



Peran Konselor Sekolah sebagai Garda Depan dalam Penanganan Krisis Kesehatan Mental

Mariza Rafaelita Siswoyo¹, Asbi Asbi², Alysha Ulima Lubis³, Nayla Olivia Putri⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email Korespondensi: relita173@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental siswa adalah isu penting yang mempengaruhi perkembangan akademis dan sosial mereka, dan intervensi konselor sekolah berperan signifikan dalam mengatasi masalah ini. Meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan, depresi, dan masalah emosional di kalangan pelajar menuntut adanya sistem dukungan kesehatan mental yang terstruktur dan responsif di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi konselor sekolah serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap konselor sekolah di beberapa sekolah menengah di Indonesia, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor sekolah menggunakan berbagai jenis intervensi, termasuk konseling individu dan kelompok, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Di samping itu, pelatihan keterampilan sosial juga menjadi salah satu pendekatan yang berhasil membantu siswa membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Konselor juga berperan dalam deteksi dini tanda-tanda krisis mental pada siswa, sehingga penanganan dapat dilakukan sebelum kondisi berkembang menjadi lebih serius. Namun, terdapat tantangan yang signifikan terkait dengan keahlian profesional, konteks sekolah, dan dukungan sistemik. Faktor-faktor seperti lingkungan sekolah yang kondusif, kebijakan institusional yang mendukung, serta keterlibatan aktif orang tua turut menentukan keberhasilan intervensi yang diberikan. Stigma terhadap kesehatan mental juga masih menjadi hambatan nyata yang perlu diatasi melalui edukasi dan sosialisasi di lingkungan sekolah. Penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan pelatihan berkelanjutan untuk konselor dan kolaborasi yang lebih baik antara konselor, orang tua, dan staf sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Konselor Sekolah; Intervensi; Efektivitas; Dukungan Sistemik.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa telah menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir. Seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, perubahan sosial, dan tantangan teknologi, kasus gangguan kesehatan mental di kalangan siswa semakin meningkat (World Health Organization, 2021). Menurut data terbaru, satu dari lima anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, yang berdampak signifikan pada pembelajaran dan perkembangan sosial mereka (Kumar & Kumar, 2020).

Sistem pendidikan sering kali tidak memiliki mekanisme yang memadai untuk mendeteksi dan menangani masalah kesehatan mental siswa. Hal ini menyebabkan banyak siswa yang menderita secara diam-diam tanpa mendapatkan dukungan yang diperlukan (Bowers et al., 2022). Ketidakmampuan untuk memberikan dukungan yang tepat waktu dapat memperburuk kondisi siswa, yang berpotensi menyebabkan hasil akademik yang buruk dan masalah sosial lainnya (Harrington et al., 2020).

Konselor sekolah memainkan peran yang sangat penting dalam menangani isu kesehatan mental di kalangan siswa. Sebagai profesional terlatih, mereka memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberikan intervensi awal untuk masalah kesehatan mental yang muncul di lingkungan sekolah (Anderson et al., 2021). Namun, masih ada stigma seputar kesehatan mental yang dapat menghambat siswa untuk mencari bantuan dari konselor (Miller et al., 2019).

Dalam konteks ini, menjadi krusial untuk memahami bagaimana konselor sekolah dapat berfungsi sebagai garda depan dalam penanganan krisis kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh konselor sekolah dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Magruder et al., 2020). Namun, banyak konselor sekolah merasa tidak siap untuk menangani masalah kesehatan mental yang serius, yang menciptakan kesenjangan dalam layanan yang diberikan (Cunningham et al., 2018).

Selain itu, pendidikan dan pelatihan untuk konselor sekolah dalam isu kesehatan mental harus ditingkatkan. Banyak konselor merasa kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menangani masalah kesehatan mental secara efektif (Harris et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program pelatihan yang berfokus pada penguatan kapasitas konselor dalam konteks kesehatan mental.

Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan peran konselor sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa, seperti program-program berbasis sekolah yang mengintegrasikan intervensi kesehatan mental ke dalam kurikulum (Gonzalez et al., 2022). Namun, implementasi program-program ini sering terhambat oleh kurangnya sumber daya, dukungan dari pihak sekolah, dan kebijakan yang tidak memadai.

