

LAYANAN BK BERBASIS WELLBEING: STRATEGI MEMBANGUN KARAKTER DAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMPN 2 PASURUAN

Nadiah Dhuha Nafisah¹, Salsabila Nur Nabilah Putri²

^{1,2}Universitas PGRI Wiranegara

Email: naduhnafisah30@gmail.com¹, salsabilanurmp16@gmail.com²

Abstract: *This study aims to examine the implementation of guidance and counseling (BK) services in shaping students' character and improving their psychological well-being at SMP Negeri 2 Pasuruan. The study employed a qualitative approach using a descriptive method. Data were collected through interviews with counseling teachers and students regarding the implementation of counseling services at the school. The results of the study indicate that guidance and counseling services at SMP Negeri 2 Pasuruan are implemented comprehensively by involving all members of the school community, including teachers, homeroom teachers, parents, and other stakeholders. Student character-building programs are carried out through the 5S culture (smile, greet, salute, politeness, and courtesy), the PAS Teman program, and collaboration with various institutions such as the police, DP3AKB, and the prosecutor's office. Guidance and counseling services also contribute to improving students' psychological well-being through individual counseling, group counseling, and classical guidance services tailored to students' needs. The most frequently used approach is behavioral therapy, which helps students develop more positive behavior patterns. The main obstacles in implementing counseling services are the lack of awareness among some parents and the limited availability of special counseling rooms. Nevertheless, the presence of counseling services helps students feel more comfortable, calm, and supported in resolving their personal and social problems.*

Keywords: *Guidance And Counseling, Student Character, Psychological Well-Being, Counseling Services, School.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam membentuk karakter dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 2 Pasuruan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara dengan guru BK dan siswa terkait pelaksanaan layanan BK di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan dilaksanakan secara komprehensif dengan melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk guru, wali kelas, orang tua, dan stakeholder lainnya. Program pembentukan karakter siswa dilakukan melalui budaya 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun), program PAS Teman, serta kerja sama dengan berbagai pihak seperti kepolisian, DP3AKB, dan kejaksaan. Layanan BK juga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui layanan konseling individu, kelompok, dan bimbingan klasikal sesuai kebutuhan siswa.

Pendekatan yang paling sering digunakan adalah terapi behavioral untuk membantu perubahan perilaku siswa menjadi lebih baik. Kendala utama dalam pelaksanaan layanan BK yaitu kurangnya kesadaran sebagian orang tua serta keterbatasan ruang konseling khusus. Dengan adanya layanan BK, siswa merasa lebih nyaman, tenang, dan terbantu dalam menyelesaikan masalah pribadi maupun sosial.

Kata Kunci: Bimbingan Dan Konseling, Karakter Siswa, Kesejahteraan Psikologis, Layanan BK, Sekolah.

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan perkembangan kepribadian peserta didik. Sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam membantu siswa berkembang secara akademik, sosial, emosional, dan psikologis. Salah satu layanan penting yang mendukung perkembangan tersebut adalah layanan bimbingan dan konseling (BK).

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik agar mampu memahami diri, mengembangkan potensi, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara mandiri. Menurut Prayitno, layanan BK bertujuan membantu individu mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Dalam lingkungan sekolah, layanan BK menjadi bagian penting dalam membentuk karakter siswa serta menjaga kesehatan mental peserta didik.

Pada era modern saat ini, siswa menghadapi berbagai tantangan yang semakin kompleks, baik dari lingkungan keluarga, pergaulan sosial, maupun perkembangan teknologi. Permasalahan seperti bullying, kurangnya sopan santun, stres belajar, hingga kondisi keluarga broken home menjadi faktor yang memengaruhi perkembangan psikologis siswa. Oleh karena itu, keberadaan layanan BK sangat dibutuhkan untuk membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan tersebut.

SMP Negeri 2 Pasuruan merupakan salah satu sekolah yang menerapkan layanan BK secara aktif dan komprehensif. Berdasarkan hasil wawancara, sekolah ini memiliki berbagai program pembentukan karakter seperti budaya 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun), program PAS Temenan sebagai upaya pencegahan bullying, serta kerja sama dengan berbagai lembaga terkait. Selain itu, guru BK juga memberikan layanan konseling individu maupun kelompok untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi dan psikologis.

