

Peran Konselor dalam Penanganan dan Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Siswa di Sekolah

Dina Mariana

Universitas Negeri Semarang, Semarang, dinamariana59966@students.unnes.ac.id

Abstract

Addressing students' mental health issues in schools is a challenge that requires an important role from counselors. Various relevant literature on students' mental health, the role of counselors, and interventions in schools were reviewed to identify patterns, strategies, and the effectiveness of counseling interventions that have been implemented in educational settings. The results of the study indicate that counselors play a role not only as providers of counseling services, but also as facilitators in creating an environment that supports students' mental health. Counselors contribute to prevention, early intervention, and recovery efforts by implementing a comprehensive approach through individual and group counseling, and collaboration with related parties such as teachers, parents, and professional psychologists. In conclusion, school counselors have a central role in supporting students' mental health, although capacity building and systemic support are needed so that the interventions carried out can run more effectively.

Keyword: *The role of counselors, student mental health, treatment, prevention, school environment*

Abstrak

Penanganan masalah kesehatan mental siswa di sekolah merupakan tantangan yang memerlukan peran penting dari konselor. Berbagai literatur yang relevan mengenai kesehatan mental siswa, peran konselor, dan intervensi di sekolah dikaji untuk mengidentifikasi pola, strategi, serta efektivitas intervensi konseling yang telah diterapkan di lingkungan pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konselor berperan tidak hanya sebagai penyedia layanan konseling, tetapi juga sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Konselor berkontribusi dalam upaya pencegahan, intervensi dini, serta pemulihan dengan menerapkan pendekatan yang komprehensif melalui konseling individual, kelompok, dan kerja sama dengan pihak terkait seperti guru, orang tua, serta psikolog profesional. Kesimpulannya, konselor sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung kesehatan mental siswa, meskipun diperlukan peningkatan kapasitas dan dukungan sistemik agar intervensi yang dilakukan dapat berjalan lebih efektif.

Kata Kunci: *Peran konselor, kesehatan mental siswa, penanganan, pencegahan, lingkungan sekolah*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mencakup kondisi yang sehat dan sejahtera, yang terlihat dari kemampuan seseorang untuk berinteraksi positif dengan orang lain, mengatasi perubahan serta tantangan dalam hidup, dan memiliki pandangan yang stabil dan positif terhadap diri sendiri. Kesehatan mental bukan hanya sekadar bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dan berfungsi secara efektif dalam aktivitas sehari-hari (Macklem, 2014). Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih termotivasi dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sedangkan siswa yang mengalami gangguan mental rentan mengalami permasalahan pribadi, sosial, dan akademik (Stagman & Cooper, 2010). Berdasarkan penelitian Meadows dan Ramirez (2018), lebih dari 10.123 remaja atau sekitar satu dari empat hingga lima remaja berusia 13-18 tahun memenuhi kriteria gangguan kesehatan mental, dengan sebagian besar mulai mengalami gangguan tersebut sejak usia 14 tahun atau lebih muda.

Di sekolah, keterlibatan siswa dalam pembelajaran juga berkaitan erat dengan isu kesehatan mental. Fenomena seperti siswa yang menarik diri dari komunitas akademik, apatis dalam proses belajar di kelas, atau terfokus secara obsesif pada nilai tanpa peduli pada proses pembelajaran, menjadi perhatian bagi konselor sekolah (Barkley, 2010). Selain itu, keragaman latar belakang siswa, baik dari segi bahasa, budaya, gaya belajar, kebutuhan, maupun keterbatasan belajar, menuntut konselor untuk menggunakan pendekatan yang tepat agar setiap siswa dapat mengoptimalkan potensinya. Kompleksitas latar belakang keluarga, misalnya siswa yang dibesarkan oleh orang tua birasial, orang tua tunggal akibat perceraian, atau ibu angkat tunggal, juga menuntut pemahaman mendalam dari konselor terhadap keragaman ini (Atilola et al., 2013).

