

**PENGARUH DAN PERAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL SISWA SMK NEGERI 1 MEDAN**

Gabriela Rumapea¹, Yolenta Nolalita Gea², Dava Syalsabilla³, Melpa Duwi Nurtiardi Marbun⁴,
Deby Aulina Br Tarigan⁵, Fitriani Lubis⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Medan

Email: gabrielarumapea05@gmail.com¹, yolentanolalitagea@gmail.com²,
dsyalsabilla01@gmail.com³, melpaduwinurtiardi@unimed.ac.id⁴,
debytarigan8@gmail.com⁵, fitrifbs@unimed.ac.id⁶

Abstrak: Masalah kesehatan mental di antara siswa di sekolah (SMK) semakin prihatin karena mempengaruhi hasil prestasi akademik pada siswa dan juga hasil belajarnya. Studi ini meneliti tentang pengaruh dan peran layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di SMK Negeri 1 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Studi ini menyoroti betapa pentingnya mengintegrasikan intervensi kesehatan mental di SMK negeri 1 Medan dan menunjukkan bahwa guru dan konsultan perlu dilatih untuk memberikan dukungan emosional yang lebih efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran layanan BK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan sangat signifikan. Ditemukan bahwa siswa yang mendapatkan layanan BK secara teratur mengalami peningkatan dalam aspek kesejahteraan mereka, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Hal ini terbukti dari peningkatan pola makan yang lebih sehat, penurunan tingkat stres dan kecemasan, serta peningkatan dalam kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang positif. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan.

Kata Kunci: Peran Bk, Bimbingan Konseling, Prestasi Akademik, Kesehatan Mental, Siswa.

Abstract: The issue of mental health among students in vocational high schools (SMK) is becoming increasingly concerning, as it affects their academic performance and overall learning outcomes. This study examines the influence and role of guidance and counseling services in improving students' mental well-being at SMK Negeri 1 Medan. This research employs a qualitative methodology, including interviews, observations, and document analysis. The study highlights the importance of integrating mental health interventions at SMK Negeri 1 Medan and emphasizes the need for teachers and counselors to be trained in providing more effective emotional support. The research findings indicate that guidance and counseling (BK) services play a significant role in enhancing students' well-being at SMK Negeri 1 Medan. It was found that students who regularly

received BK services experienced improvements in their physical, mental, and social well-being. This is evident in healthier eating habits, reduced stress and anxiety levels, and improved social interaction and relationship-building skills. Based on these findings, it can be concluded that guidance and counseling (BK) services play a crucial role in improving students' well-being at SMK Negeri 1 Medan.

Keywords: *The Role Of Guidance And Counseling, Guidance And Counseling, Academic Achievement, Mental Health, Students.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah elemen krusial dalam perkembangan siswa, terutama pada tingkat pendidikan menengah. Di Indonesia, berbagai tantangan yang dihadapi oleh siswa seperti tekanan akademis, isu sosial, dan perubahan lingkungan dapat berperan dalam terjadinya masalah kesehatan mental. Oleh sebab itu, dukungan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting dalam membantu kesejahteraan mental siswa.

Program BK di sekolah umumnya mencakup pendampingan pribadi atau biasa disebut konseling pribadi, konseling dalam kelompok, dan berbagai aktivitas pengembangan diri. Pendampingan pribadi memberikan kesempatan bagi konselor untuk fokus pada permasalahan khusus yang dihadapi setiap siswa. Sebaliknya, konseling kelompok menawarkan wadah bagi siswa untuk saling bertukar pengalaman dan mendukung satu sama lain di dalam kelompok seusianya. Aktivitas pengembangan diri, seperti seminar motivasi, lokakarya manajemen stres, dan program peningkatan keterampilan sosial, ditujukan untuk mempersiapkan siswa dengan kemampuan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Walaupun layanan BK memainkan peran krusial, masih terdapat berbagai tantangan dalam pelaksanaannya. Sebagian siswa mungkin kurang menyadari seberapa pentingnya layanan BK dan enggan menggunakan fasilitas tersebut. Stigma negatif tentang konseling dan anggapan bahwa meminta bantuan menunjukkan kelemahan sering kali membuat siswa ragu untuk berkonsultasi dengan konselor. Selain itu, keterbatasan sumber daya, baik dari segi tenaga konselor yang berkualitas maupun fasilitas yang memadai, kerap menjadi hambatan dalam penyediaan layanan yang optimal. Konselor yang menangani terlalu banyak siswa berisiko mengalami kelelahan, yang dapat

