

**INTEGRASI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING KONVENSIONAL DAN  
DIGITAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL  
SISWA SMK: STUDI KASUS SMKN 1 MEDAN**

**Aqilah Mudrikah<sup>1</sup>, Kezya Lauren Br Siagian<sup>2</sup>, Ervinanta Br Bangun<sup>3</sup>, Anggi Elisa  
Sihombing<sup>4</sup>, Miranda<sup>5</sup>**

[aqilamudrika991@gmail.com](mailto:aqilamudrika991@gmail.com)<sup>1</sup>, [kezyalauren07@gmail.com](mailto:kezyalauren07@gmail.com)<sup>2</sup>, [brbangunervinanta@gmail.com](mailto:brbangunervinanta@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[anggishb@gmail.com](mailto:anggishb@gmail.com)<sup>4</sup>, [manurungmiranda98@gmail.com](mailto:manurungmiranda98@gmail.com)<sup>5</sup>

**Universitas Negeri Medan**

**ABSTRAK**

Kesehatan mental siswa SMK menjadi isu penting yang menuntut intervensi efektif dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran guru BK dalam menangani permasalahan emosional siswa serta merancang model layanan inovatif yang mengintegrasikan pendekatan konvensional dan digital. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara, observasi, dan studi pustaka. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan empatik guru BK, kolaborasi dengan wali kelas, serta pemanfaatan teknologi seperti aplikasi konseling berbasis web/mobile dapat meningkatkan deteksi dini dan intervensi psikososial. Model layanan yang diusulkan memungkinkan siswa mengakses bantuan secara fleksibel, aman, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital. Selain itu, keterlibatan Peer Support Group (PSG) yang terstruktur dan pelatihan daring dapat memperkuat dukungan emosional sesama siswa. Dengan pendekatan ini, diharapkan tercipta budaya sekolah yang lebih responsif, kolaboratif, dan inklusif dalam menjaga kesehatan mental siswa SMK secara berkelanjutan.

**Kata Kunci** : Bimbingan Konseling, Smk, Kesehatan Mental, Aplikasi Digital, Guru Bk, Peer Support.

**ABSTRACT**

The mental health of vocational school students is an important issue that demands effective intervention from Guidance and Counseling (BK) teachers. This study aims to examine the role of BK teachers in dealing with students' emotional problems and design innovative service models that integrate conventional and digital approaches. The research was conducted with a qualitative approach through interviews, observations, and literature studies. The results showed that the empathetic approach of BK teachers, collaboration with homeroom teachers, and the use of technology such as web/mobile-based counseling applications can improve early detection and psychosocial interventions. The proposed service model allows students to access assistance flexibly, securely, and in accordance with the characteristics of the digital generation. Additionally, structured Peer Support Group (PSG) engagement and online training can strengthen the emotional support of fellow students. With this approach, it is hoped that a school culture that is more responsive, collaborative, and inclusive will be created in maintaining the mental health of vocational school students in a sustainable manner.

**Keywords** : Counseling Guidance, Vocational Schools, Mental Health, Digital Applications, Bk Teachers, Peer Support.

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi perhatian global, terutama di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menghadapi tekanan ganda dari tuntutan akademik, pilihan karier, serta dinamika sosial dan keluarga. Siswa SMK cenderung memiliki tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan siswa SMA, karena selain harus mengikuti pembelajaran akademik, mereka juga dituntut menguasai keterampilan vokasional dan mempersiapkan diri untuk langsung memasuki dunia kerja. Dalam kondisi ini, remaja kerap mengalami tekanan emosional yang berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gangguan psikologis lainnya.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa stres dan kecemasan memiliki dampak langsung terhadap performa akademik siswa, keterlibatan sosial, dan kemampuan dalam mengambil keputusan penting yang berhubungan dengan masa depan mereka. WHO (2021) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dan banyak di antaranya tidak memperoleh bantuan profesional yang memadai. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan akses, minimnya fasilitas kesehatan mental di sekolah, dan masih kuatnya stigma sosial terhadap konseling<sup>2</sup>. Di tengah tantangan tersebut, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif terhadap kesehatan mental siswa. Guru BK tidak hanya bertugas memberi nasihat atau penanganan disiplin, tetapi juga menjadi pendamping emosional yang membantu siswa memahami, mengelola, dan mengatasi permasalahan psikososial yang mereka alami. Namun, dalam praktiknya, efektivitas layanan BK di banyak sekolah masih terkendala oleh sejumlah faktor, seperti keterbatasan jumlah guru BK, kurangnya pelatihan khusus dalam pendekatan psikologis modern, ruang konseling yang tidak memadai, serta beban administrasi yang tinggi.