Kebutuhan siswa akan layanan kesehatan mental yang tidak terpenuhi bisa menjadi penghalang besar bagi perkembangan akademis, karier, serta sosial dan emosional mereka, bahkan dapat mengancam keamanan lingkungan sekolah. Meski begitu, banyak siswa yang memerlukan dukungan kesehatan mental belum menerima layanan yang memadai (CDC, 2013). Penelitian mengungkapkan bahwa 20% siswa membutuhkan layanan kesehatan mental, namun hanya satu dari lima di antaranya yang mendapatkan bantuan yang diperlukan (Erford, 2019). Selain itu, siswa dari kelompok minoritas dan keluarga berpenghasilan rendah lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental, tetapi kemungkinan mereka untuk menerima layanan yang

memadai bahkan lebih kecil (Panigua, 2013), meskipun kesadaran publik terhadap ketidaksetaraan ini semakin meningkat (Marrast, Himmelstein, & Woolhandler, 2016).

Dari siswa yang menerima layanan kesehatan mental atau perilaku, 70%-80% mendapatkan layanan tersebut di sekolah (Atkins et al., 2010). Layanan kesehatan mental dan perilaku yang berbasis di sekolah dengan pendekatan preventif sangatlah penting. Tanpa adanya intervensi yang dirancang khusus untuk siswa yang menunjukkan tanda-tanda peringatan dini, dapat terjadi kemunduran pada perkembangan akademis, karier, serta sosial dan emosional siswa selama masa sekolah mereka.

Program bimbingan konseling di sekolah sangat terkait erat dengan upaya peningkatan kesehatan mental siswa. Dukungan yang diberikan oleh konselor dapat membantu siswa mengelola emosi dan pikiran mereka dengan lebih sehat, mencegah munculnya stres berlebihan, kecemasan, atau gangguan emosional lainnya yang bisa menghambat perkembangan akademik dan sosial. Dengan memahami dan mengelola emosi secara lebih baik, siswa dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, yang berdampak positif pada keterlibatan dalam proses belajar, interaksi sosial, dan pengembangan keterampilan hidup.

Melalui bimbingan konseling, siswa juga dapat belajar cara menghadapi situasi sulit dan menemukan solusi untuk masalah mereka, yang mendukung kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan tantangan hidup. Selain itu, program ini menciptakan ruang aman di mana siswa bisa berbicara secara terbuka tentang perasaan mereka, sehingga mereka lebih mampu mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Ini berperan dalam mencegah gangguan mental sejak dini dan membangun kesejahteraan psikologis yang kuat. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya membantu siswa dalam menghadapi masalah sehari-hari, tetapi juga berperan sebagai upaya preventif yang mendukung kesehatan mental jangka panjang bagi siswa di sekolah (Luddin, A. B. M., 2010).

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan layanan kesehatan mental dalam sistem pendidikan mereka secara menyeluruh. Konselor sekolah perlu dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mendeteksi, menangani, dan mencegah masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa aman untuk berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi, serta menyediakan akses yang mudah ke layanan kesehatan mental, sekolah dapat berperan sebagai garda terdepan dalam mempromosikan kesehatan mental yang baik. Melalui kolaborasi antara

konselor, guru, dan orang tua, diharapkan siswa dapat diberikan dukungan yang lebih komprehensif, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka baik di dalam maupun di luar kelas. Fokus penelitian ini akan mengidentifikasi peran konselor dalam penanganan dan pencegahan masalah kesehatan mental siswa di sekolah, serta menyoroti pentingnya intervensi dini untuk kesejahteraan jangka panjang siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang dapat diandalkan dari guru dalam membentuk kepribadian siswa. Terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pengumpulan data, antara lain wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang berfokus pada deskripsi dan interpretasi objek berdasarkan fakta-fakta yang ada. Secara praktis, metode penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi saat ini atau di masa lalu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Konselor dalam Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan profesional di bidang psikologi yang beroperasi dalam konteks pendidikan, dengan tugas utama memberikan dukungan psikologis kepada siswa, guru, dan staf sekolah demi memastikan kesejahteraan mental, emosional, dan akademis siswa. Guru BK memainkan peranan penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat dan mendukung perkembangan siswa. Mereka tidak hanya memfokuskan perhatian pada aspek akademis, tetapi juga membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Dalam proses pendidikan, psikolog sekolah membantu mengidentifikasi kebutuhan individu siswa, baik yang berkaitan dengan kecerdasan, bakat khusus, atau masalah belajar (Suprayogi, et al., 2023).