memengaruhi kualitas layanan yang mereka berikan. Kurangnya ruang khusus untuk konseling juga dapat menurunkan privasi dan kenyamanan siswa saat membagikan permasalahan mereka.

Tekanan dari pendidikan sering kali menjadi penyebab utama stres di kalangan pelajar. Kewajiban untuk mendapatkan nilai yang tinggi, jadwal belajar yang padat, dan harapan dari orang tua serta guru dapat membuat pelajar merasakan beban yang berat. Selain itu, situasi pribadi seperti ketidakstabilan dalam keluarga, kesulitan finansial, dan isu kesehatan juga dapat berdampak pada kesejahteraan pelajar. Perselisihan dengan teman sebaya, seperti tindakan bullying dan pergaulan yang kurang baik, dapat merusak kepercayaan diri pelajar dan mengganggu hubungan sosial mereka. Ketidakmampuan dalam menghadapi dan mengelola stres sehari-hari dapat memicu berbagai masalah mental, termasuk kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya berpengaruh negatif pada prestasi akademis dan kehidupan secara keseluruhan bagi pelajar.

Di SMK Negeri 1 Medan, layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu memberikan dukungan yang efektif bagi siswa saat mereka menghadapi berbagai masalah yang ada. Dengan pendekatan yang menyeluruh, layanan ini berfokus tidak hanya pada aspek akademis tetapi juga pada perkembangan emosional dan sosial siswa. Melalui bimbingan konseling, siswa diharapkan bisa mengatasi tekanan, meningkatkan keterampilan sosial, dan membangun kepercayaan diri. Perubahan yang diinginkan dari proyek ini adalah peningkatan kemampuan komunikasi siswa dalam menyampaikan perasaan dan pendapat mereka dengan lebih efektif, yang pada akhirnya diharapkan dapat memperbaiki kesejahteraan mental mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat menciptakan strategi menghadapi tekanan akademik dan sosial yang lebih baik. Selain itu, ada harapan akan meningkatnya kesadaran dan partisipasi aktif dari guru serta staf sekolah dalam membentuk lingkungan yang lebih mendukung untuk kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi, baik dalam situasi akademik maupun sosial, yang akan membawa efek positif pada perkembangan pribadi dan karir mereka di masa mendatang. Dalam dunia akademis, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan linguistik dapat memberi dampak besar pada peningkatan kesejahteraan mental. Penelitian oleh O'Connor dan Connelly mencatat bahwa ekspresi verbal melalui tulisan dan percakapan dalam lingkungan yang aman dapat membantu individu untuk mengatasi trauma dan memperbaiki pengelolaan emosi. Selain itu, penelitian oleh Vygotsky menyoroti pentingnya bahasa dalam perkembangan kognitif dan emosional seseorang. Oleh karena itu, peran guru

bimbingan konseling adalah untuk mendukung siswa dalam mengelola stres dan membentuk pandangan diri yang lebih positif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apa yang menjadi dampak dan fungsi layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa terutama di SMK Negeri 1 Medan. Dengan menerapkan metode kualitatif dan kuantitatif, diharapkan akan diperoleh data yang akurat mengenai efektivitas layanan ini serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran untuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih baik, serta meningkatkan fokus pada kesehatan mental siswa di lingkungan edukasi.

