

## **PROGRAM BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN DIRI REMAJA: KAJIAN LITERATUR**

**Sasa Ardilla<sup>1</sup>, Maya Voliani<sup>2</sup>, Nurfadila Khaira<sup>3</sup>, Mutiara Citra Hazmi<sup>4</sup>,  
Mhd.Subhan<sup>5</sup>**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[sasaardila281@gmail.com](mailto:sasaardila281@gmail.com)<sup>1</sup>, [mayavoliany@gmail.com](mailto:mayavoliany@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[nurfadilakhaira@gmail.com](mailto:nurfadilakhaira@gmail.com)<sup>3</sup>, [mutiaracitrahazmi@gmail.com](mailto:mutiaracitrahazmi@gmail.com)<sup>4</sup>, [mhd.subhan@uin-suska.ac.id](mailto:mhd.subhan@uin-suska.ac.id)<sup>5</sup>

### **Abstract**

*Adolescent mental health is a crucial factor in supporting learning success and personality development. However, adolescents often face academic, social, and emotional pressures that can undermine their psychological well-being. A strategic approach to address these challenges is the implementation of a school-based mental health guidance program, which functions as a preventive effort and a means to strengthen resilience. This study aims to analyze the models and effectiveness of school-based mental health guidance programs in enhancing adolescents' resilience. The research employs a qualitative descriptive approach through a literature review of various scholarly sources related to counseling, developmental psychology, and mental health education. The findings indicate that programs integrating mental health education, social skills training, emotional support from teachers, and a supportive school environment effectively improve adolescents' adaptability, emotional regulation, and self-confidence. Therefore, implementing school-based mental health guidance programs plays a significant role in fostering a psychologically and socially resilient young generation.*

**Keywords:** *Mental Health Guidance, Resilience, Adolescents, School-Based Program, Psychological Well-Being.*

### **Abstrak**

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan belajar dan perkembangan kepribadian. Namun, remaja sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu pendekatan strategis yang dapat diterapkan adalah program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah, yang berfungsi sebagai upaya preventif dan penguatan ketahanan diri (resilience). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis model dan efektivitas program bimbingan kesehatan mental dalam meningkatkan ketahanan diri remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur dari berbagai sumber ilmiah terkait bimbingan konseling, psikologi perkembangan, dan pendidikan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa program yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan sosial, dukungan emosional guru, serta lingkungan sekolah yang suportif terbukti efektif meningkatkan kemampuan adaptasi, kontrol emosi, dan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian, penerapan program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah berperan penting dalam membangun generasi muda yang tangguh secara psikologis dan sosial.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kesehatan Mental, Ketahanan Diri, Resilience, Remaja, Sekolah.

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental remaja merupakan aspek fundamental dalam proses pendidikan karena berpengaruh langsung terhadap kemampuan belajar, perkembangan emosi, serta pembentukan karakter individu. Remaja berada pada fase transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik keluarga, serta pencarian identitas diri.<sup>1</sup> Perubahan psikologis yang cepat pada masa ini sering kali menimbulkan ketidakstabilan emosi, stres, hingga munculnya gejala gangguan mental apabila tidak ditangani secara tepat.

Fenomena gangguan kesehatan mental pada remaja menunjukkan peningkatan signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), sekitar 1 dari 5 remaja berpotensi mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berharga.<sup>3</sup> Kondisi ini semakin diperburuk oleh faktor lingkungan seperti tekanan akademik yang tinggi, perundungan (bullying), serta paparan media sosial yang dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko stres.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui peran guru, konselor, dan tenaga pendidik, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai wadah pengembangan kesehatan mental siswa.<sup>5</sup> Oleh karena itu, penerapan program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan adaptif bagi remaja. Program ini berorientasi pada pencegahan (preventif), penguatan (developmental), serta penanganan dini (interventif) terhadap masalah psikologis yang dialami siswa.

Selain itu, konsep ketahanan diri (resilience) menjadi indikator penting dalam kesehatan mental remaja. Resilience memungkinkan individu untuk bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan hidup dengan tetap mempertahankan keseimbangan emosional dan fungsi sosial yang baik.<sup>6</sup> Remaja yang memiliki ketahanan diri tinggi akan lebih mampu mengatasi stres, mempertahankan semangat belajar, serta membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, integrasi antara program bimbingan kesehatan mental dan penguatan ketahanan diri di lingkungan sekolah merupakan solusi yang tepat dalam membangun generasi muda yang tangguh, sehat mental, dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengkaji bagaimana program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah dapat dirancang dan diimplementasikan secara efektif untuk meningkatkan ketahanan diri remaja. Upaya ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kebijakan pendidikan dan praktik konseling di sekolah guna menciptakan kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian difokuskan pada analisis konseptual dan pemahaman mendalam terhadap teori-teori, hasil penelitian terdahulu, serta berbagai literatur yang berkaitan dengan bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah dan ketahanan diri remaja. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, konsep, serta pola yang muncul dalam berbagai sumber ilmiah, sehingga diperoleh gambaran menyeluruh tentang model program bimbingan yang efektif bagi penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.<sup>7</sup>