Pelaksanaan layanan BK yang baik diharapkan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman serta membentuk siswa menjadi pribadi yang berkarakter, mandiri, dan memiliki kesehatan mental yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan BK dalam membentuk karakter dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 2 Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Pasuruan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa SMP Negeri 2 Pasuruan. Data primer diperoleh secara langsung melalui proses wawancara mengenai program layanan BK, pembentukan karakter siswa, kondisi psikologis siswa, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan BK. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan referensi terkait bimbingan dan konseling.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara langsung kepada narasumber dengan menggunakan daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa catatan dan informasi terkait pelaksanaan layanan BK di sekolah.

Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi penting dari hasil wawancara. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga mudah dipahami. Tahap terakhir yaitu menarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Wellbeing Di SMP Negeri 2 Pasuruan

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) di SMP Negeri 2 Pasuruan menunjukkan adanya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah siswa, tetapi juga pada pembangunan kesejahteraan psikologis (wellbeing) peserta didik secara

menyeluruh. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Elok selaku guru BK, layanan BK dilaksanakan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai unsur sekolah seperti kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, hingga stakeholder eksternal. Kolaborasi ini menunjukkan bahwa pembinaan siswa bukan hanya menjadi tanggung jawab guru BK semata, melainkan tanggung jawab bersama seluruh warga sekolah.

Pelaksanaan layanan BK dilakukan melalui beberapa bentuk layanan, yaitu bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, serta layanan mediasi. Dalam praktiknya, guru BK terlebih dahulu melakukan identifikasi dan pemetaan kebutuhan siswa sebelum menentukan jenis layanan yang akan diberikan. Pemetaan kebutuhan tersebut penting agar layanan BK dapat berjalan efektif dan sesuai dengan kondisi psikologis maupun sosial peserta didik. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip layanan BK perkembangan yang menempatkan peserta didik sebagai individu yang memiliki kebutuhan dan karakteristik berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara, Ibu Elok menjelaskan bahwa hubungan interpersonal antara guru BK dan siswa menjadi faktor utama keberhasilan layanan konseling. Guru BK berusaha membangun komunikasi yang terbuka, ramah, dan tidak menghakimi sehingga siswa merasa nyaman ketika menyampaikan masalahnya. Sikap empatik guru BK membuat siswa merasa dihargai dan diterima. Dalam konteks wellbeing, hubungan yang suportif antara guru dan siswa sangat penting karena mampu menciptakan rasa aman secara emosional bagi peserta didik.

Selain itu, layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan juga menekankan pendekatan preventif dan developmental. Artinya, layanan tidak hanya diberikan ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga dilakukan sebagai bentuk pencegahan agar siswa mampu berkembang secara optimal. Pendekatan ini terlihat dari adanya berbagai program pembiasaan karakter dan edukasi psikologis yang diberikan secara rutin kepada siswa.

Secara akademik, pelaksanaan layanan BK di sekolah ini telah mencerminkan fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan pengembangan sebagaimana konsep dasar layanan BK modern. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan BK tidak lagi dipandang sebagai “tempat siswa bermasalah”, melainkan sebagai sistem pendukung perkembangan siswa secara holistik.

Strategi Pembentukan Karakter Melalui Program Sekolah

Salah satu fokus utama layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan adalah pembentukan karakter siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Elok, sekolah memiliki berbagai program pembiasaan yang dirancang untuk membentuk sikap positif siswa dalam kehidupan sehari-hari. Program utama yang diterapkan adalah budaya 5S, yaitu senyum, sapa, salam, sopan, dan santun.

Budaya 5S diterapkan secara konsisten melalui kegiatan penyambutan siswa di gerbang sekolah setiap pagi. Guru dan tenaga kependidikan menyambut siswa dengan senyum dan salam sehingga tercipta suasana sekolah yang ramah dan positif. Pembiasaan ini secara tidak langsung melatih siswa untuk menghormati orang lain, menjaga etika komunikasi, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Pembentukan karakter melalui habituasi seperti ini dinilai lebih efektif dibandingkan hanya memberikan nasihat secara verbal karena siswa mengalami dan mempraktikkannya secara langsung setiap hari.

Ibu Elok menjelaskan bahwa salah satu permasalahan yang cukup sering muncul pada siswa adalah rendahnya tata krama dan sikap sopan santun. Oleh sebab itu, sekolah memandang penting adanya pembinaan karakter secara terus menerus. Karakter siswa tidak dapat dibentuk secara instan, melainkan membutuhkan proses panjang melalui pembiasaan, pengawasan, dan keteladanan dari guru.

