



IMPLEMENTASI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM UPAYA PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SISWA- SISWI DI SMP N 2 LABUAN

Sela Widia Aroya¹, Arga Satrio Prabowo², Rochani³
^{1,2,3} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

Email: 2285210001@untirta.ac.id



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i4.3208>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 21 August 2026

Keywords:

Guidance and Counseling

Mental Health

Student



ABSTRACT

Objective: Students' mental health is an essential factor supporting their personal, social, and academic development, so guidance and counseling services must be designed according to students' actual needs. This study describes the implementation of a needs-based guidance and counseling program to strengthen students' mental health at SMP Negeri 2 Labuan. A descriptive qualitative case-study approach was applied through three interrelated stages: diagnosis, intervention, and evaluation. Participants consisted of 31 seventh-grade students who completed the Student Needs Assessment (AKPD), together with students in grades VII and VIII who received classroom guidance, group guidance, group counseling, and individual counseling based on identified needs. Data were collected through observations, the AKPD, interviews, documentation, student worksheets (LKPD), reflective notes, and counseling records, then analyzed through triangulation of sources. Findings show that classroom guidance, group guidance, individual counseling, and group counseling effectively strengthened students' self-understanding, discipline, time management, and interpersonal communication, while helping address school avoidance and learning difficulties. The program also strengthened collaboration among school counselors, teachers, and school administrators in promoting students' mental health. These findings indicate that a needs-based guidance and counseling program can effectively support students' mental well-being.

ABSTRAK

Objektif: Kesehatan mental peserta didik merupakan faktor penting bagi perkembangan pribadi, sosial, dan akademik, sehingga layanan bimbingan dan konseling perlu dirancang sesuai kebutuhan peserta didik. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi program bimbingan dan konseling berbasis kebutuhan dalam memperkuat kesehatan mental peserta didik di SMP Negeri 2 Labuan. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus melalui tiga tahap, yaitu diagnostik, intervensi, dan evaluasi. Subjek penelitian terdiri atas 31 peserta didik kelas VII K sebagai responden Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), serta peserta didik kelas VII dan VIII yang mengikuti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu sesuai kebutuhan yang teridentifikasi. Data dikumpulkan melalui observasi, AKPD, wawancara, dokumentasi, Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), catatan refleksi, dan catatan layanan konseling, lalu dianalisis melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individu, dan konseling kelompok efektif meningkatkan pemahaman diri, kedisiplinan, manajemen waktu, dan komunikasi interpersonal, serta membantu mengatasi takut sekolah dan kesulitan belajar. Program ini juga memperkuat kolaborasi guru BK, wali kelas, dan sekolah dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa program BK berbasis kebutuhan dapat mendukung kesejahteraan mental peserta didik secara efektif.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling; Kesehatan Mental; Peserta Didik.

PENDAHULUAN

SMP N 2 Labuan merupakan sekolah menengah pertama yang berlokasi di Jalan Perintis Kemerdekaan, Caringin, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang. Sekolah ini menjadi lokasi pelaksanaan program bimbingan dan konseling (BK) yang menjadi fokus pembahasan dalam artikel ini. Program dilaksanakan pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2025/2026, dengan rentang pelaksanaan yang terdokumentasi sejak 20 Oktober hingga 6 Desember 2025. Sasaran layanan mencakup peserta didik kelas VII dan VIII, sementara kelas VII K ditetapkan sebagai kelas utama dalam pelaksanaan asesmen kebutuhan melalui Aplikasi Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD).

Pada fase remaja awal, sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung dan memperkuat kesehatan mental peserta didik. Dalam artikel ini, kesehatan mental dimaknai sebagai kemampuan individu untuk memahami dirinya sendiri, mengelola pikiran, emosi, dan perilaku, membangun hubungan sosial yang positif, menyelesaikan berbagai permasalahan belajar, serta memiliki keberanian untuk mencari bantuan ketika menghadapi tekanan. Berdasarkan pemahaman tersebut, layanan BK diposisikan sebagai sistem yang berorientasi pada fungsi promotif, preventif, developmental, dan responsif dalam lingkungan sekolah. Pandangan ini sejalan dengan World Health Organization yang menegaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional, kemampuan interpersonal, serta pengelolaan emosi pada remaja (WHO, 2021; WHO, 2025).