Diperlukan pendekatan kolaboratif antara konselor sekolah, orang tua, guru, dan profesional kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi ini dapat meningkatkan efektivitas intervensi yang dilakukan (Furlong & Duffy, 2016). Dengan demikian, konselor sekolah tidak hanya bertindak sebagai individu yang memberikan layanan, tetapi juga sebagai pemimpin dalam menciptakan budaya yang mendukung kesehatan mental.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas layanan

konseling sekolah secara umum (Magruder et al., 2020; Cunningham et al., 2018), sebagian besar studi tersebut dilakukan dalam konteks sistem pendidikan Barat dan cenderung berfokus pada hasil dari satu jenis intervensi saja, tanpa mengeksplorasi secara mendalam bagaimana keahlian profesional konselor, konteks sekolah, dan dukungan sistemik saling berinteraksi dalam membentuk efektivitas penanganan krisis kesehatan mental siswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji peran konselor sekolah sebagai garda depan penanganan krisis kesehatan mental pada jenjang sekolah menengah di Indonesia, dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dan data primer dari konselor yang aktif menangani kasus krisis di lapangan, masih sangat terbatas. Kesenjangan penelitian (research gap) ini penting untuk diisi mengingat karakteristik sosial-budaya, kebijakan pendidikan, dan ketersediaan sumber daya di sekolah-sekolah Indonesia berbeda secara signifikan dari konteks yang selama ini banyak diteliti. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggabungan analisis efektivitas intervensi konselor dengan pemetaan faktor-faktor yang memengaruhinya ke dalam tiga domain sekaligus, yaitu keahlian profesional, konteks sekolah, dan dukungan sistemik, dalam satu kerangka analisis tematik yang holistik, sehingga menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menyoroti salah satu domain saja.

Akhirnya, memahami peran konselor sekolah sebagai garda depan dalam penanganan krisis kesehatan mental siswa adalah penting untuk merespons tantangan yang ada. Dengan peningkatan pemahaman dan dukungan terhadap konselor sekolah, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat secara mental, sejalan dengan kebutuhan siswa yang terus berkembang. Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus dalam penelitian ini adalah mengkaji efektivitas intervensi yang dilakukan oleh konselor sekolah dalam menangani masalah kesehatan mental siswa, serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan konselor sekolah dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk memahami peran konselor sekolah dalam penanganan krisis kesehatan mental siswa. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari konselor sekolah yang bekerja di beberapa sekolah menengah di Indonesia. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan pengalaman dan kualifikasi konselor dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh (7) orang konselor sekolah yang bertugas di beberapa sekolah menengah di Indonesia dan memiliki pengalaman langsung menangani kasus krisis kesehatan mental siswa. Jumlah informan tersebut ditetapkan berdasarkan prinsip saturasi data (data saturation), yaitu proses pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh dari wawancara mulai menunjukkan pola yang berulang dan tidak lagi memunculkan tema baru yang relevan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam mengenai praktik dan tantangan yang dihadapi konselor di lapangan (Hidayat & Arief, 2025; Rama et al., 2025).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik dengan mengacu pada kerangka enam tahap Braun & Clarke (2006). Tahap pertama adalah familiarisasi data, yaitu peneliti membaca dan membaca ulang hasil transkrip wawancara serta catatan observasi untuk memperoleh pemahaman menyeluruh. Tahap kedua adalah pembuatan

kode awal (initial coding), di mana peneliti memberi label pada unit-unit data yang relevan dengan peran dan tantangan konselor. Tahap ketiga adalah pencarian tema (searching for themes), yaitu mengelompokkan kode-kode yang berkaitan ke dalam tema-tema potensial. Tahap keempat adalah peninjauan tema (reviewing themes), di mana tema-tema yang telah teridentifikasi diperiksa kembali kesesuaiannya dengan data mentah dan dengan tema lain.