Selain budaya 5S, sekolah juga memiliki program PAS Temenan yang bertujuan membangun hubungan sosial yang sehat antar siswa sekaligus mencegah bullying. Program ini menjadi wadah untuk menanamkan nilai kepedulian, empati, dan solidaritas sosial. Berdasarkan hasil wawancara, program tersebut cukup efektif dalam mengurangi konflik antarsiswa karena siswa diajarkan untuk saling menghargai dan membantu satu sama lain.

Dalam pelaksanaannya, sekolah juga menjalin kerja sama dengan berbagai pihak eksternal seperti kepolisian, DP3AKB, dan kejaksaan. Kerja sama ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan, pembinaan karakter, serta edukasi mengenai kenakalan remaja, kekerasan, dan kesehatan mental. Keterlibatan pihak eksternal memberikan penguatan kepada siswa mengenai pentingnya disiplin, tanggung jawab, serta kesadaran hukum sejak dini.

Program-program tersebut menunjukkan bahwa pembentukan karakter siswa di SMP Negeri 2 Pasuruan dilakukan melalui pendekatan integratif antara pembiasaan, keteladanan,

dan edukasi sosial. Strategi ini relevan dengan konsep pendidikan karakter yang menekankan pentingnya lingkungan sekolah sebagai media pembentukan moral dan perilaku peserta didik.

Peran Layanan BK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Elok, banyak siswa yang datang ke ruang BK bukan hanya karena masalah pelanggaran tata tertib, tetapi juga karena masalah pribadi, keluarga, pertemanan, hingga kondisi emosional yang mengganggu proses belajar mereka.

Siswa yang mengikuti layanan konseling mengaku merasa lebih tenang, lega, dan nyaman setelah melakukan sesi konseling. Hal ini menunjukkan bahwa layanan BK berfungsi sebagai ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan memperoleh dukungan psikologis. Dalam perspektif wellbeing, kondisi psikologis yang sehat ditandai dengan kemampuan individu mengelola emosi, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu menghadapi tekanan hidup secara positif.

Ibu Elok menjelaskan bahwa salah satu masalah yang cukup sering ditemukan adalah kondisi siswa yang berasal dari keluarga broken home. Kondisi keluarga tersebut berdampak pada emosi, perilaku, dan motivasi belajar siswa. Beberapa siswa menunjukkan perilaku agresif, sulit diatur, kurang percaya diri, bahkan mengalami kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam menghadapi kondisi tersebut, guru BK berupaya memberikan pendampingan secara bertahap agar siswa mampu menerima kondisi dirinya dan mengembangkan perilaku yang lebih positif.

Pendekatan yang paling sering digunakan dalam layanan konseling adalah terapi behavioral atau terapi perilaku. Pendekatan ini digunakan karena dianggap efektif dalam membantu siswa mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Guru BK memberikan penguatan positif terhadap perilaku baik siswa dan melakukan pembinaan secara bertahap terhadap perilaku yang kurang sesuai. Pendekatan behavioral dipilih karena sebagian besar permasalahan siswa berkaitan dengan perilaku dan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah.

Selain itu, guru BK juga memberikan perhatian khusus terhadap siswa yang mengalami gangguan psikologis serius seperti self-harm. Berdasarkan hasil wawancara, jika ditemukan

kasus yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, guru BK akan melakukan konseling awal kemudian melakukan referral kepada psikolog atau psikiater. Langkah ini menunjukkan bahwa layanan BK di sekolah telah memiliki kesadaran pentingnya kolaborasi profesional dalam menangani kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan tidak hanya berfungsi sebagai layanan penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana pendampingan psikologis yang membantu siswa mencapai kondisi mental yang sehat, nyaman, dan stabil dalam menjalani kehidupan sekolah.

Kendala Pelaksanaan Layanan BK dan Upaya Penyelesaiannya

Meskipun pelaksanaan layanan BK di SMP Negeri 2 Pasuruan telah berjalan cukup baik, masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi dalam proses pelaksanaannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Elok, salah satu kendala utama berasal dari kurangnya pemahaman sebagian orang tua terhadap kondisi dan perkembangan psikologis anak.

Beberapa orang tua cenderung langsung membela anak ketika terjadi permasalahan di sekolah tanpa melakukan komunikasi atau klarifikasi terlebih dahulu dengan pihak sekolah. Kondisi ini menyebabkan proses penanganan masalah siswa menjadi lebih sulit karena tidak adanya kerja sama yang baik antara sekolah dan keluarga. Padahal keberhasilan layanan BK sangat dipengaruhi oleh dukungan orang tua dalam proses pembinaan siswa.