Pemetaan kebutuhan peserta didik dilakukan melalui pendekatan triangulasi yang menggabungkan hasil AKPD, observasi di kelas, konsultasi bersama guru BK, serta layanan konsultasi informal melalui Ruang Cerita. Berdasarkan rekapitulasi AKPD pada kelas VII K, tercatat sebanyak 787 pilihan kebutuhan peserta didik. Bidang pribadi menjadi kategori dengan jumlah pilihan tertinggi, yaitu 278 pilihan (35,3%), diikuti bidang belajar sebanyak 202 pilihan (25,7%), bidang sosial sebanyak 184 pilihan (23,4%), dan bidang karier sebanyak 123 pilihan (15,6%). Selain itu, sebanyak 31 dari 50 butir kebutuhan yang terdapat dalam Profil Kelas termasuk ke dalam kategori prioritas tinggi atau mencapai 62%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan peserta didik tidak hanya terpusat pada beberapa aspek tertentu, melainkan tersebar pada berbagai dimensi, meliputi bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier.

Urgensi pelaksanaan program ini terletak pada pentingnya mengintegrasikan upaya promosi kesehatan mental dengan fungsi utama layanan BK di sekolah. Keunggulan program tidak hanya bertumpu pada penggunaan satu metode tertentu, tetapi pada penerapan sistem layanan yang mengombinasikan asesmen kebutuhan, layanan dasar, layanan responsif, dukungan sistem, serta konsultasi informal dalam satu rangkaian layanan yang berjenjang. Melalui mekanisme tersebut, seluruh peserta didik memperoleh intervensi yang bersifat universal di tingkat kelas, kelompok kecil memperoleh penguatan keterampilan sesuai kebutuhan, sedangkan peserta didik yang menghadapi permasalahan personal mendapatkan layanan konseling individual. Sejalan dengan hal tersebut, kajian kebijakan global menyatakan bahwa promosi kesehatan mental di sekolah perlu dilaksanakan melalui pendekatan yang komprehensif dengan mengintegrasikan aspek promosi, pencegahan, dukungan, penciptaan lingkungan yang kondusif, serta kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat (Margaretha et al., 2023). Di sisi lain, hasil survei pada sejumlah sekolah menengah pertama di Surabaya mengungkapkan bahwa implementasi program kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain terkait standar pelaksanaan, kapasitas sumber daya, sistem rujukan serta mekanisme monitoring dan evaluasi (Margaretha et al.,

2025).

Berdasarkan uraian tersebut artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan sekaligus menganalisis implementasi program layanan BK berbasis kebutuhan sebagai upaya memperkuat kesehatan mental peserta didik di SMP N 2 Labuan. Analisis mencakup proses asesmen kebutuhan, perencanaan dan pelaksanaan sembilan layanan utama, hasil evaluasi yang telah terdokumentasi, serta pembahasan mengenai capaian maupun keterbatasan program. Melalui penyajian tersebut, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis berupa model implementasi yang menunjukkan keterkaitan antara hasil identifikasi kebutuhan peserta didik dengan jenis layanan yang diberikan, sehingga dapat dijadikan acuan oleh sekolah lain maupun program pendidikan calon konselor dalam mengembangkan layanan BK berbasis kebutuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus program. Pendekatan tersebut digunakan untuk mendokumentasikan sekaligus menganalisis secara mendalam pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling (BK) pada satu konteks tertentu, yaitu di SMP N 2 Labuan. Pemilihan studi kasus didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman terhadap proses serta hasil implementasi program dalam konteks nyata, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel melalui pendekatan eksperimental.