Selain itu, belum optimalnya kolaborasi antara wali kelas, guru mata pelajaran, dan guru BK menyebabkan penanganan siswa bermasalah seringkali tidak terkoordinasi secara menyeluruh. Wali kelas cenderung menyerahkan siswa ke guru BK tanpa pendekatan awal, dan guru BK pun kesulitan menjangkau semua siswa karena rasio konselor-siswa yang tidak seimbang. Sementara itu, generasi remaja saat ini adalah generasi digital yang terbiasa dengan teknologi dan memiliki preferensi terhadap layanan yang cepat, fleksibel, dan anonim. Hal ini membuka peluang untuk mereformulasi model layanan BK yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa masa kini<sup>3</sup>.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran guru BK dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa, mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi, serta merancang sebuah model layanan bimbingan konseling berbasis digital yang terintegrasi. Model ini menggabungkan pendekatan humanistik, kolaboratif, dan teknologi melalui pemanfaatan aplikasi BK SMK yang dilengkapi fitur screening chatbot, jadwal konseling digital, pustaka multimedia edukatif, serta pelibatan Peer Support Group (PSG). Dengan inovasi ini, diharapkan sistem layanan BK di SMK menjadi lebih adaptif, efisien, dan inklusif dalam menangani isu kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendukung kesehatan mental siswa serta mengembangkan model inovatif layanan konseling berbasis digital di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Fokus utama penelitian ini

Layanan hipotetik konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik: Studi kasus terhadap siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2018/2019. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. adalah memahami pengalaman subjektif guru BK dalam

menangani permasalahan emosional siswa, serta mengeksplorasi strategi dan pendekatan yang digunakan dalam praktik lapangan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara. Pertama, dilakukan wawancara semi-terstruktur terhadap guru BK sebagai informan kunci. Wawancara ini memungkinkan peneliti menggali informasi secara mendalam mengenai bentuk dukungan emosional yang diberikan, tantangan yang dihadapi, serta pandangan guru terhadap penggunaan teknologi dalam layanan konseling. Kedua, dilakukan observasi situasional di ruang BK dan saat proses layanan berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mengamati secara langsung interaksi antara guru dan siswa, kondisi fisik ruang konseling, serta bagaimana pendekatan konseling diterapkan di lapangan.

Ketiga, peneliti juga mengumpulkan dokumentasi berupa program kerja guru BK, catatan kegiatan konseling, materi edukasi kesehatan mental, serta data administrasi lain yang relevan. Dokumentasi ini berguna untuk memberikan bukti objektif dan memperkuat hasil wawancara serta observasi. Keempat, dilakukan literatur review terhadap sumber-sumber ilmiah dan kebijakan pendidikan terbaru yang relevan dengan topik kesehatan mental remaja, bimbingan konseling, dan integrasi teknologi dalam pendidikan.

Seluruh data dianalisis menggunakan pendekatan tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola, tema, dan kategori utama yang muncul dari data lapangan. Hasil analisis kemudian dikonfirmasi melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan memverifikasi data dari berbagai teknik pengumpulan (wawancara, observasi, dokumentasi, dan literatur) untuk memastikan validitas dan keandalan temuan. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang utuh dan akurat mengenai peran guru BK serta potensi inovasi layanan konseling berbasis digital di SMK.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi di lapangan, ditemukan empat temuan utama yang menggambarkan kondisi aktual layanan Bimbingan dan Konseling di SMK serta potensi pengembangannya melalui pendekatan digital<sup>5</sup>.