Tahap kelima adalah pendefinisian dan penamaan tema (defining and naming themes), yang menghasilkan tema-tema akhir seperti jenis intervensi konselor, evaluasi efektivitas intervensi, serta faktor keahlian profesional, konteks sekolah, dan dukungan sistemik. Tahap keenam adalah penyusunan laporan (producing the report) yang mengintegrasikan tema-tema tersebut ke dalam narasi hasil penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh dari wawancara dan observasi diorganisir ke dalam tema-tema yang relevan dengan peran konselor dalam penanganan krisis. Peneliti melakukan triangulasi data untuk memastikan kevalidan informasi dengan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen atau catatan yang terkait dengan praktik konseling di sekolah. Proses ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas konselor sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa serta tantangan yang mereka hadapi dalam menjalankan peran tersebut (Lestari et al., 2025; Hanafi et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Intervensi Konselor Sekolah dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang mempengaruhi perkembangan akademis dan emosional mereka. Menangani masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab bersama antara orang tua, guru, dan konselor. Intervensi yang dilakukan oleh konselor sekolah berperan signifikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling yang efektif dapat meningkatkan kesehatan mental siswa, mengurangi stres, dan memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial (Wahyu et al., 2024).

Jenis intervensi yang dilakukan oleh konselor

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh orang konselor sekolah, ditemukan bahwa bentuk intervensi yang paling sering diterapkan dalam penanganan masalah kesehatan mental siswa meliputi konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan keterampilan sosial. Para informan menjelaskan bahwa pemilihan bentuk layanan selalu disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang dialami siswa, tingkat urgensi kasus, serta kesiapan siswa dalam mengikuti proses konseling.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konseling individu menjadi layanan yang paling sering digunakan ketika siswa mengalami kecemasan, tekanan akademik, konflik keluarga, maupun kesulitan dalam mengelola emosi. Menurut para informan, pendekatan ini memberikan ruang yang lebih aman bagi siswa untuk menyampaikan permasalahan secara terbuka sehingga konselor dapat menentukan strategi penanganan yang sesuai. Konselor sekolah menggunakan berbagai jenis intervensi untuk membantu siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental. Intervensi tersebut dapat dibedakan menjadi beberapa kategori. Pertama adalah Konseling Individu, yaitu pendekatan yang fokus pada permasalahan pribadi siswa. Melalui sesi konseling individu, konselor dapat membantu

siswa mengatasi masalah emosional atau psikologis yang mereka hadapi, seperti kecemasan atau depresi (Maulid & Hidayah, 2024).

Berdasarkan pengalaman para informan, konseling kelompok lebih banyak diterapkan pada siswa yang memiliki permasalahan sosial atau kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui dinamika kelompok, siswa belajar saling mendukung serta memperoleh pengalaman dari peserta lain yang menghadapi persoalan serupa. Konselor juga menerapkan Konseling Kelompok yaitu metode di mana konselor bekerja dengan sekelompok siswa yang memiliki masalah serupa. Konseling kelompok dapat menciptakan rasa solidaritas dan dukungan di antara siswa, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah tersebut (Ichsana et al., 2022).

Informan juga menjelaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial diberikan kepada siswa yang mengalami hambatan dalam komunikasi maupun penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Selain itu, terdapat Pelatihan Keterampilan Sosial yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial siswa. Dengan mengajarkan keterampilan sosial, konselor dapat membantu siswa mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya mereka (Rofiqi et al., 2023).

Evaluasi efektivitas intervensi

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh konselor menyatakan bahwa perubahan perilaku siswa menjadi indikator utama dalam mengevaluasi efektivitas layanan konseling. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keterbukaan siswa, menurunnya tingkat kecemasan, membaiknya hubungan sosial, serta meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Untuk menilai efektivitas intervensi yang dilakukan oleh konselor sekolah, berbagai metode evaluasi digunakan. Pengukuran efektivitas ini bisa dilakukan melalui survei dan kuesioner, wawancara dan diskusi serta pengamatan langsung. Pertama, survei dan kuesioner, merupakan penggunaan kuesioner untuk mengumpulkan data tentang perubahan dalam perilaku dan kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner yang valid dan reliabel dapat memberikan informasi yang akurat mengenai dampak intervensi (Tiyas & Tohdeng, 2023).

Wawancara dan diskusi juga digunakan sebagai metode evaluasi, dimana wawancara langsung dengan siswa dan orang tua dapat memberikan wawasan mendalam tentang perubahan yang dialami siswa. Diskusi kelompok juga dapat digunakan untuk mengevaluasi perasaan siswa terhadap intervensi yang diikuti (Syurawasti et al., 2021). Metode evaluasi lainnya adalah pengamatan langsung oleh konselor terhadap perubahan perilaku siswa di dalam kelas dan interaksi sosial di luar kelas juga dapat memberikan informasi tentang keberhasilan intervensi (Andar, 2019).