Subjek utama dalam pelaksanaan asesmen kebutuhan terdiri atas 31 peserta didik kelas VII K. Sementara itu sasaran pelaksanaan layanan meliputi seluruh peserta didik kelas VII dan VIII yang memperoleh layanan sesuai dengan hasil identifikasi kebutuhan. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, antara lain hasil Aplikasi Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), observasi di kelas dan lingkungan sekolah, konsultasi dengan guru BK, layanan konsultasi informal melalui Ruang Cerita, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), catatan sesi konseling, logbook mingguan, serta dokumentasi kegiatan yang dihimpun selama periode 20 Oktober hingga 6 Desember 2025. Pelaksanaan program mengacu pada kerangka operasional layanan BK di jenjang sekolah menengah pertama yang menempatkan asesmen kebutuhan sebagai dasar dalam penyusunan layanan dasar, layanan responsif, peminatan dan perencanaan individual, serta dukungan sistem (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Implementasi program dilaksanakan melalui tiga tahapan yang saling berkaitan dan berlangsung secara berulang (iteratif), yaitu tahap diagnostik, tahap intervensi, dan tahap evaluasi. Tahap diagnostik dilakukan melalui analisis kebutuhan menggunakan AKPD, observasi, serta konsultasi dengan guru BK. Selanjutnya, tahap intervensi diwujudkan melalui pelaksanaan sembilan layanan inti, sedangkan tahap evaluasi difokuskan pada penilaian terhadap proses maupun hasil pelaksanaan program. Sebagai landasan konseptual, penelitian ini menggunakan kerangka ekologi perkembangan manusia yang dikemukakan Bronfenbrenner (1979), yang menekankan bahwa perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, layanan BK perlu mengintegrasikan intervensi universal, layanan kelompok, konseling individual, dan dukungan sistem agar dapat memberikan dampak yang lebih optimal.



Gambar 1. Diagram Alur Tahapan Metode Penelitian

Analisis data dilakukan dengan menerapkan teknik triangulasi yang mengombinasikan data kuantitatif dari AKPD dengan data kualitatif yang diperoleh melalui observasi, konsultasi, catatan sesi konseling, LKPD, refleksi peserta didik, serta logbook kegiatan. Seluruh hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi berdasarkan masing-masing layanan yang dilaksanakan. Berkas program tidak menyediakan matriks skor pretest dan posttest yang lengkap untuk seluruh layanan, sehingga evaluasi hasil penelitian ini secara sengaja dibatasi pada bukti-bukti kualitatif yang tersedia. Dengan demikian, penelitian tidak menghitung besaran persentase peningkatan yang belum didukung oleh data yang memadai sebagai bentuk penerapan prinsip akuntabilitas metodologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

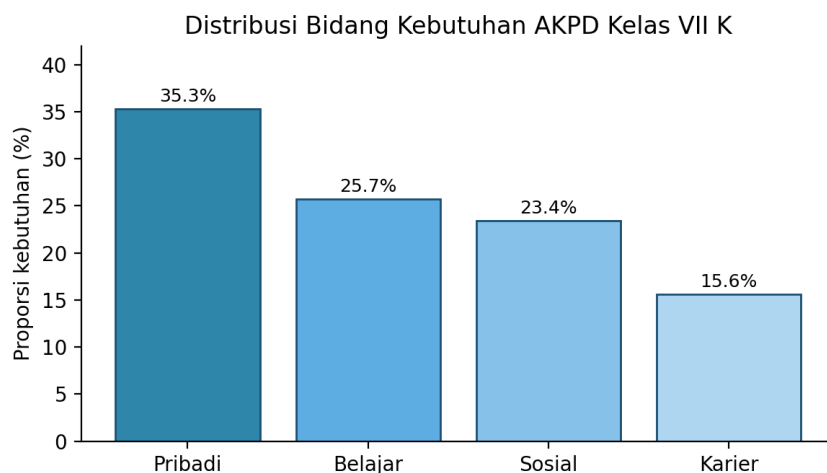
Profil mitra dan konteks pelaksanaan program disajikan pada Tabel 1. Program berlangsung selama tujuh minggu efektif dan menghasilkan sembilan layanan inti yang seluruhnya dapat dilaksanakan sesuai perencanaan, dengan satu layanan responsif insidental tambahan yang dicatat secara terpisah karena bersifat situasional.

Tabel 1. Profil singkat mitra dan konteks program

Aspek	Keterangan
Nama mitra	SMP N 2 Labuan
Alamat	Jl. Perintis Kemerdekaan, Caringin, Kec. Labuan, Kabupaten Pandeglang
Tahun pelajaran	2025/2026, semester ganjil
Periode terdokumentasi	20 Oktober–6 Desember 2025
Sasaran utama asesmen	31 peserta didik kelas VII K
Sasaran layanan	Peserta didik kelas VII dan VIII sesuai kebutuhan layanan
Jumlah layanan inti	9 layanan: 4 klasikal, 2 bimbingan kelompok, 2 konseling individu, 1 konseling kelompok
Sumber data	AKPD, observasi, konsultasi, Ruang Cerita, RPL, LKPD, catatan sesi, logbook, dan dokumentasi