#### **1 Strategi Empatik Guru BK**

Guru BK menunjukkan pendekatan empatik dalam menangani siswa yang mengalami permasalahan emosional. Siswa diberikan ruang untuk menyampaikan keluhan tanpa dihakimi. Guru BK berusaha membangun kepercayaan melalui komunikasi santai, penuh perhatian, dan menunjukkan kasih sayang. Hal ini menciptakan lingkungan psikologis yang aman dan mendorong keterbukaan siswa untuk menerima bantuan.

#### **2 Tantangan Layanan Konvensional**

Ditemukan beberapa kendala signifikan yang dihadapi guru BK, antara lain keterbatasan ruang konseling yang tidak layak, minimnya jumlah guru BK dibanding jumlah siswa, serta beban kerja administratif yang tinggi. Selain itu, masih ada stigma sosial yang melekat pada layanan konseling di sekolah, di mana sebagian siswa dan orang tua menganggap konseling hanya ditujukan bagi siswa yang bermasalah berat.

#### **3 Inovasi Model Layanan BK Berbasis Digital**

Penelitian ini mengembangkan rancangan awal model Aplikasi BK SMK berbasis web dan mobile. Aplikasi ini memiliki lima fitur utama: (1) Chatbot screening gejala stres dan kecemasan berbasis GAD-7, (2) Reservasi konseling digital, (3) Resource Library berisi materi multimedia tentang manajemen stres, (4) Peer Support Group (PSG) yang dilatih secara daring, dan (5) Dasbor analitik bagi guru dan kepala sekolah untuk pemantauan perkembangan siswa secara berkala. Model ini dirancang agar mudah diakses dan sesuai dengan kebiasaan generasi digital.

#### **4 Kolaborasi Multilapis**

Model juga mencakup pelibatan wali kelas dalam Ruang Konsultasi Awal (RKA) sebagai deteksi pertama sebelum siswa dirujuk ke guru BK. Selain itu, pembentukan Peer Support Group

(PSG) memungkinkan pendampingan emosional antar siswa. Sinergi antara guru BK, wali kelas, dan PSG diyakini dapat memperkuat efektivitas intervensi dan mempercepat proses penanganan masalah siswa.

### **Pembahasan**

Temuan dalam penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan empatik sebagai fondasi utama dalam praktik layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Dalam interaksi konseling, empati bukan hanya menjadi alat komunikasi, melainkan juga sarana terapeutik yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan permasalahan hidup mereka. Guru BK, dalam konteks ini, bukan hanya berperan sebagai pemberi solusi atau pembimbing akademik semata, tetapi juga sebagai pendengar aktif dan pendamping emosional yang mampu hadir secara utuh dalam keseharian psikososial siswa. Keterampilan interpersonal seperti kemampuan mendengarkan, memberi perhatian penuh, dan tidak menghakimi terbukti menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan, khususnya bagi siswa yang mengalami kondisi emosional rentan seperti kecemasan, stres, dan tekanan keluarga<sup>6</sup>.

Hal ini sejalan dengan pendekatan konseling humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers, yang menekankan bahwa hubungan konseling yang efektif harus dilandasi oleh tiga kondisi dasar: empati, penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*). Ketiga aspek ini terlihat diterapkan secara nyata oleh guru BK yang menjadi informan dalam penelitian ini. Strategi seperti menggunakan bahasa lembut, menyediakan waktu mendengar keluhan siswa, hingga memberikan perhatian dalam bentuk interaksi santai seperti berbincang informal atau sekadar menyapa—menjadi pendekatan yang mendalam secara emosional dan membangun rasa kepercayaan siswa terhadap layanan konseling di sekolah<sup>7</sup>.

Namun demikian, efektivitas layanan tersebut tidak luput dari tantangan serius yang bersifat struktural dan sistemik. Tantangan paling nyata adalah rasio guru BK dan jumlah siswa yang sangat tidak ideal. Dalam beberapa kasus, satu guru BK harus menangani lebih dari 300 hingga 500 siswa, tanpa dukungan staf tambahan. Akibatnya, layanan konseling menjadi bersifat reaktif (menunggu kasus muncul) dan tidak dapat berjalan secara preventif atau pengembangan potensi siswa. Selain itu, ruang konseling yang sempit, tidak kedap suara, dan kerap digunakan untuk keperluan administratif menurunkan kualitas interaksi konseling karena mengurangi privasi dan kenyamanan siswa.

