

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KLASIKAL
DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
PESERTA DIDIK DI MTS YAPENBAYA LAMPUNG
SELATAN**

SKRIPSI

**Oleh :
APRILIA NUR AZIZA
NPM :2211080134**



Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KLASIKAL
DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
PESERTA DIDIK DI MTS YAPENBAYA LAMPUNG
SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – Tugas dan Memenuhi
Syarat- Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

APRILIA NUR AZIZA

NPM :2211080134

Pembimbing I : Prof. Dr. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan 23 peserta didik kelas VII sebagai informan pendukung dan guru BK sebagai informan utama.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan bantuan NVivo 15. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dilaksanakan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan diawali dengan need assessment, sedangkan pelaksanaan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan curah pendapat.

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap pemahaman dan perubahan perilaku peserta didik serta tindak lanjut pemberian materi melalui WhatsApp. Layanan bimbingan klasikal membantu meningkatkan pemahaman kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi dan stres, kepercayaan diri, serta kesadaran peserta didik untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Kesehatan Mental, Peserta Didik, Bimbingan dan Konseling.

ABSTRAK

Mental health is an important aspect in supporting the success of students' education. This study aims to analyze the planning, implementation, and evaluation of classical guidance services in improving students' mental health at MTs Yapenbaya South Lampung. This study employed a descriptive qualitative approach, involving 23 seventh-grade students as supporting informants and a guidance and counseling teacher as the main informant.

Data were collected through interviews, observations, and documentation, and were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing with the assistance of NVivo 15. The results showed that classical guidance services were implemented through the stages of planning, implementation, and evaluation. The planning stage began with a needs assessment, while the implementation stage employed lecture, discussion, question-and-answer, and brainstorming methods.

Evaluation was conducted by observing students' understanding and behavioral changes, followed by providing additional materials through WhatsApp. Classical guidance services helped improve students' understanding of mental health, their ability to manage emotions and stress, self-confidence, and awareness of seeking help when experiencing psychological problems.

Keywords: Classical Guidance, Mental Health, Students, Guidance and Counseling.

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda tangan Dibawah Ini :

Nama : Aprilia Nur Aziza
NPM : 2211080134
Jurusan : BKPI
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Klasikal Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di MTS Yapenbaya Lampung Selatan”** adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan hasil duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Bandar Lampung, 26 Juni 2026

Penulis.



APRILIA NUR AZIZA

2211080134



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin, Sakarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul : Pelaksanaan Layanan Konseling Klasikal
Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental
Peserta Didik Di Mts Yapenbaya Lampung
Selatan**

Nama : Aprilia Nur Aziza

NPM : 2211080134

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP. 19764272007011015

Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS.Sp.Kep.J
NIP. 1973030162006042002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin, Sakarama Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"Pelaksanaan Layanan Konseling Klasikal Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Mts Yapenbaya Lampung Selatan"** Disusun oleh: **Aprilia Nur Aziza** NPM: **2211080134**, program studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqsyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Selasa / 28 Juli 2026**.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Koderi, S.Ag., M.Pd.

Sekretaris : Moch. Sidqi Awaliya Rahman, M.Pd.

Penguji Utama : Defriyanto S.IQ, M.Ed.

Penguji Pendamping I : Prof. Dr. Andi Thahir, M.A., Ed.D.

**Penguji Pendamping II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep,
NS.Sp.Kep.J**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Dr. Nanang Supriadi, M.Sc
NIP. 197911282005011005

MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah akan berjanji bahwa”

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ﴾

Artinya : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al- Insyirah 94: 5-6)¹



¹ Q.S. Al-Insyirah [94]: 5-6

PERSEMBAHAN

Alhamdullilahirobil'alamin, dengan segala puji syukur kepada Allah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan Tinggi, UIN Raden Intan Lampung. Dengan sepenuh hati karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Bagus Riyanto dan Ibu Destri Krustiawati yang sangat saya sayangi dan saya cintai, Terimakasih telah mengusahakan semuanya, semua bentuk pengorbanan waktu, tenaga, materil, hingga pelajaran hidup, yang selalu di berikan sampai saat ini. Berkat banyaknya doa yang kalian panjatkan untuk saya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan yang telah diberikan, selalu mendidik saya jadi seseorang yang mandiri, berani dan tidak mudah menyerah. Kalian alasan terbesar saya untuk terus bertahan hidup dan mewujudkan mimpi kalian untuk melihat putrinya meraih gelar sarjananya. Karya tulis ini saya persembahkan untuk kalian berdua belahan jiwaku. Semoga saya bisa menjadi anak yang membanggakan untuk kalian, semoga ayah dan ibu selalu sehat, bahagia dan selalu berada di dalam lindungan Allah.
2. Kakak ku Yuyun Laili Setiawati terimakasih untuk semua dukungan, doa dan pertolongan yang di berikan untuk saya selama ini dan dan untuk adik Arini Tri Mukaromah terimakasih selalu mendukung dan menjadi teman bercerita, berbagi canda dan tawa. Semoga kalian selalu sehat, bahagia dan selalu berada di dalam lindungan Allah adikku

