungan terdekat mereka. Oleh karena itu, sekolah perlu mengadakan:

- Seminar dan pelatihan bagi orang tua tentang pentingnya kesehatan mental,
- Workshop guru untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis,
- Kampanye anti-stigma terhadap siswa yang mengakses layanan BK.

4. Pengembangan Kurikulum Berbasis Sosial-Emosional

Pemerintah dan penyusun kurikulum nasional dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan mata pelajaran atau muatan lokal yang berfokus pada pendidikan sosial-emosional (social emotional learning/SEL). Materi ini akan memperkuat peran BK pribadi sosial dalam membentuk siswa yang sehat mental, berempati, dan resilien.

5. Kemitraan dengan Lembaga Kesehatan Mental dan LSM

Kolaborasi lintas sektor sangat penting dalam penguatan layanan BK. Sekolah dapat menjalin kerja sama dengan:

- a. Psikolog atau klinik kesehatan mental setempat,
- b. Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang fokus pada isu remaja,
- c. Dinas Kesehatan atau Puskesmas untuk layanan rujukan dan pendampingan lanjutan.

Implikasi Jangka Panjang

Dengan kebijakan yang mendukung dan strategi yang tepat, layanan BK pribadi sosial dapat memberikan dampak jangka panjang yang signifikan, di antaranya:

- a. Meningkatkan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan hidup,
- b. Menurunkan angka putus sekolah karena tekanan psikologis,
- c. Meningkatkan kualitas interaksi sosial dan komunikasi antarsiswa,
- d. Menciptakan lingkungan belajar yang sehat, inklusif, dan produktif.

Investasi pada kesehatan mental siswa adalah investasi pada masa depan bangsa. Generasi muda yang sehat mentalnya akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, tangguh, dan mampu berkontribusi secara positif di masyarakat.

SIMPULAN

Dalam kehidupan, setiap individu memiliki suatu kondisi mental fisik yang beragam. Kemudian kondisi itu akan berubah dan berkembang seiring berjalannya waktu. Realita yang terjadi dalam kehidupan keseharian siswa, banyak sekali ditemukan berbagai permasalahan yang dialami oleh mereka. Kondisi mental yang sering mereka alami. Kesehatan mental yang sering dialami siswa seperti rasa tidak percaya diri, bingung akan konsep diri, rasa cemas, dll. Dalam hal ini konselor dituntut untuk melangsungkan tugas-tugas pelayanannya secara optimal. Beberapa upaya yang bisa dilakukan konselor dalam BK Pribadi social untuk meningkatkan kesehatan mental siswanya adalah membantu mengatasi tekanan social, Menciptakan lingkungan yang kondusif, Membantu mengatasi masalah, Kerjasama dengan keluarga, dan Edukasi tentang kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmi, Siti. 2014. *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syah Kuala University Press
- Sari, Dewi. 2012. *Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press Semarang
- Diana, Fakhriyani. 2017. *Kesehatan Mental*. Duta Media