Di sisi lain, beban kerja administratif yang tinggi menyebabkan guru BK kesulitan membagi waktu antara fungsi layanan langsung dengan tugas pelaporan dan pengisian dokumen. Hal ini menurunkan efektivitas mereka dalam menjangkau siswa yang sebenarnya memerlukan pendampingan. Stigma sosial juga menjadi penghalang serius: siswa kerap enggan menemui guru BK karena takut dicap sebagai “bermasalah,” sementara orang tua sering kali menolak jika anaknya direkomendasikan mengikuti konseling. Masalah ini mencerminkan bahwa layanan BK belum sepenuhnya dipahami sebagai sarana pengembangan potensi dan pemeliharaan kesehatan mental, tetapi masih dianggap sebagai tindakan korektif semata<sup>8</sup>.

Menyadari tantangan tersebut, pendekatan inovatif melalui digitalisasi layanan BK menjadi solusi yang relevan, adaptif, dan potensial dalam mengatasi keterbatasan konvensional. Pengembangan Aplikasi BK SMK yang diusulkan dalam penelitian ini merupakan respons terhadap kebutuhan generasi remaja saat ini—generasi digital yang terbiasa dengan kecepatan akses, fleksibilitas, dan kenyamanan teknologi. Dengan fitur chatbot screening berbasis GAD-7, siswa dapat melakukan pemeriksaan awal terhadap gejala stres dan kecemasan secara mandiri, tanpa perlu bertatap muka langsung dengan guru. Hal ini membantu mengurangi hambatan psikologis dan stigma yang biasanya muncul ketika siswa diminta datang ke ruang konseling.

Fitur reservasi jadwal konseling online juga memberikan fleksibilitas waktu baik bagi siswa maupun guru, serta mendukung pengelolaan beban kerja yang lebih efektif. Sementara itu, Resource Library yang berisi video edukasi, infografis, dan artikel tentang kesehatan mental memungkinkan siswa mendapatkan informasi berkualitas tanpa harus menunggu sesi tatap muka. Selain itu, penguatan Peer Support Group (PSG) yang dilatih melalui modul daring juga menciptakan dukungan horizontal antar siswa. Siswa cenderung lebih nyaman berbagi kepada teman sebaya sebelum memutuskan untuk bertemu guru BK, dan pendekatan ini terbukti efektif dalam menjangkau siswa dengan tingkat permasalahan ringan hingga sedang<sup>9</sup>.

Dengan demikian, inovasi layanan konseling berbasis digital seperti yang diusulkan dalam penelitian ini bukan hanya sebagai respons terhadap kekurangan layanan konvensional, tetapi juga sebagai model masa depan pendidikan yang humanis, inklusif, dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental remaja.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Melalui pendekatan empatik dan humanistik, guru BK bertindak bukan hanya sebagai penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai pendamping emosional yang hadir secara aktif dan penuh kepedulian dalam kehidupan siswa. Strategi empatik yang diterapkan—seperti mendengarkan tanpa menghakimi, membangun kepercayaan melalui komunikasi santai, dan menciptakan ruang aman bagi siswa—terbukti efektif dalam mendorong keterbukaan siswa dan mempercepat proses pemulihan psikologis mereka. Namun demikian, layanan BK konvensional di sekolah masih dihadapkan pada sejumlah tantangan besar. Di antaranya adalah rasio guru BK dan siswa yang tidak seimbang, keterbatasan

sarana dan prasarana seperti ruang konseling yang kurang representatif, serta beban administratif yang menyita waktu. Selain itu, stigma sosial yang mengaitkan konseling dengan perilaku menyimpang atau masalah berat menyebabkan sebagian siswa enggan untuk mengakses layanan ini, meskipun sebenarnya mereka membutuhkan.