3. Almamater yang saya banggakan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku belajar, bersikap, dan berfikir lebih baik lagi kedepannya



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Aprilia Nur Aziza, yang lahir di Bandar Jaya pada tanggal 12 April 2003, merupakan anak ke dua dari tiga saudara dari pasangan Bapak Bagus Riyanto dan Ibu Destri Krustiawati.

Penulis menempuh jenjang pendidikan pertama kali pada taman kanak-kanak TK IT Bustanul Ulum Terbanggi Besar, melanjutkan Pendidikan formal yang di tempuh oleh peneliti antara lain di SD IT Bustanul Ulum Terbanggi Besar dan melanjutkan SMP di SMP IT Bustanul Ulum Terbanggi Besar, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai

Pada tahun 2022, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (UIN RIL) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Strata (S.1), melalui jalur seleksi penerimaan tes UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung pada tahun ajaran 2022/2023.

Pada tahun 2025, peneliti mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan secara bersamaan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung, Kecamatan Tanjung Karang Barat selama kurang lebih 40 hari.

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya yang selalu diberikan kepada hamba-hamba-Nya. Dengan petunjuk-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga dapat tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Menggunakan Layanan Klasikal Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari beberapa pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag.,Ph.D, Selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Nanang Supriadi,S.Si.,M.Sc selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Rahma Diani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Tika Febriyani, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Prof. Dr. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D selaku Pembimbing I terima kasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan, yang selalu sabar dan Ikhlas meluangkan waktu dukungan, bantuan, arahan, selalu menyemangati, dan membantu proses penulis dalam memperbaiki segala kekurangan dalam penelitian ini dari awal sampai dengan akhir, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Rika Damayanti, M.kep, NS, Sp.Kep.J selaku Pembimbing II terima kasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan, yang selalu sabar dan Ikhlas meluangkan waktu dukungan, bantuan, arahan, selalu menyemangati, dan membantu proses penulis dalam memperbaiki segala kekurangan dalam penelitian ini dari awal sampai dengan akhir, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen tim penguji yang telah membantu proses pelaksanaan sidang hingga sidang dapat terlaksana dengan baik.
8. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
9. Bapak dan ibu dosen prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
10. Kepala Sekolah MTs Yapenbaya Lampung Selatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
11. Yesi Indah Wati, S.Pd selaku Guru BK MTs Yapenbaya Lampung Selatan terima kasih telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam pengumpulan data penelitian selama penelitian.
12. Ketiga keponakan kesayanganku, Azzam Aulian Putra Setiawan, Abiyan Dewantara al fariq, Al Tezza Biantara, terimakasih selalu menjadi penghibur dengan tingkah laku kalian yang lucu dan seru. selalu menyemangati dan penghibur ketika aku merasa lelah. Sehat selalu kesayangan ante, Semoga kalian selalu menjadi anak yang membanggakan di masa depan.

13. Sahabatku sedari kecil sampai sekarang, Calista Arvi Patricia dan Ni Guati Ayu Komang Sekardini terimakasih selalu menjadi teman yang membanggakan, selalu memberikan semangat dan motivasi bagiku untuk menjadi teman yang lebih baik lagi, karena kalian aku bisa bertahan sampai sekarang. Semoga pertemanan kita tetap berlangsung lama.
14. Untuk Partner skripsianku yang paling keren, Clara Effani, Daniyanti, Yunita Sari dan Maya Cahya Putri Yang telah bersedia membantuku selama ini, mengenal kalian menjadi salah satu bagian yang menyenangkan selama menjalani proses perkuliahan, selalu berjuang bersama selama menjalani fase skripsian. Terimakasih untuk semua hal baik yang telah kalian berikan, selalu bersedia menjadi garda terdepan untuk menolongku saat aku dalam keadaan sulit, kalian menjadi pengingat dan penyemangat untukku bahwa aku bisa melewati fase ini, banyak kesedihan yang sudah kita lewati, namun lebih banyak kesenangan yang membahagiakan yang kebersamai kita sejauh ini. Banyak hal yang aku dapat dan ku pelajari dari kalian berdua, aku senang dan bangga menjadi salah satu bagian dari perjalanan kalian, semoga kalian selalu di kelilingi hal baik dalam hidup.
15. Untuk teman teman kelas G yang sudah kebersamaiku selama perkuliahan, terimakasih untuk kebersamaannya selama ini. sukses selalu untuk kalian!.
16. Kepada seseorang yang bernama Akhmad Abdul Azis terimakasih atas kontribusi dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu maupun materi, terimakasih telah mendukung, menemani dan menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah.

17. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis selama ini.
18. Last but not least, kepada diri saya sendiri. Aprilia Nur Aziza! Yang berhasil meyakinkan diri untuk tidak menyerah dalam menjalani hidup. Aspresiasi sebesar – besarnya karena sudah bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai walaupun berkali – kali merasa terbentur berbagai hal yang akhirnya membuat hidup jadi penuh pembelajaran. Terima kasih untuk tetap bertahan sejauh ini, banyaknya riuh isi kepala yang terkadang menjadi tekanan tersendiri, namun kamu tetap memilih terus berjalan, tetap mau untuk terus belajar dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Aku bangga dengan dirimu, mari kita rayakan sekecil apapun pencapaian dalam hidup!.

Semoga Allah SWT membalas semua amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak. Aamin.

Bandar Lampung, 31 Mei 2026
Penulis,

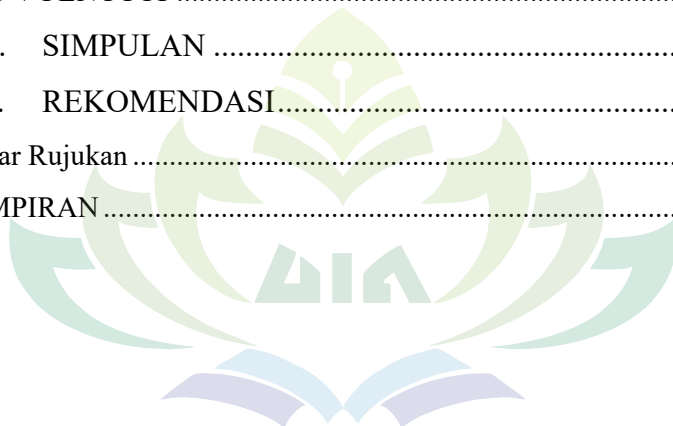
Aprilia Nur Aziza
NPM :2211080134

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
ABSTRAK.....	iv
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	ivi
PENGESAHAN	ivii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Focus dan Sub Focus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
H. Metode Penelitian.....	14
1. Pendekatan dan jenis penelitian.....	14
2. Sumber data Penelitian.....	15
3. Teknik Pengumpulan Data	16
4. Krebilitas Data.....	17
5. Analisis Data Penelitian	19

I. Sistematika Penulisan.....	21
 BAB II LANDASAN TEORI	23
A. Bimbingan Klasikal.....	23
1. Perencanaan dalam bimbingan dan konseling.....	23
2. Pengertian Bimbingan Klasikal.....	27
3. Fungsi Bimbingan Klasikal	30
4. Tujuan Bimbingan Klasikal.....	31
5. Langkah-Langkah Bimbingan Klasikal.....	32
6. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal	34
7. Metode Bimbingan Klasikal.....	35
8. Media Bimbingan Klasikal.....	36
B. Konsep kesehatan mental peserta didik	38
1. Pengertian kesehatan mental	38
2. Indikator kesehatan mental peserta didik	41
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ..	46
4. Permasalahan kesehatan mental pada peserta didik	49
5. Dampak gangguan kesehatan mental terhadap perkembangan belajar.....	52
 BAB III OBJEK DESKRIPSI PENELITIAN	55
A. Gambar Umum Objek Penelitian	55
B. Penyajian fakta dan data penelitian.....	58
1. Penyajian Fakta dan Data Tantang Perencanaan Guru BK Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Di Mts Yapenbaya Lampung Selatan.....	58

2. Penyajian fakta dan data tentang pelaksanaan guru bk dalam meningkatkan Kesehatan mental di MTs yapenbaya lampung Selatan	63
3. Penyajian fakta dan data tentang evaluasi guru bk dalam meningkatkan kesehatan mental di mts yapenbaya lampung Selatan	69
4. Hasil observasi dengan peserta didik	72
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	75
A. Analisis Data Penelitian	75
B. Temuan Penelitian.....	88
BAB V PENUTUP	105
A. SIMPULAN	105
B. REKOMENDASI.....	108
Daftar Rujukan	111
LAMPIRAN	115



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menguraikan secara lebih lanjut mengenai isi dari penelitian ini, maka perlu dijelaskan lebih dulu beberapa istilah yang terdapat dalam judul. Untuk memperjelas agar tidak terjadinya kesalah pahaman. Adapun judul penelitian yang dimaksud adalah **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KLASIKAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI MTS YAPENBAYA LAMPUNG SELATAN”**