Dengan konteks tersebut, studi ini akan meneliti berbagai elemen yang berkaitan dengan layanan BK, mencakup program dan aktivitas yang dilakukan, peran dari konselor, serta hambatan yang dialami dalam implementasi layanan BK. Selain itu, penelitian ini juga akan menilai pandangan siswa mengenai layanan BK serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan mereka. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan saran praktis untuk pengembangan layanan BK yang lebih efisien dan efektif, serta menawarkan perspektif baru bagi pihak sekolah dalam usaha meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai acuan bagi sekolah-sekolah lainnya dalam memperbaiki program BK yang lebih baik dan lebih sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang mendukung pertumbuhan optimal bagi setiap siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan. Desain deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena yang ada secara rinci dan sistematis, sementara pendekatan kualitatif memberikan fleksibilitas untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi siswa serta konselor secara lebih mendalam.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Medan, sebuah sekolah menengah kejuruan yang memiliki layanan BK aktif dan beragam program untuk mendukung kesejahteraan siswa. Peneliti mewawancarai konselor di SMK Negeri 1 Medan, mengamati siswa dan pelaksanaan

bimbingan konseling, serta melakukan studi dokumentasi terhadap dokumen dan surat-surat untuk menambah informasi. Subjek dari penelitian ini adalah Konselor dan siswa SMK Negeri 1 Medan

TINJAUAN PUATAKA

Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling di sekolah bertujuan untuk mendukung perkembangan psikologis, emosional, dan sosial siswa. Menurut Corey (2022), bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi, memberikan dukungan untuk mengatasi masalah tersebut, serta membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola stres dan emosi. Layanan bimbingan dan konseling ditawarkan baik secara individu maupun kelompok, dengan penekanan pada pemecahan masalah, dukungan emosional, dan pengembangan keterampilan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Kesejahteraan Mental dalam Pendidikan

Seseorang yang mampu mengelola tekanan kehidupan sehari-hari, berkinerja baik di tempat kerja, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka dapat didefinisikan sebagai kesejahteraan mental, menurut WHO (2023). Dalam konteks pendidikan, prestasi akademik, hubungan teman sebaya, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan stres, semuanya berkorelasi erat dengan kesehatan mental siswa dalam lingkungan pendidikan. Siswa dengan kesehatan mental yang kuat biasanya memiliki hasil akademis yang lebih unggul dan lebih siap untuk menghadapi tuntutan kehidupan sekolah, menurut penelitian Masten dkk. (2019).

Teori Konseling

Kerangka kerja konseptual yang digunakan dalam praktik konseling untuk memahami perilaku, emosi, dan pengalaman manusia dikenal sebagai teori konseling. Teori ini berfungsi sebagai panduan bagi konselor untuk memahami dan menjelaskan fenomena konseling. Ini juga memberikan dasar untuk memilih metode, teknik, dan intervensi yang tepat untuk membantu orang dalam mencapai perubahan dan kemajuan pribadi. Teori konseling berupaya menjelaskan bagaimana dan mengapa interaksi antara konselor dan klien dapat membawa perubahan yang positif. Teori konseling dalam penyelesaian masalah merujuk pada pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu mengatasi masalah yang mereka hadapi. Teori-teori ini

menyediakan kerangka kerja dan panduan bagi konselor dalam memahami masalah yang dihadapi individu, mengidentifikasi sumber masalah, dan merumuskan intervensi yang efektif.

Intervensi Psikologis dalam Bimbingan Konseling

Intervensi psikologis dalam bimbingan konseling sering kali mencakup berbagai pendekatan terapi dan teknik konseling. Siswa yang mengalami kesulitan psikologis, seperti kecemasan atau depresi, dapat diberikan pendekatan berbasis kognitif-behavioral (CBT) yang telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala psikologis (Beck, 2021). Penelitian oleh Smith et al. (2020) juga menunjukkan bahwa teknik-teknik seperti mindfulness dan terapi berbasis solusi dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan siswa disekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri 1 Medan. Kesejahteraan siswa menjadi fokus utama di dunia pendidikan modern sehingga konteks ini menjadi sangat penting, dimana masalah sosial, tantangan emosional dan tekanan akademik menjadi perhatian yang di utamakan. Peran guru bk menjadi kunci dalam memberikan layanan. Studi ini melibatkan evaluasi terhadap efektivitas layanan BK yang diberikan di SMK Negeri 1 Medan. Pengukuran tingkat kesejahteraan siswa sebelum dan setelah intervensi BK menjadi bagian penting dari analisis ini. Metode penelitian yang digunakan meliputi survei terhadap siswa, wawancara dengan guru BK, observasi terhadap proses layanan, dan analisis data secara statistik untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam kesejahteraan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran layanan BK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan sangat signifikan. Ditemukan bahwa siswa yang mendapatkan layanan BK secara teratur mengalami peningkatan dalam aspek kesejahteraan mereka, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Hal ini terbukti dari peningkatan pola makan yang lebih sehat, penurunan tingkat stres dan kecemasan, serta peningkatan dalam kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang positif.