Selain itu, keterbatasan fasilitas juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan layanan BK. SMP Negeri 2 Pasuruan belum memiliki ruang konseling individu yang benar-benar khusus dan privat. Dalam beberapa situasi, proses konseling dilakukan di ruang yang kurang kondusif sehingga mengurangi kenyamanan siswa saat menyampaikan masalah pribadi. Padahal dalam layanan konseling, aspek kerahasiaan dan kenyamanan merupakan prinsip penting agar siswa merasa aman dan terbuka.

Kendala lainnya adalah masih adanya stigma negatif terhadap layanan BK. Sebagian siswa menganggap bahwa datang ke ruang BK berarti sedang bermasalah atau melakukan pelanggaran. Persepsi seperti ini membuat beberapa siswa merasa takut atau malu untuk berkonsultasi dengan guru BK. Oleh karena itu, guru BK berupaya mengubah stigma tersebut dengan membangun pendekatan yang lebih humanis, ramah, dan terbuka kepada siswa.

Untuk mengatasi berbagai kendala tersebut, sekolah terus melakukan evaluasi dan pengembangan layanan BK. Guru BK juga meningkatkan koordinasi dengan wali kelas dan orang tua agar penanganan siswa dapat dilakukan secara lebih efektif. Selain itu, sekolah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa melalui program-program pembiasaan positif dan penguatan karakter.

Dengan demikian, meskipun masih terdapat hambatan dalam pelaksanaan layanan BK, upaya yang dilakukan SMP Negeri 2 Pasuruan menunjukkan komitmen sekolah dalam membangun sistem pendidikan yang mendukung perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) di SMP Negeri 2 Pasuruan telah berjalan secara komprehensif dan berbasis wellbeing dengan menitikberatkan pada pembentukan karakter serta peningkatan kesehatan mental siswa. Layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah siswa, tetapi juga sebagai sistem pendukung perkembangan peserta didik secara holistik yang mencakup aspek pribadi, sosial, emosional, dan psikologis.

Pelaksanaan layanan BK dilakukan melalui berbagai bentuk layanan seperti bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, dan layanan mediasi dengan melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, wali kelas, orang tua, serta stakeholder eksternal. Pendekatan kolaboratif tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembinaan siswa memerlukan kerja sama yang berkesinambungan antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial.

Dalam upaya membentuk karakter siswa, SMP Negeri 2 Pasuruan menerapkan berbagai program pembiasaan positif seperti budaya 5S (senyum, sapa, salam, sopan, santun) dan program PAS Teman sebagai upaya pencegahan bullying serta penguatan hubungan sosial antar siswa. Program-program tersebut terbukti mampu menanamkan nilai disiplin, empati, kepedulian sosial, dan sikap sopan santun melalui proses pembiasaan yang dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah.

Selain itu, layanan BK juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Melalui layanan konseling, siswa merasa lebih nyaman, tenang, dan terbantu

dalam menyelesaikan berbagai permasalahan pribadi maupun sosial. Pendekatan behavioral yang diterapkan guru BK dinilai efektif dalam membantu siswa mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif dan positif. Bahkan dalam kasus tertentu seperti gangguan psikologis serius, guru BK melakukan referral kepada tenaga profesional sebagai bentuk penanganan lanjutan yang tepat.

Meskipun demikian, pelaksanaan layanan BK masih menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya pemahaman sebagian orang tua terhadap kondisi psikologis anak, keterbatasan fasilitas ruang konseling yang privat, serta masih adanya stigma negatif terhadap layanan BK. Namun demikian, pihak sekolah terus berupaya melakukan evaluasi dan pengembangan layanan melalui peningkatan kerja sama dengan orang tua, penguatan pendekatan humanis, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa.

Dengan demikian, layanan BK berbasis wellbeing di SMP Negeri 2 Pasuruan dapat dikatakan memiliki kontribusi yang signifikan dalam membangun karakter dan menjaga kesehatan mental siswa. Keberadaan layanan BK menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fatchurahman, M. (2016). Peran bimbingan dan konseling dalam pengembangan karakter peserta didik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 88–94.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling SMP*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Penguatan pendidikan karakter di sekolah*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kurniasari, R., & Hendriani, W. (2016). School well-being pada peserta didik di lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(1), 1–9.

- Lickona, T. (2013). Pendidikan karakter: Panduan lengkap mendidik siswa menjadi pintar dan baik. Bandung: Nusa Media.
- Moleong, L. J. (2018). Metode penelitian kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2008). Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syah, M. (2017). Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2006). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.