Layanan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu atau klien melalui hubungan tatap muka berdasarkan prosedur wawancara konseling. Layanan ini bertujuan membantu klien memahami diri, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Dalam pelaksanaannya, konseling menekankan pada kemandirian klien dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalahnya. Oleh karena itu, layanan konseling menjadi salah satu layanan penting dalam bimbingan dan konseling untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier peserta didik.²

Layanan klasikal merupakan layanan yang dilaksanakan dalam konteks kelas dan ditujukan kepada seluruh peserta didik. Ini dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang terjadwal dan rutin, setiap kelas atau perminggu. Bimbingan klasikal disampaikan secara sistematis dan terencana di dalam kelas, yang dipandu oleh konselor.

² Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Konselor adalah pendidik profesional yang setidaknya memiliki kualifikasi akademik Sarjana Pendidikan (S1) di bidang bimbingan dan konseling serta telah menyelesaikan Pendidikan profesi guru bimbingan dan konseling.³

Menurut Nurihsan dkk dalam Suci Rahma, merupakan salah satu layanan dasar bimbingan yang membantu seluruh peserta didik untuk mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu pada tugas-tugas perkembangan peserta didik, layanan ini di tujukan untuk semua peserta didik. Agar semua peserta didik dapat terlayani dikegiatan bimbingan klasikal ini perlu dijadwalkan secara pasti untuk semua kelas. Bimbingan klasikal merupakan layanan dasar yang diberikan untuk membantu peserta didik yang dilaksanakan secara langsung dan terjadwal dalam satu kelas.⁴

Kesehatan mental Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi -fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).⁵ Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri,

³ Karyanti; Setiawan, Bimbingan Klasikal Islami, Bimbingan Klasikal Berlandaskan FFIlsafah Adil Ka'Talino, Bacuramin Ka'Saruga Basengat Ka'Jubata, 2019.

⁴ Suci Rahma, 'Referensi 2.Pdf', 2017, p. 205

⁵ Rick A. Auger, *"The School Counselor's Mental Health Sourcebook"*, Thousand Oaks: Sage Publications, 2021, hlm. 45.

bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan Keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

Peserta didik merupakan orang-orang yang sedang menjalani pendidikan formal dan memerlukan bantuan dalam aspek akademis, sosial, dan emosional. Mereka berada dalam fase perkembangan yang mudah terpengaruh oleh tekanan psikologis, baik yang berasal dari sekolah maupun dari keluarga. Maka dari itu, peserta didik perlu mendapatkan layanan bimbingan konseling untuk membantu mereka mengenali diri dan menyelesaikan masalah interior. Melalui pendekatan psikoanalisis, konselor bisa mendampingi peserta didik dalam mengarahkan energi mental mereka ke jalur yang lebih positif dan bermanfaat. Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam mengenai bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik secara sistematis dan berkelanjutan di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.⁶

B. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental peserta didik merupakan aspek penting untuk mendukung keberhasilan proses pendidikan secara keseluruhan. Dalam era pendidikan saat ini, siswa diharapkan tidak hanya mampu berprestasi dalam hal akademis, tetapi juga memiliki kestabilan emosional dan keterampilan sosial yang

⁶ Nurhadi, M. (2020). *Konseling Psikoanalisis dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

memadai. Kondisi mental yang sehat akan membantu siswa dalam menangani stres, meningkatkan fokus, serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental bisa berakibat pada berkurangnya motivasi belajar dan pencapaian akademik. Maka dari itu, perhatian terhadap kesejahteraan mental para pelajar adalah tanggung jawab kolektif, terutama di lingkungan sekolah.⁷

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres akibat akademik, dan rasa percaya diri yang rendah. Tekanan dari tuntutan pendidikan, konflik sosial dengan teman, dan masalah dalam keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi kondisi mental siswa. Apabila masalah ini tidak ditangani dengan benar, bisa berkembang menjadi gangguan yang lebih parah. Ini menyoroti pentingnya langkah pencegahan dan pengobatan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menyediakan layanan yang mendukung kesejahteraan psikologis para siswa.⁸

Salah satu tindakan yang bisa diambil oleh sekolah adalah melalui layanan konseling dan bimbingan. Layanan ini dibuat untuk membantu siswa memahami diri mereka, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensi yang ada. Guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran krusial dalam memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Dalam praktiknya, layanan BK tidak hanya dilaksanakan secara individual, tetapi juga dapat dilakukan dalam kelompok atau secara klasikal. Dengan cara ini, layanan