Untuk mengatasi berbagai tantangan tersebut, penelitian ini menawarkan sebuah solusi inovatif dalam bentuk pengembangan model Aplikasi BK SMK yang mengintegrasikan pendekatan digital dengan sistem layanan konseling di sekolah. Aplikasi ini dirancang agar mampu menjawab kebutuhan generasi remaja masa kini yang digital native, dengan menyediakan fitur-fitur utama seperti chatbot screening gejala stres dan kecemasan, reservasi konseling digital, resource library psikososial, Peer Support Group (PSG) yang terlatih, serta dasbor analitik bagi guru dan manajemen sekolah. Model ini memungkinkan siswa mendapatkan bantuan secara cepat, fleksibel, dan anonim, serta mendukung kerja guru BK menjadi lebih terstruktur dan berbasis data.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan peer supporter sangat krusial dalam membentuk sistem dukungan berlapis di sekolah. Pelibatan wali kelas melalui Ruang Konsultasi Awal (RKA) dan keterlibatan PSG dalam pendampingan teman sebaya mampu meningkatkan efektivitas deteksi dini serta memperkuat intervensi psikososial sejak tahap awal. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip intervensi berbasis sekolah (school-based mental health intervention) yang menyarankan adanya keterpaduan antara aspek preventif, kuratif, dan edukatif dalam menjaga kesehatan mental peserta didik.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang pentingnya pendekatan konseling yang berbasis empati dan teknologi dalam konteks pendidikan menengah kejuruan. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan model implementatif yang dapat diadaptasi oleh sekolah lain, baik dalam skala lokal maupun nasional, sebagai bagian dari upaya reformasi layanan konseling dan perawatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi layanan konseling konvensional dan digital bukan hanya menjawab tantangan teknis dalam penyelenggaraan layanan BK, tetapi juga mendorong transformasi budaya sekolah yang lebih inklusif, adaptif, dan berpihak pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Untuk keberlanjutan, perlu dilakukan penguatan dukungan kebijakan dari pihak sekolah dan dinas pendidikan agar model layanan ini dapat diimplementasikan secara sistemik dan berkelanjutan di seluruh satuan pendidikan,

khususnya SMK yang memiliki beban psikososial yang lebih kompleks

#### DAFTAR PUSTAKA

- Salsabila, N. N., Nurlaili, A., & Wahyuningtyas, T. A. (2024). Strategi bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital melalui biblioterapi. *EDUCOUNS GUIDANCE: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(1). <https://doi.org/10.70079/egjecg.v1i1.24>
- Khusnaeni, F. (2021). Strategi layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan kesehatan mental siswa kelas XI (Studi kasus di SMK KORPRI Majalengka). Bachelor thesis, IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Saragih, M. P. D., Zupit, B. P., & Indraji, M. I. (2024). Pelayanan konseling kelompok dalam mengatasi permasalahan sosial remaja (Studi kasus SMK An-Naas Binjai). *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*. <https://doi.org/10.31604/jim.v7i1.2023.111-114>
- Fauziyyah, K. (2019). Layanan hipotetik konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik: Studi kasus terhadap siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2018/2019. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Elawati, S., Hartini, H., & Azwar, B. (2023). Strategi supervisi layanan bimbingan dan konseling berbasis integrated instructional strategy di era digital. *MUHAFADZAH*, 3(1), 40–52. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.598>
- Sudirlan, I. F., Lena, L., Hidayat, T. R. C., & Muhopilah, P. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental, bullying, advokasi upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja kelas X SMKN Panyingkiran Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2788–2792. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i7.1335>
- Rahmani, A. M., Lai, J., Jafarlou, S., Yunusova, A., Rivera, A. P., Labbaf, S., Hu, S., Anzanpour, A., Dutt, N., Jain, R., & Borelli, J. L. (2020). Personal mental health navigator: Harnessing the power of data, personal models, and health cybernetics to promote psychological well-being.
- White, B. M., Prasad, R., Ammar, N., Yaun, J. A., & Shaban-Nejad, A. (2025). Digital health innovations for screening and mitigating mental health impacts of adverse childhood experiences: Narrative review.
- Iwaya, L. H., Babar, M. A., Rashid, A., & Wijayarathna, C. (2022). On the privacy of mental health apps: An empirical investigation and its implications for app development. *Empirical Software Engineering*, 28(1), 2. <https://doi.org/10.1007/s10664-022-10236-0>.