Berdasarkan hasil rekapitulasi AKPD kelas VII K yang disajikan pada Tabel 2, bidang pribadi menempati urutan kebutuhan dengan prioritas tertinggi, kemudian diikuti oleh bidang belajar, sosial, dan karier. Temuan tersebut menjadi dasar dalam menentukan materi layanan

dasar yang diberikan kepada peserta didik. Sementara itu, permasalahan seperti rasa takut bersekolah dan hubungan pacaran di lingkungan sekolah teridentifikasi selama proses pelaksanaan program melalui dinamika yang berkembang di lapangan, sehingga penanganannya dilakukan secara responsif melalui layanan konseling individu di luar sembilan layanan inti yang telah direncanakan.



Gambar 2. Grafik Distribusi Bidang Kebutuhan AKPD Kelas VII K

Tabel 2. Distribusi bidang kebutuhan AKPD kelas VII K

Bidang	Jumlah pilihan	Proporsi (%)	Makna programatik
Pribadi	278	35,3	Prioritas pengenalan diri, disiplin, tanggung jawab, dan pengelolaan diri.
Sosial	184	23,4	Penguatan komunikasi santun, relasi sebaya, dan penyelesaian konflik.
Belajar	202	25,7	Penguatan manajemen waktu, strategi belajar, dan bantuan kesulitan belajar.
Karier	123	15,6	Kebutuhan eksplorasi minat dan perencanaan masa depan.
Total	787	100,0	Dasar penentuan prioritas dan kombinasi layanan.

Sebanyak sembilan layanan inti disusun secara bertahap sesuai dengan tingkat kebutuhan peserta didik dan karakteristik permasalahan yang teridentifikasi, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3. Empat layanan bimbingan klasikal, yaitu *Perilaku Menyontek*, *Cara Mengatur Waktu*, *Disiplin Diri*, dan *Potensi Diri*, dirancang untuk memenuhi kebutuhan yang bersifat universal pada peserta didik kelas VII K. Selanjutnya, dua layanan bimbingan kelompok dengan topik *Kelebihan dan Kekurangan Diri* serta *3 Kata Penting dalam Pergaulan* difokuskan pada penguatan kesadaran diri dan pengembangan keterampilan interpersonal. Adapun dua layanan konseling individu diberikan kepada peserta didik yang mengalami permasalahan takut bersekolah dan hubungan pacaran di lingkungan sekolah. Selain itu, satu layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam dua sesi untuk membantu peserta didik yang menghadapi kesulitan belajar.

Tabel 3. Pemetaan sembilan layanan inti program BK penguatan kesehatan mental

Jenis layanan	Topik/kasus	Sasaran	Metode/teknik	Fokus capaian
Bimbingan klasikal	Perilaku Menyontek	VII K	Diskusi, refleksi, LKPD	Integritas dan tanggung jawab akademik
Bimbingan klasikal	Cara Mengatur Waktu	VII K	Pemaparan, contoh jadwal, diskusi, LKPD	Manajemen waktu dan prioritas
Bimbingan klasikal	Disiplin Diri	VII K	Pemaparan, tanya jawab, refleksi, LKPD	Disiplin dan kontrol kebiasaan
Bimbingan klasikal	Potensi Diri	VII K; penguatan VIII B	Pemaparan, refleksi, LKPD	Pengenalan dan pengembangan potensi
Bimbingan kelompok	Kelebihan dan Kekurangan Diri	Kelompok peserta didik	Johari Window, umpan balik	Kesadaran diri dan kepercayaan diri
Bimbingan kelompok	3 Kata Penting dalam Pergaulan	Kelompok kelas VII	Diskusi dan role playing	Komunikasi santun dan empati
Konseling individu	Takut Sekolah	SF, kelas VIII	REBT, 2 sesi	Reframing pikiran irasional dan keberanian ke sekolah
Konseling individu	Pacaran di Lingkungan Sekolah	VR, kelas VII	Behavioral & self-management, 2 sesi	Kontrol diri, disiplin, dan fokus belajar
Konseling kelompok	Kesulitan Belajar	7 peserta didik kelas VII-VIII	Brainstorming & problem solving, 2 sesi	Strategi belajar personal dan komitmen perubahan

Selama pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, peserta didik memperlihatkan tingkat partisipasi yang tinggi, terutama ketika materi disampaikan melalui contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari dan diperkuat dengan penggunaan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), seperti pada topik *Cara Mengatur Waktu* dan *Disiplin Diri*. Pada layanan bimbingan kelompok, sebagian peserta pada awalnya masih menunjukkan rasa malu ketika diminta mengidentifikasi kekurangan diri melalui teknik *Johari Window*. Namun, setelah fasilitator memberikan penguatan positif serta menegaskan pentingnya suasana kelompok yang aman dan saling menghargai, peserta mulai lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman dan pandangannya.