⁷ Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

⁸ Prayitno. (2017). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

BK menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.⁹

Layanan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas. Layanan ini biasanya dilakukan secara terjadwal dengan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa. Melalui layanan klasikal, guru BK dapat menyampaikan informasi, keterampilan, dan strategi dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesejahteraan mental. Keunggulan layanan ini adalah mampu menjangkau banyak siswa dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, layanan klasikal dinilai efektif sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental peserta didik.¹⁰

Keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah menegaskan perannya sebagai sarana pendukung kesejahteraan psikologis siswa. Bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai penanganan masalah, tetapi juga sebagai upaya preventif dan pengembangan diri. Melalui layanan yang responsif dan berkelanjutan, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan peduli terhadap kebutuhan mental siswa. Dengan demikian, bimbingan dan konseling menjadi komponen penting dalam membangun iklim pendidikan yang sehat dan berorientasi pada perkembangan peserta didik secara holistik.¹¹

⁹ Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

¹⁰ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP*. Jakarta: Kemendikbud.

¹¹ Carol A. Dahir dan Carolyn Stone, *The Transformed School Counselor* (Boston: Cengage Learning, 2024), hlm. 45–50.

Dalam konteks pendidikan Islam, pentingnya menjaga kesehatan mental juga ditegaskan dalam Al-Qur'an dan hadist. Allah SWT berfirman dalam QS, Al- Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^{١٢}

Artinya : “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin merupakan bagian dari kesehatan mental yang dapat dicapai melalui pendekatan spiritual dan reflektif, yang juga menjadi bagian dari layanan konseling berbasis dari layanan konseling berbasis nilai.¹²

Rasullah SAW bersabda:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Dengan cara ini, bimbingan serta konseling memegang posisi penting dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui metode yang terintegrasi, baik dari aspek psikodinamik maupun spiritual. Metode klasikal menawarkan kerangka pemikiran yang mendalam untuk mengenali sumber masalah psikologis peserta didik sedangkan pendekatan spiritual menambahkan dimensi transendental yang menenterankan. Penelitian ini bertujuan untuk secara menyeluruh menelaah bagaimana pendekatan psikoanalisis

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, Jakarta: Lentera Hati, cetakan ulang 2018, hlm. 562–564.

dapat memperkaya praktik konseling dalam konteks pendidikan yang menyeluruh dan manusiawi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di MTs Yapenbaya Lampung Selatan pada tanggal 21 Mei 2026. Peneliti mewawancarai ibu Yesi Indah Wati, S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan:

”.....bahwasannya perencanaan dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling yaitu menggunakan Need Assessment dan pelaksanaan nya menggunakan metode klasikal. hambatan yang biasanya dialami oleh Guru BK dalam pelaksanaan layanan Kesehatan mental yaitu masih adanya peserta didik yang kurang terbuka dalam mengungkapkan perasaan, emosi, maupun permasalahan yang sedang dihadapi. Sebagian peserta didik merasa malu, takut dinilai oleh orang lain, atau belum memiliki kepercayaan yang cukup untuk menceritakan kondisi.”¹³

Guru Bimbingan Konseling (BK) memilih untuk memberi perhatian khusus kepada siswa kelas VII dalam program bimbingan klasikal. Hal ini disebabkan karena siswa di tingkat tersebut sedang mengalami masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Saat transisi ini, siswa sering menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, perubahan metode belajar, tuntutan akademik yang meningkat, serta penyesuaian dengan teman sebaya yang berasal dari beragam latar belakang. Situasi ini membuat siswa kelas VII lebih rentan terhadap kecemasan, stres, kebingungan dalam

¹³ Yesi indah wati. “wawancara Guru BK MTs Yapenbaya Lampung Selatan , 21 Mei 2026”

mengenal diri sendiri, dan kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Oleh sebab itu, guru BK beranggapan bahwa penting untuk memberikan layanan kesehatan mental sejak dini, agar siswa dapat beradaptasi dengan baik dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul di masa awal remaja.

Berdasarkan hal tersebut, guru BK menjelaskan bahwa hambatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal juga disebabkan oleh kurangnya keterbukaan peserta didik dalam mengungkapkan perasaan, tekanan akademik, maupun permasalahan pribadi yang sedang mereka alami. Fenomena masalah kesehatan mental yang muncul di sekolah antara lain rendahnya motivasi belajar, kecemasan berlebihan saat menghadapi tugas dan ujian, kurangnya kepercayaan diri, kesulitan mengendalikan emosi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Sikap tertutup peserta didik tersebut menyulitkan guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan emosional secara tepat.