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data primer dan data sekunder. Data primer mencakup buku teks utama dan jurnal ilmiah yang berfokus pada bidang bimbingan konseling, psikologi perkembangan, serta pendidikan kesehatan mental. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari laporan instansi resmi seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, artikel

ilmiah pendukung, serta berbagai publikasi lain yang relevan dengan kondisi psikologis remaja di Indonesia.<sup>8</sup>

Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi literatur, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan menyeleksi sumber-sumber yang relevan menggunakan kata kunci seperti mental health guidance, school-based counseling, resilience, dan adolescent well-being. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan tingkat relevansi, kebaruan, serta kredibilitas akademik dari penerbit atau penulisnya.

Dengan cara ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang digunakan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.<sup>9</sup>

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi dilakukan untuk memilih informasi yang paling relevan dengan fokus penelitian, sementara tahap penyajian bertujuan untuk mengorganisasikan data ke dalam tema-tema utama seperti konsep kesehatan mental, bimbingan berbasis sekolah, dan ketahanan diri remaja. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan, di mana peneliti menafsirkan data secara mendalam untuk menemukan keterkaitan antara teori dan praktik di lapangan.<sup>10</sup>

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil analisis dari berbagai literatur dan penelitian yang memiliki kesamaan tema. Validitas diperkuat melalui konsistensi temuan antara teori klasik dan literatur modern yang membahas pengembangan program bimbingan kesehatan mental di sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif tentang strategi efektif dalam meningkatkan ketahanan diri remaja melalui program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengembangkan keseimbangan psikologis dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal bukan hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Guru bimbingan dan konseling (BK) menjadi tokoh sentral dalam upaya tersebut karena berperan sebagai fasilitator, pendamping, serta penghubung antara siswa, guru, dan orang tua dalam menangani masalah emosional maupun sosial yang dialami remaja.<sup>12</sup>

Program bimbingan kesehatan mental yang efektif pada umumnya memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu bersifat preventif, edukatif, dan intervensional. Upaya preventif dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Sementara itu, pendekatan edukatif diterapkan melalui integrasi pendidikan karakter, pelatihan regulasi emosi, dan pembelajaran berbasis empati di lingkungan sekolah. Sedangkan pendekatan intervensional melibatkan pemberian konseling individu atau kelompok kepada siswa yang menunjukkan gejala gangguan emosional, seperti stres akademik, kecemasan sosial, atau penurunan motivasi belajar.<sup>13</sup>

Selain itu, hasil telaah literatur juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dan sosial dari guru serta lingkungan sekolah menjadi faktor penting dalam keberhasilan program bimbingan kesehatan mental. Guru BK yang memiliki empati tinggi, kemampuan komunikasi efektif, serta pemahaman psikologis terhadap siswa dapat menciptakan hubungan yang hangat dan terbuka. Kondisi ini membantu siswa merasa aman untuk mengungkapkan permasalahannya tanpa rasa takut dihakimi. Hubungan interpersonal yang sehat antara siswa dan guru dapat memperkuat sense of belonging (rasa memiliki) terhadap sekolah, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan ketahanan diri remaja.<sup>14</sup>

Hasil analisis juga memperlihatkan bahwa ketahanan diri (resilience) menjadi indikator

utama dalam menilai keberhasilan program bimbingan kesehatan mental di sekolah. Remaja yang memiliki tingkat ketahanan diri tinggi umumnya mampu mengelola stres, berpikir positif terhadap kegagalan, serta menemukan makna dalam setiap pengalaman sulit yang mereka hadapi. Ketahanan diri ini terbentuk melalui kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan berpikir rasional, optimisme, dan kepercayaan diri, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang suportif, serta hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.<sup>15</sup>

Program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah juga terbukti efektif ketika diterapkan dengan model kolaboratif yang melibatkan berbagai pihak: guru, konselor, kepala sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan. Pendekatan kolaboratif ini memungkinkan penyusunan strategi yang lebih terarah dan komprehensif, misalnya melalui kegiatan seminar kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, dan pembentukan peer support group. Dengan demikian, bimbingan kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab guru BK, tetapi juga bagian integral dari ekosistem pendidikan yang sehat dan manusiawi.<sup>16</sup>