Pada layanan konseling individu dengan kasus takut bersekolah, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diterapkan dalam dua sesi konseling. Pendekatan ini membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan menantang pikiran-pikiran irasional yang muncul akibat pengalaman dimarahi oleh guru. Hasil tindak lanjut menunjukkan adanya perubahan positif, ditandai dengan kondisi konseli yang lebih tenang, meningkatnya rasa percaya diri, serta berkurangnya kecenderungan untuk menghindari kegiatan belajar di kelas. Sementara itu, pada kasus pacaran di lingkungan sekolah, layanan konseling individu menggunakan pendekatan *behavioral* dan *self-management* yang bertujuan meningkatkan kesadaran diri, kemampuan melakukan *self-monitoring*, serta membangun komitmen dalam mengendalikan perilaku agar tetap berfokus pada kegiatan belajar dan mematuhi peraturan sekolah. Adapun pada layanan konseling kelompok bagi peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, tujuh anggota yang berasal dari kelas VII dan VIII mengikuti dua sesi

konseling dengan menerapkan teknik *brainstorming* dan *problem solving*. Melalui proses tersebut, peserta bersama-sama mengidentifikasi faktor penyebab kesulitan belajar dan menyusun strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing, seperti membiasakan belajar selama 30 menit setiap hari dan membatasi penggunaan telepon genggam saat belajar.

Ringkasan hasil evaluasi setiap layanan disajikan pada Tabel 4. Secara umum, capaian program yang berhasil didokumentasikan masih berfokus pada hasil jangka pendek, meliputi peningkatan pemahaman konsep, kesadaran diri, keterampilan komunikasi, kemampuan menyusun strategi belajar, serta komitmen untuk melakukan perubahan perilaku. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan berbagai sumber data, seperti respons peserta selama layanan berlangsung, LKPD, hasil observasi, refleksi peserta didik, catatan sesi konseling, serta kegiatan *self-monitoring*. Meskipun demikian, berkas program belum memuat rekapitulasi skor *pretest-posttest* yang lengkap pada seluruh layanan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak melakukan perhitungan besaran peningkatan secara kuantitatif, melainkan menyajikan evaluasi hasil berdasarkan bukti-bukti kualitatif yang tersedia sebagai dasar analisis.

Tabel 4. Ringkasan hasil evaluasi layanan

Layanan	Hasil utama	Bukti
Perilaku Menyontek	Memahami definisi, penyebab, dampak, dan pentingnya kejujuran	Catatan hasil layanan, respons, LKPD
Cara Mengatur Waktu	Memahami manajemen waktu; mampu menyusun jadwal harian	Catatan layanan, jadwal/LKPD, observasi
Disiplin Diri	Memahami konsep, makna, tantangan, dan kiat disiplin	Respons peserta, LKPD, observasi
Potensi Diri	Mengenali potensi, bakat, kekuatan, dan langkah pengembangan	Refleksi, LKPD, respons peserta
Kelebihan-Kekurangan Diri	Menyebutkan kelebihan, area perbaikan, menerima masukan, membuat komitmen	Observasi kelompok, lembar kerja, refleksi
3 Kata Penting	Menjelaskan makna/manfaat dan mempraktikkan tolong, maaf, terima kasih	Role playing, observasi, refleksi
Takut Sekolah	Mengenali pikiran irasional; kembali ke sekolah; penghindaran berkurang	Catatan sesi dan tindak lanjut perilaku
Pacaran di Sekolah	Memahami dampak, meningkatkan kontrol diri, komitmen fokus belajar	Catatan sesi, self-monitoring, komitmen
Kesulitan Belajar	Mengidentifikasi sebab/dampak; menyusun komitmen belajar personal	Catatan kelompok, refleksi, rencana tindakan