Seorang konselor kesehatan mental harus memiliki beragam kemampuan dan kualifikasi yang dapat memenuhi kebutuhan klien. Kemampuan tersebut meliputi empati untuk merasakan dan memahami perasaan, pikiran, serta pengalaman klien secara mendalam, serta kemampuan menjadi pendengar aktif yang menunjukkan ketulusan dalam menyimak permasalahan klien. Konselor juga perlu memiliki keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat menyampaikan informasi dengan jelas dan tepat.

Selain itu, konselor harus mampu melakukan penilaian holistik terhadap klien, mencakup identifikasi masalah kesehatan mental, evaluasi tingkat keparahan, dan pemahaman faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kondisi klien. Pengetahuan

mendalam tentang berbagai teori dan pendekatan terapeutik, seperti terapi kognitif perilaku, psikoanalisis, dan terapi keluarga, juga sangat penting. Konselor perlu membantu klien mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi solusi yang mungkin, serta mengembangkan strategi penanganan kesehatan mental yang sesuai. Keterampilan lain yang dibutuhkan adalah kemampuan mengelola emosi diri dengan baik, menjaga kepatuhan pada kode etik dan standar profesional, menunjukkan kepedulian serta kesabaran, dan hadir sepenuhnya selama proses konseling. Konselor juga harus mampu mengatasi stres dengan sehat serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesionalnya.

Upaya penanganan dan pencegahan kesehatan mental siswa di sekolah

Beberapa langkah yang dapat diambil mencakup program edukasi kesehatan mental yang berkala untuk siswa, guru, dan staf sekolah, agar mereka memahami pentingnya kesehatan mental dan tanda-tanda masalah yang mungkin timbul, seperti pengelolaan stres dan teknik relaksasi. Selain itu, mengadakan program pelatihan keterampilan sosial dan emosional, seperti komunikasi efektif dan empati, dapat membantu siswa membangun hubungan sehat dengan teman sebaya.

Sekolah juga perlu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, baik individu maupun kelompok, untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi atau akademis. Menciptakan lingkungan yang nyaman secara sosial dan fisik, dengan ruang belajar yang sehat dan tata tertib yang jelas, sangat mendukung kesehatan mental siswa. Melibatkan orang tua dan masyarakat dalam komunikasi terbuka dan kolaboratif, serta mengadakan pertemuan rutin dan kegiatan bersama, dapat memperkuat sistem dukungan bagi siswa. Terakhir, melakukan evaluasi berkala terhadap program dan layanan kesehatan mental di sekolah akan memastikan efektivitas dan memberikan umpan balik untuk penyesuaian yang diperlukan. Dengan langkah-langkah ini, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan kesehatan mental yang baik dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan mereka.

Kolaborasi antara orang tua, guru, dan siswa

Salah satu aspek kunci dari kolaborasi ini adalah membangun komunikasi yang terbuka di antara semua pihak, melalui pertemuan rutin dan dialog mengenai kesehatan mental, sehingga dapat memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi siswa. Selain itu, orang tua dan guru perlu saling mendidik mengenai kesehatan mental, termasuk cara mengenali tanda-tanda masalah dan memberikan dukungan yang