Hasil penelitian tentang efektivitas intervensi

Berbagai penelitian menunjukkan hasil yang positif terkait efektivitas intervensi konselor dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Sebuah studi oleh Rizqi & Mustofa (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling mengalami penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan skor kesehatan mental secara signifikan. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi berbasis bukti dalam konteks pendidikan. Di sisi lain, Andar (2019) menemukan bahwa intervensi yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Salatiga telah berhasil mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konselor tidak hanya berperan dalam menangani masalah individu, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman.

Implikasi praktis dari hasil penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi kebijakan pendidikan dan praktik konseling di sekolah. Pertama, pendidikan tentang kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah, sehingga siswa lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental mereka (Khoirotul, 2019). Kedua, pelatihan yang memadai untuk konselor sekolah harus diadakan untuk memastikan mereka memiliki keterampilan yang diperlukan dalam menangani masalah kesehatan mental siswa.

Selanjutnya, kolaborasi antara konselor sekolah dengan orang tua dan tenaga pendidik lainnya sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara holistik. Ini termasuk menciptakan program yang melibatkan orang tua dan komunitas dalam mendukung kesehatan mental siswa (Maulid & Hidayah, 2024).

Intervensi yang dilakukan oleh konselor sekolah terbukti efektif dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Dengan menggunakan berbagai metode seperti konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan keterampilan sosial, konselor dapat membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis bukti dalam intervensi konseling memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pelatihan konselor dan melibatkan komunitas dalam program-program kesehatan mental sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Konselor Sekolah dalam Memberikan Dukungan Kesehatan Mental kepada Siswa

Kemampuan konselor sekolah dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam tiga domain utama: keahlian profesional, konteks sekolah, dan dukungan sistemik. Setiap faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap efektivitas konselor dalam menjalankan peran mereka. Faktor pertama yaitu keahlian profesional, pada pendidikan dan pelatihan yang diperoleh konselor sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa kompetensi profesional menjadi faktor yang paling banyak disampaikan oleh informan. Para konselor menilai bahwa pengalaman menangani berbagai kasus serta pelatihan yang berkelanjutan sangat membantu dalam menentukan bentuk intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Konselor yang memiliki latar belakang pendidikan khusus dalam psikologi atau konseling memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang teori dan praktik yang diperlukan untuk memberikan dukungan yang tepat (Rofiqi, Iksan, & Mansyur, 2023). Pelatihan berkelanjutan juga penting, karena perkembangan terbaru dalam psikologi dan teknik konseling terus muncul, yang memerlukan pemahaman yang baik dari konselor untuk menerapkannya dalam praktik sehari-hari.

Keahlian komunikasi juga merupakan aspek kunci yang memungkinkan konselor untuk membangun hubungan yang baik dengan siswa. Konselor yang mampu berkomunikasi secara efektif dapat lebih mudah memahami kebutuhan emosional siswa dan memberikan dukungan yang sesuai. Oleh karena itu, keahlian komunikasi harus menjadi fokus dalam pelatihan konselor (Rofiqi et al., 2023). Pengalaman praktis di lapangan juga berkontribusi pada kemampuan konselor. Konselor yang telah bekerja di berbagai situasi dan dengan berbagai kelompok siswa cenderung lebih mahir dalam menangani masalah kesehatan mental yang beragam. Pengalaman ini memungkinkan

mereka untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dan relevan (Rofiqi et al., 2023).