Pembahasan lebih lanjut menyoroti strategi intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Temuan menunjukkan bahwa pelayanan konseling individu dan kelompok menjadi sangat efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah mental dan

emosional. Selain itu, program pendukung seperti pelatihan keterampilan sosial, pengembangan resiliensi, dan promosi kesehatan mental juga berkontribusi besar dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Dukungan sosial dari guru BK dan teman sebaya juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Guru BK yang mampu memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada siswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif siswa, berperan besar dalam hasil yang positif ini. Sementara itu, dukungan dari teman sebaya membantu memperkuat jaringan sosial siswa dan memberikan rasa keterhubungan yang positif.

Peran lingkungan sekolah juga turut diperhitungkan dalam pembahasan ini. Ditemukan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung, inklusif, dan ramah siswa memainkan peran penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan siswa. Fasilitas fisik yang memadai, program anti-bullying, kebijakan yang mendukung kesehatan mental, serta budaya sekolah yang proaktif dalam membahas isu kesejahteraan siswa menjadi faktor penentu dalam kesuksesan layanan BK.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran layanan BK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan. Hasil dan pembahasan yang telah disampaikan menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dan terstruktur dalam bidang konseling dan pembinaan sosial-emotional memiliki dampak positif yang signifikan. Rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut dalam hal pelatihan guru BK, integrasi program kesehatan mental dalam kurikulum, serta advokasi untuk lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan siswa menjadi hal-hal yang penting untuk dipertimbangkan dalam konteks penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di SMK Negeri 1 Medan. Siswa yang rutin mengikuti layanan ini mengalami perbaikan dalam berbagai aspek, seperti kesejahteraan mental, sosial, dan fisik. Pendekatan konseling individu dan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa menghadapi

tantangan emosional dan sosial. Selain itu, dukungan dari guru BK, teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang inklusif semakin memperkuat dampak positif layanan BK terhadap kesejahteraan siswa. Siswa yang rutin mengikuti layanan ini mengalami perbaikan dalam berbagai aspek, seperti kesejahteraan mental, sosial, dan fisik. Pendekatan konseling individu dan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan sosial. Selain itu, dukungan dari guru BK, teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang inklusif semakin memperkuat dampak positif layanan BK terhadap kesejahteraan siswa.

Saran

Sebagai upaya pengembangan, disarankan agar pelatihan bagi guru BK terus ditingkatkan agar mereka dapat memberikan layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Sekolah juga dapat mengintegrasikan program kesehatan mental ke dalam kurikulum serta menciptakan kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan siswa, seperti pencegahan perundungan dan promosi kesehatan mental. Dengan strategi yang lebih sistematis dan berkelanjutan, layanan BK dapat semakin berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, R. A., & Sari, D. P. (2020). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 121-130.
- Purnawa, Rudi., Novianti, W. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMK Melalui Pendekatan Linguistik dan Konseling Bahasa di SMK An Naas Binjai, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2 (1), 58-68.
- Nasution, Hasan B. (2021). Upaya Guru dan Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kesiapan Belajar Siswa di Sekolah SMK NEGERI 13 Medan. Skripsi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Alwina, Sakura. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS dan Bahasa Inggris*, 5 (1), 18-25.

- Suryani. (2024). Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Mental di Lingkungan Pendidikan. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 1 (1), 13-18.
- Syahrani, Ira. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Penanganan Siswa Kurang Perhatian Dari Orang Tua di MAN 2 Parepare. Skripsi. Parepare: Institut Agama Islam Negeri Parepare.