Di samping itu, menurut hasil penilaian kebutuhan dan observasi dari guru BK, siswa kelas VII menunjukkan lebih banyak masalah terkait kesehatan mental dibandingkan siswa dari kelas lain. Beberapa masalah yang umum ditemukan mencakup rendahnya percaya diri, kecemasan saat menghadapi tugas dan ujian, kesulitan dalam mengendalikan emosi, kekurangan keterampilan dalam berinteraksi sosial, serta kecenderungan untuk menyimpan masalah pribadi tanpa membagikannya kepada orang lain. Guru BK juga mencatat bahwa sejumlah siswa merasa malu untuk mengungkapkan perasaan dan belum memiliki keterampilan yang memadai dalam mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, layanan bimbingan klasikal mengenai kesehatan mental difokuskan pada siswa kelas VII

sebagai pendekatan pencegahan dan pengembangan, agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka selama proses belajar.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan mental peserta didik, guru BK menyampaikan materi layanan yang berkaitan dengan pengelolaan stres, regulasi emosi, peningkatan kepercayaan diri, serta strategi menghadapi tekanan belajar dan lingkungan sosial. Metode yang digunakan meliputi diskusi kelompok, curah pendapat, dan tanya jawab agar peserta didik lebih aktif dalam memahami kondisi mentalnya. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, guru BK juga membagikan materi tambahan melalui media WhatsApp sebagai bentuk tindak lanjut agar peserta didik dapat mengingat kembali dan menerapkan materi yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

C. Focus dan Sub Focus Penelitian

a. Fokus Penelitian

Agar penelitian tidak menyimpang dari pembahasan yang dilakukan maka pada penelitian ini penulis ingin memfokuskan Pelaksanaan Layanan Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Mts Yapenbaya Lampung Selatan.

b. Sub Fokus Penelitian

Sub fokus yang penulis gunakan yaitu, pelaksanaan layanan konseling klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan, antara lain:

1. Perencanaan layanan konseling klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
2. Pelaksanaan layanan klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
3. Evaluasi dalam pelaksanaan layanan BK dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Untuk menjawab rumusan masalah di atas, diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Perencanaan layanan konseling klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
2. Bagaimana Pelaksanaan layanan klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
3. Bagaimana evaluasi dalam pelaksanaan layanan BK dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas maka tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan mental di MTS Yapenbaya Lampung Selatan.

1. Untuk menganalisis Perencanaan layanan konseling klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
2. Untuk menganalisis Pelaksanaan layanan klasikal dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.
3. Untuk menganalisis evaluasi dalam pelaksanaan layanan BK dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan beberapa manfaat diantaranya :

1. Secara Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambahkan ilmu pengetahuan bagi penulis.
 - b. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum maupun pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk guru, memberikan sudut pandang guru BK dalam melaksanakan Bimbingan Klasikal.
 - b. Untuk peserta didik, mampu mengoptimalkan peserta didik agar lebih terarah dalam memiliki kebiasaan keseharian yang baik.
 - c. Untuk peneliti, dapat mengetahui pelaksanaan bimbingan klasikal untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Rika Amalia dan Yuni Pratiwi Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia – “Peran Layanan Konseling Individual dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMP” Penelitian ini melibatkan 28 peserta didik SMP sebagai subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa dari kategori tinggi menjadi sedang, dengan penurunan skor rata-rata sebesar 32%. Temuan tersebut membuktikan bahwa layanan konseling individual memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, khususnya dalam mengelola kecemasan akademik.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas peran layanan BK dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada layanan konseling individual, sedangkan penelitian penulis berfokus pada implementasi layanan bimbingan klasikal.

2. Siti Rahmah dan Dadan Sundara Jurnal Psikoedukasi Nusantara – “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMP” Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 41% setelah siswa mengikuti lima kali sesi bimbingan kelompok. Siswa menjadi lebih mampu memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat. Persamaannya dengan penelitian penulis, yaitu sama-sama meningkatkan aspek kesehatan mental siswa melalui layanan BK. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan bimbingan kelompok, sedangkan penelitian penulis menekankan implementasi layanan bimbingan klasikal.
3. Ahmad Fathurrahman dan Nurjanah Jurnal Konseling Pendidikan – “Implementasi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMP” Penelitian ini dilakukan pada 36 siswa kelas VIII. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan self-esteem siswa sebesar 25,4%, dari kategori rendah menuju kategori sedang. Layanan bimbingan klasikal terbukti membantu siswa mengenali potensi diri dan membangun gambaran diri yang positif. Persamaan dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan layanan bimbingan klasikal untuk mendukung kesehatan mental siswa. Perbedaannya, penelitian ini

berfokus pada peningkatan self-esteem, sedangkan penelitian penulis menekankan peningkatan kesehatan mental secara umum melalui layanan bimbingan klasikal.