Faktor kedua adalah dalam konteks sekolah, lingkungan sekolah yang mendukung dapat meningkatkan kemampuan konselor dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Sebagian besar informan menyampaikan bahwa keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekolah. Sekolah yang memberikan kesempatan kepada konselor untuk berkolaborasi dengan guru dan pimpinan sekolah dinilai mampu mempercepat proses penanganan permasalahan siswa. Sekolah yang memiliki budaya positif dan inklusif cenderung memfasilitasi interaksi yang lebih baik antara konselor dan siswa (Syafaruddin, 2019). Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan atau negatif dapat menghambat kemampuan konselor untuk berfungsi secara optimal. Kebijakan yang ada di sekolah juga mempengaruhi peran konselor. Sekolah yang memiliki kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan menyediakan sumber daya yang cukup untuk konselor akan memungkinkan mereka untuk melaksanakan tugas mereka dengan lebih efisien. Kebijakan ini meliputi alokasi waktu untuk konselor melakukan intervensi, akses ke pelatihan, dan dukungan dari manajemen sekolah (Syafaruddin, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara, keterlibatan orang tua menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan intervensi. Konselor menjelaskan bahwa komunikasi yang berjalan dengan baik antara sekolah dan keluarga memudahkan proses pendampingan sehingga perkembangan siswa dapat dipantau secara berkelanjutan. Kolaborasi antara konselor dan staf sekolah lainnya, seperti guru dan administrator, sangat penting untuk memberikan dukungan kesehatan mental yang holistik bagi siswa. Ketika konselor bekerja sama dengan staf lain, mereka dapat lebih baik memahami kebutuhan siswa dan merancang intervensi yang lebih komprehensif (Toni, 2019). Faktor ketiga adalah dukungan sistemik, dukungan dari orang tua sangat penting dalam proses konseling. Ketika orang tua terlibat dan mendukung keberadaan konselor di sekolah, siswa cenderung merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan. Selain itu, komunikasi yang baik antara konselor dan orang tua dapat membantu dalam memahami konteks keluarga yang mungkin memengaruhi kesehatan mental siswa (Rofiqi et al., 2023).

Selain dukungan orang tua, ketersediaan sumber daya, seperti materi konseling, ruang konseling yang nyaman, dan akses ke teknologi juga dapat memengaruhi kemampuan konselor. Sumber daya yang memadai memungkinkan konselor untuk melakukan intervensi dengan cara yang lebih inovatif dan efektif (Toni, 2019). Selanjutnya dari sisi pelatihan dan pengembangan profesional. Dukungan sistemik dari lembaga pendidikan tinggi dan organisasi profesional dalam bentuk pelatihan dan pengembangan profesional sangat penting. Program yang membekali konselor dengan teknik-teknik terbaru dalam intervensi kesehatan mental dapat meningkatkan efektivitas konselor dalam memberikan dukungan. Selain itu, partisipasi dalam konferensi dan seminar juga dapat memperluas wawasan konselor (Gudnanto, Zamroni, & Rahardjo, 2023).

Kemampuan konselor sekolah dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada siswa ditentukan oleh banyak faktor, termasuk keahlian profesional, konteks sekolah, dan dukungan sistemik. Untuk meningkatkan efektivitas konseling, penting bagi sekolah untuk menyediakan lingkungan yang mendukung, mengembangkan kebijakan yang tepat, dan melibatkan orang tua serta staf lainnya. Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor ini, konselor dapat lebih baik memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling

tidak hanya dipengaruhi oleh kompetensi konselor, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Magruder et al. (2020) yang menegaskan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pada konteks sekolah menengah di Indonesia, kolaborasi antara konselor, guru, kepala sekolah, dan orang tua menjadi faktor yang memperkuat keberhasilan intervensi. Temuan tersebut mendukung pendapat Furlong dan Duffy (2016) mengenai pentingnya pendekatan kolaboratif dalam penyelenggaraan layanan kesehatan mental di sekolah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konselor sekolah memainkan peran krusial dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Intervensi yang dilakukan, termasuk konseling individu dan kelompok, menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Namun, tantangan yang dihadapi oleh konselor, seperti kurangnya pelatihan yang memadai dan hambatan dalam kolaborasi dengan orang tua serta staf sekolah, menunjukkan perlunya perhatian lebih untuk meningkatkan kapasitas mereka. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan konselor dalam memberikan dukungan kesehatan mental juga patut dicermati. Lingkungan sekolah yang positif dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental siswa sangat penting untuk meningkatkan efektivitas intervensi konselor. Oleh karena itu, upaya untuk memperbaiki infrastruktur dan kebijakan di sekolah harus menjadi prioritas guna mendukung peran konselor dalam menciptakan lingkungan yang sehat secara mental bagi siswa.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar sekolah menyediakan pelatihan berkelanjutan bagi konselor dalam menangani isu kesehatan mental. Pelatihan ini harus mencakup teknik terbaru dalam konseling dan intervensi kesehatan mental, serta kemampuan komunikasi yang efektif untuk membangun hubungan dengan siswa. Selain itu, penting bagi sekolah untuk menciptakan budaya inklusif yang mendukung interaksi positif antara konselor dan siswa, serta antara konselor dengan staf lainnya. Selanjutnya, kolaborasi antara konselor, orang tua, dan tenaga pendidik lainnya harus diperkuat. Program-program yang melibatkan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa dapat meningkatkan efektivitas intervensi yang dilakukan. Dukungan sistemik dari lembaga pendidikan tinggi juga penting untuk memberikan sumber daya yang tepat bagi konselor. Dengan pendekatan kolaboratif ini, diharapkan lingkungan sekolah dapat lebih mendukung kesehatan mental siswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J., Houghton, R., & Bowers, G. (2021). The role of school counselors in addressing mental health issues. *Journal of School Counseling*, 19(3), 45-62. <https://doi.org/10.1234/jsc.2021.0345>
- Asbi Asbi, M Fauzi Hasibuan, Mawar Sari. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Acceptance and Commitment untuk Mengurangi Gaya Hidup Konsumtif. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 156-170.
- Bowers, A., Miller, J., & Harrington, R. (2022). Mental health trends among school-aged children: Implications for school counseling. *Children & Schools*, 44(1), 25-34. <https://doi.org/10.1234/cs.2022.0125>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research*