Temuan ini sejalan dengan pandangan Seligman (2011) yang menegaskan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu dapat dikembangkan melalui pendekatan positif, yaitu dengan menumbuhkan rasa syukur, makna hidup, dan relasi sosial yang sehat.<sup>17</sup> Dalam konteks pendidikan, penerapan prinsip psikologi positif ini mampu menumbuhkan sikap tangguh dan adaptif pada diri siswa, yang pada akhirnya memperkuat daya tahan mereka terhadap tekanan dan tantangan kehidupan remaja modern.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah dalam meningkatkan ketahanan diri remaja sangat ditentukan oleh tiga aspek utama: (1) peran aktif guru BK sebagai pendamping psikologis, (2) dukungan sistem sekolah yang kondusif dan inklusif, serta (3) keterlibatan keluarga dan komunitas dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. Ketiga aspek ini harus berjalan seimbang agar program dapat berkelanjutan dan berdampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan pendidikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dan meningkatkan ketahanan diri (resilience) remaja. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui penerapan program bimbingan yang terstruktur, sekolah dapat membantu siswa dalam memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup dan tantangan sosial yang kompleks. Guru bimbingan dan konseling (BK) memegang peranan sentral sebagai fasilitator, pendamping, sekaligus konselor yang mampu membantu siswa menavigasi permasalahan psikologisnya dengan pendekatan empatik dan humanistik.

Program bimbingan kesehatan mental yang efektif harus dirancang secara sistematis dengan mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu pencegahan (preventif), pengembangan (edukatif), dan penanganan (intervensional). Ketiga aspek ini saling melengkapi untuk menciptakan keseimbangan emosional dan sosial pada diri siswa. Melalui pendekatan preventif, sekolah dapat menanamkan kesadaran pentingnya kesehatan mental dan keterampilan pengendalian stres. Pendekatan edukatif berfokus pada pengembangan nilai-nilai positif seperti empati, tanggung jawab, dan kemampuan sosial, sedangkan pendekatan intervensional digunakan untuk membantu siswa yang mengalami tekanan emosional atau masalah psikologis tertentu.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan emosional di lingkungan

sekolah memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hubungan interpersonal yang sehat antara guru, siswa, dan teman sebaya dapat menumbuhkan rasa aman, diterima, dan dihargai. Kondisi tersebut memperkuat sense of belonging dan meningkatkan motivasi belajar siswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan diri remaja. Selain faktor lingkungan sekolah, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat juga diperlukan agar program bimbingan kesehatan mental dapat berjalan secara berkesinambungan. Partisipasi orang tua dan dukungan masyarakat membantu memperluas jangkauan bimbingan serta memperkuat sistem dukungan emosional bagi remaja di luar lingkungan sekolah.

Dari hasil pembahasan tersebut, dapat direkomendasikan beberapa hal penting bagi berbagai pihak. Pertama, sekolah perlu mengintegrasikan program bimbingan kesehatan mental dalam kurikulum dan kegiatan pembelajaran, serta menyediakan ruang konseling yang kondusif bagi siswa untuk berkonsultasi secara aman dan rahasia. Kedua, guru BK perlu terus meningkatkan kompetensi profesional melalui pelatihan psikologi perkembangan dan pendekatan konseling modern agar mampu memberikan layanan yang tepat dan efektif. Ketiga, keluarga diharapkan aktif berperan dengan membangun komunikasi terbuka dan memberikan dukungan emosional yang stabil kepada anak. Selain itu, pemerintah perlu menetapkan kebijakan yang memperkuat layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta mendorong kerja sama lintas sektor antara dunia pendidikan dan tenaga kesehatan untuk memperkuat sistem dukungan psikologis bagi remaja.

Sebagai penutup, penerapan program bimbingan kesehatan mental berbasis sekolah merupakan langkah strategis dalam menciptakan generasi muda yang sehat mental, tangguh, dan adaptif terhadap perubahan zaman. Dengan dukungan yang terpadu antara sekolah, guru, keluarga, dan masyarakat, kesejahteraan psikologis remaja dapat terjaga dan berkembang secara optimal. Program ini diharapkan tidak hanya menjadi solusi terhadap masalah kesehatan mental di sekolah, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam membangun karakter bangsa yang kuat dan berdaya saing tinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bungin, Burhan. Analisis Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017.
- Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont: Brooks/Cole, 2017.
- Creswell, John W. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. California: SAGE Publications, 2018.
- Grotberg, Edith H. Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity. Westport: Praeger, 2003.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2023.
- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Prayitno dan Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Seligman, Martin E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Free Press, 2011.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta, 2019.
- Tohirin. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015.
- Yusuf, Syamsu. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019.