diperlukan. Siswa juga harus merasakan dukungan emosional dari kedua pihak, dengan lingkungan yang mendengarkan tanpa menghakimi dan menunjukkan empati terhadap pengalaman mereka, sehingga mereka merasa nyaman untuk mengungkapkan masalah. Ketika masalah kesehatan mental teridentifikasi, penting untuk merumuskan rencana tindakan bersama yang melibatkan sesi konseling, intervensi di kelas, atau penyesuaian dalam rutinitas belajar, dengan kesepakatan antara semua pihak. Selain itu, kolaborasi harus mencakup pemantauan berkala terhadap kemajuan siswa dan evaluasi efektivitas langkah-langkah yang diambil, di mana orang tua dan guru berbagi tanggung jawab. Mendorong keterlibatan siswa dalam proses ini juga sangat penting, dengan memberi mereka kesempatan untuk menyampaikan kebutuhan dan harapan terkait dukungan kesehatan mental, sehingga mereka merasa memiliki kontrol atas situasi mereka. Akhirnya, melibatkan profesional kesehatan mental dan komunitas dalam jaringan dukungan juga diperlukan untuk menyediakan sumber daya tambahan bagi siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Dengan kolaborasi yang kuat antara orang tua, guru, dan siswa, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk mendukung kesehatan mental siswa, membantu mereka mengatasi tantangan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Upaya Untuk Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan tempat anak berinteraksi dengan guru dan teman sebaya, yang berperan penting dalam mendukung kesiapan mental mereka di berbagai aspek social (Apriliana, 2018). Di sekolah, anak-anak mungkin menghadapi berbagai gangguan, seperti masalah dalam proses pembelajaran, pola belajar, kenakalan remaja, masalah disiplin, dan gangguan mental. Masalah-masalah ini dapat muncul dengan berbagai tingkat kompleksitas, tergantung pada jenis masalah dan lingkungan sekitarnya (Nahak, et all 2023).

Pada tahap perkembangan siswa di jenjang sekolah menengah (SMP dan SMA), yang seringkali dikenal sebagai masa labil, mereka membutuhkan pendampingan untuk membimbing mereka ke arah positif, sambil tetap memperhatikan kebutuhan aktualisasi diri. Sekolah, sebagai pihak yang diberi kepercayaan oleh orang tua, memiliki tanggung jawab besar untuk mengakomodasi kebutuhan tersebut. Dalam fase transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, siswa mungkin mengalami kesulitan, seperti kecemasan menghadapi ujian, kurangnya kepercayaan diri, kehamilan di luar nikah, atau bahkan perilaku ekstrem seperti bunuh diri akibat tidak lulus ujian nasional. Semua ini menjadi indikasi adanya ketidakmampuan siswa dalam mengatasi masalah pribadi, yang juga dapat menunjukkan adanya gangguan kesehatan

mental. Mengingat masa remaja adalah periode yang rentan, labil, dan penuh perubahan, dukungan yang komprehensif menjadi sangat penting.

Oleh karena itu, di lingkungan pendidikan, sarana dan prasarana yang mendukung kesehatan mental siswa sangatlah penting. Peran aktif dari orang tua, masyarakat, tenaga pendidik, dan siswa itu sendiri diperlukan untuk memperkuat kesehatan mental. Selain kesehatan mental, perilaku menyimpang juga menjadi masalah serius yang perlu diperhatikan dalam konteks kesejahteraan siswa.

Evaluasi Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan program dan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah merupakan langkah krusial untuk memastikan efektivitas intervensi yang diterapkan. Proses evaluasi harus melibatkan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif, seperti survei kepuasan siswa dan orang tua, serta pengukuran kemajuan siswa dalam aspek sosial dan emosional. Dengan melibatkan semua pemangku kepentingan—termasuk guru, konselor, dan profesional kesehatan mental—sekolah dapat menilai dampak dari program-program yang ada.

Penting untuk mengevaluasi tidak hanya hasil akhir, tetapi juga proses yang berlangsung selama program. Hal ini meliputi analisis frekuensi partisipasi siswa dalam layanan konseling, serta umpan balik yang diterima selama sesi-sesi tersebut. Selain itu, evaluasi juga harus mencakup pengamatan terhadap perubahan dalam perilaku siswa, seperti peningkatan keterampilan sosial dan penurunan tingkat stres.