Pembahasan

Keberhasilan utama program ini ditunjukkan oleh kesesuaian antara hasil asesmen kebutuhan dengan jenis layanan yang diberikan kepada peserta didik. Kebutuhan untuk memahami kelebihan dan kekurangan diri difasilitasi melalui layanan bimbingan kelompok, pengembangan potensi diri dilaksanakan melalui bimbingan klasikal, sedangkan kebutuhan terkait manajemen waktu dan disiplin diri diakomodasi dalam layanan dasar. Sementara itu, permasalahan kesulitan belajar ditangani melalui layanan konseling kelompok. Penyusunan layanan berdasarkan hasil asesmen tersebut sejalan dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP yang menempatkan asesmen kebutuhan

sebagai landasan dalam merancang layanan dasar, layanan responsif, peminatan dan perencanaan individual, serta dukungan sistem (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Keberhasilan berikutnya terlihat dari penerapan diferensiasi layanan sesuai karakteristik permasalahan yang dihadapi peserta didik. Program tidak menyamaratakan seluruh persoalan menjadi materi yang diberikan secara klasikal. Permasalahan yang bersifat personal, seperti rasa takut bersekolah dan hubungan pacaran di lingkungan sekolah, ditangani melalui konseling individu karena memerlukan kerahasiaan, eksplorasi yang lebih mendalam, dan penanganan yang bersifat personal. Sebaliknya, kesulitan belajar difasilitasi melalui konseling kelompok sehingga peserta didik dapat saling bertukar pengalaman dan strategi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Pola layanan tersebut selaras dengan pendekatan sekolah komprehensif yang mengintegrasikan layanan promotif bagi seluruh peserta didik dengan dukungan yang lebih terarah bagi mereka yang memiliki kebutuhan khusus (WHO, 2021; Margaretha et al., 2023).

Keberhasilan lain tercermin dari kemampuan program menyesuaikan pelaksanaan layanan dengan kondisi yang berkembang di lapangan. Ketika partisipasi peserta didik dalam kelompok masih rendah, fasilitator memanfaatkan kegiatan *ice breaking* dan pertanyaan pemantik untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Selain itu, jadwal layanan juga disesuaikan dengan agenda sekolah, seperti pelaksanaan Ujian Akhir Semester (UAS) maupun kegiatan OSIS, sehingga program tetap dapat berjalan secara optimal. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keberhasilan intervensi berbasis sekolah tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan program, tetapi juga oleh kualitas implementasi, kapasitas pelaksana, serta konteks pelaksanaan program itu sendiri (Grande et al., 2023; Lekamge et al., 2025).

Keberhasilan program juga didukung oleh kolaborasi yang baik antara berbagai pihak di lingkungan sekolah. Guru BK berperan sebagai supervisor lapangan sekaligus pendamping utama selama pelaksanaan program, sedangkan wali kelas dan guru mata pelajaran memberikan dukungan dalam proses tindak lanjut. Salah satu bentuk kolaborasi tersebut terlihat ketika guru secara konsisten mengingatkan peserta didik untuk menerapkan kebiasaan berkomunikasi secara santun setelah mengikuti layanan *3 Kata Penting dalam Pergaulan*. Hasil ini sejalan dengan temuan survei pada sekolah menengah pertama di Indonesia yang menegaskan bahwa kepemimpinan sekolah, kemitraan antarpihak, kapasitas sumber daya, sistem rujukan, monitoring, dan evaluasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan promosi kesehatan mental di sekolah (Margaretha et al., 2025). Selain itu, temuan tersebut juga mendukung perspektif ekologi perkembangan manusia yang menyatakan bahwa perubahan perilaku peserta didik dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan dukungan yang diberikan oleh lingkungan mikrosistem sekolah, bukan semata-mata oleh motivasi individu (Bronfenbrenner, 1979).