4. Dewi Anggraini dan Eko Prasetyo Jurnal Pendidikan dan Konseling – “Peran Guru BK dalam Menurunkan Stres Belajar melalui Layanan Konseling Sebaya Terstruktur” Penelitian ini melibatkan 40 siswa yang mengalami stres belajar. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres belajar siswa menurun secara signifikan setelah mengikuti program konseling sebaya yang dirancang dan dibimbing oleh guru BK. Penurunan terjadi dari skor rata-rata 82 (kategori tinggi) menjadi 63 (kategori sedang). Persamaannya dengan penelitian penulis, sama-sama mengkaji peran BK dalam mendukung kesehatan mental siswa. Perbedaannya, penelitian ini fokus pada konseling sebaya, sedangkan penelitian penulis fokus pada layanan bimbingan klasikal.
5. Lilis Kurniawati dan Rofiq Hidayat Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling – “Penerapan Layanan Informasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self-Awareness) Peserta Didik” Subjek penelitian terdiri dari 34 siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri siswa sebesar 37% setelah diberikan layanan informasi mengenai kesehatan mental. Siswa menjadi lebih peka terhadap kondisi psikologisnya, tanda-tanda stres, serta strategi koping yang sehat. Persamaan dengan penelitian penulis, keduanya sama-sama membahas peran layanan BK dalam peningkatan kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada layanan informasi, sedangkan penelitian penulis fokus

pada implementasi layanan bimbingan klasikal sebagai upaya peningkatan kesehatan mental.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam bagaimana pelaksanaan layanan konseling menggunakan layanan klasikal untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif peserta didik, dinamika psikologis, serta interaksi mereka dengan layanan BK secara lebih natural. Proses penelitian mencakup penyusunan pertanyaan penelitian, pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta analisis data secara induktif dari temuan-temuan spesifik menuju tema-tema umum yang bermakna. Melalui proses ini, peneliti berupaya menangkap makna yang muncul dari perspektif peserta didik maupun guru BK secara autentik.¹⁴

Penelitian ini dilaksanakan dalam setting alamiah di mana peserta didik mengalami langsung layanan bimbingan konseling dan dinamika kesehatan mental dalam kehidupan sekolah. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang berfokus pada penggambaran fenomena apa adanya sesuai realitas lapangan. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggali data secara mendalam, natural, dan kontekstual sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana layanan bimbingan konseling

¹⁴ Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.

berperan sebagai upaya preventif, kuratif, maupun developmental terhadap kesehatan mental peserta didik.

2. Sumber data Penelitian

a. Data Primer

Data yang berupa informasi dalam bentuk lisan yang diperoleh penulis dari sumber aslinya. Dalam hal ini adalah guru BK MTs Yapenbaya Lampung Selatan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

b. Data Sekunder

Menurut Alir, data sekunder adalah sumber data yang diperoleh melalui media perantara, bukan secara langsung oleh peneliti. Dengan kata lain, data ini tidak dikumpulkan oleh peneliti sendiri, melainkan berasal dari sumber yang sudah ada sebelumnya, seperti dokumen, literatur, atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain. Contoh sumber data sekunder meliputi buku, jurnal akademik, artikel, laporan keuangan, dan data sensus yang dikumpulkan oleh pemerintah. Partisipan dan tempat penelitian.¹⁵ Adapun data-data sekunder dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Buku-buku yang relevan di mana terkait dengan judul penelitian.
- b) Dokumen-dokumen resmi mengenai peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di mts yapenbaya lampung selatan.

¹⁵ Mospawi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun beberapa metode pengumpulan data penelitian kualitatif, yaitu:

a. Wawancara

Wawancara adalah proses Tanya jawab sepihak antara pewawancara (interviewer) dan yang diwawancarai (interviewee) yang dilakukan dengan cara bertatap muka baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tujuan memperoleh jawaban dari interview.¹⁶ Dalam teknik ini diperlukan beberapa orang dimana terdapat pengumpulan data sedangkan guru BK Teknik wawancara dibagi menjadi beberapa bagian.

- 1) Wawancara terpimpin, memanfaatkan inti penelitian.
- 2) Wawancara tidak terpimpin, wawancara dengan kebetulan memberikan pertanyaan pada suatu bahasan.
- 3) Wawancara bebas terpimpin, ialah perpaduannya. Dalam hal ini pewawancara membentuk inti permasalahan dan dilaksanakan sesuai kondisi lapangan. Penulis memanfaatkan teknik bebas terpimpin yang diajukan untuk guru BK MTs Yapenbaya Lampung selatan.

b. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang melibatkan pengamatan terhadap suatu keadaan, objek, atau peristiwa yang akan diteliti. Hasil dari observasi ini ditulis dengan rinci, mencakup semua detail tentang objek yang diamati. Laporan hasil observasi disusun dalam bentuk teks yang sistematis. Pengamatan atau observasi adalah aktivitas yang dilakukan untuk