Berdasarkan hasil evaluasi, sekolah dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari program kesehatan mental yang ada, serta menentukan area yang perlu ditingkatkan. Penyesuaian yang berdasarkan umpan balik dan data yang dikumpulkan akan memastikan bahwa layanan yang diberikan selalu relevan dan efektif dalam memenuhi kebutuhan siswa. Dengan demikian, evaluasi yang berkala dan komprehensif menjadi alat yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya peran konselor dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui program bimbingan dan konseling. Konselor sekolah memiliki tanggung jawab besar untuk memberikan layanan yang bukan hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Melalui program konseling yang komprehensif, konselor dapat membantu siswa mengelola emosi dan

stres, mengatasi tantangan sosial, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa dapat diperkuat melalui kolaborasi antara konselor, guru, orang tua, dan masyarakat sekitar. Penting pula bagi sekolah untuk mengadakan evaluasi berkala guna memastikan bahwa layanan kesehatan mental yang diberikan efektif dan terus disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, melalui intervensi dini dan dukungan yang komprehensif, sekolah dapat berperan sebagai garda terdepan dalam menjaga kesehatan mental siswa dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan penelitian ini. Terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, atas fasilitas dan bimbingannya dalam mengembangkan penelitian ini. Penghargaan juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, serta masukan berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga kepada para responden dan sekolah-sekolah yang telah berpartisipasi dan memberikan data yang diperlukan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta menjadi langkah awal dalam upaya memperkuat kesehatan mental di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A. (2018). The Role of School Counsellor to Handling Student Sexual Harassment Behavior in the School. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 6-12.
- Atkins, M. S., Hoagwood, K. E., Kutash, K., & Seidman, E. (2010). Toward the integration of education and mental health in schools. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 37(1-2), 40-47.
- Atilola, O., Ola, B. A., & Abiri, G. O. (2013). Developing child and adolescent mental health in Nigeria: Unmet needs and the role of public health psychiatry. *Journal of Public Mental Health*, 12(1), 32-40.
- Barkley, R. A. (2010). Taking charge of ADHD: *The complete, authoritative guide for parents*. Guilford Press.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2013). Mental health surveillance among children—United States, 2005–2011. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 62(2), 1–35.
- Erford, B. T. (2019). *Professional school counseling: Best practices for working in the schools*. Routledge.
- Luddin, A. B. M. (2010). Bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 12(2), 34–47.
- Macklem, G. L. (2014). *Preventive mental health at school: Evidence-based services for students*. Springer Science+Business Media.
- Marrast, L., Himmelstein, D. U., & Woolhandler, S. (2016). Racial and ethnic disparities in mental health care for children and young adults: A national study. *International Journal of Health Services*, 46(4), 810–824.
- Meadows, S. O., & Ramirez, J. J. (2018). Adolescent mental health and the high school environment. *Youth & Society*, 50(8), 1043–1064.
- Nahak, M. S., Upa, M. D., & Apriliana, I. P. A. (2023). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Keterampilan Problem Solving pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).
- Panigua, F. A. (2013). *Assessing and treating culturally diverse clients: A practical guide*. Sage Publications.
- Stagman, S., & Cooper, J. L. (2010). *Children's mental health: What every policymaker should know*. National Center for Children in Poverty.
- Suprayogi, S., et al. (2023). The role of school psychologists in the education system.
- Thom, D. (2015). *School-based mental health services: A guide for educators and mental health professionals*.
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*.
- Vance, M. L., & Sanchez, E. M. (2018). Understanding the mental health needs of students from diverse backgrounds.
- Walker, H. M., & Gresham, F. M. (2015). *Mental health intervention programs in schools*.
- Weissberg, R. P., et al. (2015). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*.
- Whitman, N. I. (2017). *Supporting mental health in school settings*.
- Woolley, M. E., & Bowen, N. K. (2017). *School social work and mental health services for students*.
- Young, M. E. (2013). *Mental health services in schools: A guide for educators and mental health professionals*.