Ditinjau dari aspek teknik layanan, penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada kasus takut bersekolah sesuai dengan prinsip bahwa perubahan emosi dan perilaku dapat dicapai melalui proses identifikasi serta disputasi terhadap keyakinan yang bersifat irasional (Ellis & Dryden, 2007). Sementara itu, penerapan pendekatan *behavioral* dan *self-management* pada kasus pacaran di lingkungan sekolah bertujuan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan *self-monitoring* dan memperkuat komitmen dalam mengendalikan perilakunya (Miltnerberger, 2016). Pada layanan bimbingan kelompok, teknik *Johari Window* dimanfaatkan sebagai media refleksi diri dan pemberian umpan balik

antarpeserta sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri mereka (Luft & Ingham, 1955). Di samping itu, materi mengenai disiplin diri dan manajemen waktu juga relevan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar berkontribusi terhadap keteraturan proses belajar sekaligus peningkatan hasil belajar peserta didik (Abdullah, 2015; Dakhi, 2020; Siregar 2022).

Meskipun demikian, program ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada aspek pembuktian hasil jangka panjang. Walaupun dokumentasi hasil menunjukkan adanya perubahan positif pada layanan konseling individu maupun konseling kelompok, tidak tersedianya pengukuran berulang serta tindak lanjut dalam jangka waktu yang lebih panjang menyebabkan keberlanjutan perubahan tersebut belum dapat dipastikan secara empiris. Oleh karena itu, keberhasilan program dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai keberhasilan implementasi program beserta capaian jangka pendek yang berhasil didokumentasikan, bukan sebagai bukti efektivitas klinis ataupun hubungan kausal yang bersifat definitif. Untuk pelaksanaan program selanjutnya, disarankan agar ditambahkan instrumen evaluasi sebelum dan sesudah layanan, penetapan *baseline* perilaku yang lebih jelas, serta pelaksanaan *follow-up* secara terstruktur sehingga dampak program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Program bimbingan dan konseling di SMP N 2 Labuan telah diimplementasikan secara sistematis melalui asesmen kebutuhan, perencanaan, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil AKPD kelas VII K menunjukkan kebutuhan peserta didik paling dominan pada bidang pribadi (35,3%), diikuti belajar (25,7%), sosial (23,4%), dan karier (15,6%), yang menjadi dasar penyusunan sembilan layanan inti: empat bimbingan klasikal, dua bimbingan kelompok, dua konseling individu, dan satu konseling kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan capaian jangka pendek berupa peningkatan pemahaman diri, kesadaran diri, keterampilan komunikasi, kemampuan menyusun strategi belajar, serta komitmen perubahan perilaku, dengan perubahan paling nyata pada dua kasus konseling individu. Keberhasilan implementasi dipengaruhi oleh kesesuaian layanan dengan hasil asesmen kebutuhan, diferensiasi layanan sesuai karakteristik masalah, kemampuan program beradaptasi dengan dinamika lapangan, serta kolaborasi guru BK dengan pemangku kepentingan sekolah. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena belum tersedia data skor pretest-posttest yang lengkap, sehingga outcome jangka panjang belum dapat digambarkan secara kuantitatif. Pelaksanaan program selanjutnya disarankan memperkuat evaluasi melalui instrumen sebelum-sesudah layanan, penetapan baseline perilaku yang lebih terukur, follow-up berkala, serta integrasi layanan Ruang Cerita ke dalam prosedur operasional standar BK yang mengatur privasi, pencatatan, dan mekanisme rujukan.

REFERENSI

- Abdullah, R. (2015). Urgensi disiplin dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 3(1), 18–33.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Dakhi, A. S. (2020). *Kiat sukses meningkatkan disiplin siswa*. Deepublish.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer.
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., et al. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in*

Psychiatry, 14.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Lekamge, R. B., et al. (2025). Whole-school approaches to improve mental health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari window: A graphic model of interpersonal awareness. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development.
- Margaretha, M., Azzopardi, P., Fisher, J., & Sawyer, S. M. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
- Margaretha, M., et al. (2025). School mental health promotion in Indonesia: A quantitative survey from Surabaya. *Frontiers in Psychology*, 16, 1680302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1680302>
- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 149–164. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>
- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Soputan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. (2022). Konseling online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 266–274. <https://doi.org/10.26539/teraputik.53798>
- Chandra, M., Khairunnisa, N., Nurika, H., & Yolandari, S. (2024). Pentingnya layanan informasi dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 240–248. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13501>
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek empathy, emotion regulation dan self-efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Miltenberger, R. G. (2016). Behavior modification: Principles and procedures (6th ed.). Cengage Learning.
- Siregar, D. M., & Syaputra, E. (2022). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 119–124.
- World Health Organization. (2021). WHO guideline on school health services. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. World Health Organization.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

CC-BY-SA