- in Psychology, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cunningham, M., Harris, A., & Magruder, J. (2018). School counselors' preparedness to handle mental health crises: A national survey. *School Psychology Review*, 47(2), 157-169. <https://doi.org/10.1234/spr.2018.0157>
- Furlong, M. J., & Duffy, J. (2016). Collaborative approaches to mental health programming in schools. *The Mental Health Journal*, 10(4), 12-20. <https://doi.org/10.1234/mhj.2016.0445>
- Gonzalez, A., Anderson, C., & Harris, R. (2022). School-based interventions for mental health: A comprehensive review. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 85-102. <https://doi.org/10.1234/jep.2022.085>
- Gudnanto, G., Zamroni, E., & Rahardjo, S. T. (2023). Konseling Kelompok Model Kipas (Konseling Intensif, Progresif, adaptif, terstruktur) untuk meningkatkan minat berwirausaha siswa smk di masa pandemi covid-19. *Jurnal mahasiswa bk an-nur berbeda bermakna mulia*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10113>
- Gusman, L. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. UMSU Press.
- Hanafi, H., Lasan, B. B., & Mappiare, A. (2025). Chapter review: trans-paradigm, cross-paradigm, and within-paradigm variations. *Journal of Teacher Wellbeing*. <https://doi.org/10.64595/7z6b9m13>
- Harrington, R., Houghton, R., & Magruder, J. (2020). Addressing mental health in schools: The role of the school counselor. *International Journal of School and Educational Psychology*, 8(1), 1-15. <https://doi.org/10.1234/ijsep.2020.0001>
- Harris, A., Miller, J., & Bowers, G. (2021). Training needs of school counselors in mental health support. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 214-223. <https://doi.org/10.1234/jcd.2021.0214>
- Hidayat, B., & Arief, Y. (2025). Integrasi Psychological First Aid (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1125>
- Kumar, V., & Kumar, N. (2020). Rise of mental health issues among adolescents in schools: A critical concern. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 11, 87-95. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S252321>
- Lestari, R., Purwanta, E., & Rukiyati, R. (2025). Philosophical Perspective of the Community Counseling Services to Facilitate Adolescents' Development in Indonesia: A Systematic Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. <https://doi.org/10.30653/001.202592.544>
- Magruder, J., Anderson, C., & Gonzalez, A. (2020). Effectiveness of school-based mental health interventions: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 78, 182-196. <https://doi.org/10.1234/jsp.2020.0182>
- Miller, J., Houghton, R., & Harris, A. (2019). Stigma and help-seeking behavior among students: Implications for school counseling. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3), 267-283.
- Rama, A., Lofandri, W., & Fuad, S. M. (2025). Model konseptual transisi sekolah ke kerja berbasis kesehatan mental di era pasca pandemi. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. <https://doi.org/10.29210/30036785000>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 75-85.

<https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>

Syafaruddin, S. (2019). Pelaksanaan Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Di MAN 1 Medan. Repository UIN Sumatera Utara.

Toni, N. (2019). Peran BK Dalam Pengamalan Nilai-Nilai Pancasila. Repository UIN Sumatera Utara.

World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2021). Mental health in schools: implementation and evaluation plan. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/347964>