¹⁶ Evi Syafrida Nasution, *Pengantar psikodiagnostik Wawancara*, 2022.

merasakan dan memahami pengetahuan tentang suatu fenomena, berdasarkan informasi dan gagasan yang telah diketahui sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam melanjutkan penelitian.¹⁷

Dalam hal ini peneliti menggunakan observasi non-partisipan, artinya dalam penelitian ini peneliti tidak terlibat langsung di dalam kehidupan orang yang diobservasi, dan secara terpisah kedudukannya sebagai pengamat.

c. Dokumentasi

Catatan peristiwa sudah berlalu disebut dengan dokumentasi seperti foto, dan dokumen penting. Dokumentasi yang peneliti peroleh yaitu data-data peserta didik yang masuk di perguruan tinggi, biografi sekolah, dan foto-foto dokumentasi hasil penelitian yang menjadi pendukung dan pelengkap sehingga hasil penelitian yang menjadi lebih mudah untuk diselenggarakan.

4. Kredibilitas Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu pendekatan analisis data yang mensintesis data dari berbagai sumber, metode, dan waktu.

- a. Triangulasi sumber melibatkan pengujian data dari berbagai informan untuk memperkuat validitasnya. Data dari beragam sumber dibandingkan dan dianalisis untuk mencapai kesimpulan yang lebih

¹⁷ Putri Adinda Pratiwi and others, 'Mengungkap Metode Observasi Yang Efektif Menurut Pra-Pengajar EFL',
Mutia : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah, 2.1 (2024), pp. 133–49.

akurat. Dengan kata lain, ini merupakan pengecekan silang data antar sumber.

- b. Triangulasi metode menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda (misalnya, observasi, wawancara, dan dokumentasi) pada sumber data yang sama. Hal ini dilakukan untuk memverifikasi data dan mencapai kesimpulan yang komprehensif. Peneliti dapat menggunakan observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi dari sumber yang sama.
- c. Triangulasi waktu mempertimbangkan pengaruh waktu terhadap validitas data. Data yang dikumpulkan pada waktu atau situasi berbeda (misalnya, wawancara pagi hari versus sore hari) dibandingkan. Perbedaan hasil data tercapai. Dengan demikian, bila diuji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan keabsahan dan kreadibilitas datanya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Triangulasi Metode triangulasi data, yang mengombinasikan Teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk mengumpulkan data yang teruji keabsahannya dan memperoleh informasi yang kredibel.¹⁸

Untuk melakukan triangulasi sumber data satu guru BK yaitu Wahyu Farida, S.Pd, serta melakukan observasi dan dokumentasi terkait hal berikut:

- 1) Pelaksanaan bimbingan klasikal untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.

¹⁸ Wiyanda Vera Nurfajriani2 and others, 'Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif September 2024', Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10 (17), 8.

- 2) Faktor penghambat dalam pelaksanaan bimbingan klasikal untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.
- 3) Evaluasi dan hasil pelaksanaan bimbingan klasikal dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental di MTs Yapenbaya Lampung Selatan.

5. Analisis Data Penelitian

Analisis data adalah salah satu tahapan dalam suatu penelitian. Setelah peneliti berhasil mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis. Proses analisis data bertujuan untuk mengolah informasi yang ada menjadi lebih mudah dipahami, serta membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Dengan demikian, analisis data berperan penting dalam mengubah hasil pengumpulan data menjadi informasi baru yang berguna untuk menarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan aplikasi perangkat lunak Nvivo 15 untuk melakukan analisis data. Penggunaan Nvivo 15 sangat memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh untuk wawancara dengan narasumber. Aplikasi ini menawarkan kemudahan dalam mengorganisir, mengolah, dan menganalisis data, serta menyusun laporan. Hal tersebut sangat penting mengingat data dalam penelitian kualitatif biasanya cenderung sangat banyak dan tidak terstruktur. Aplikasi Nvivo menawarkan berbagai fitur yang sangat bermanfaat. Ada empat langkah utama yang perlu kita lakukan yaitu :

- a. Impor Data Nvivo memudahkan pengguna untuk mengimpor berbagai jenis data, termasuk dokumen

Word, file teks, PDF, audio, video, gambar, dan email ke dalam proyek Nvivo. Proses impor dilakukan melalui tab "import" dengan cara memilih file yang ingin dimasukkan. Selain itu, Nvivo juga menawarkan fitur untuk menambahkan metadata, seperti deskripsi dan atribut klasifikasi, pada file yang diimpor. Hal ini sangat membantu dalam pengelolaan data selanjutnya.

- b. **Organisasi Data** Setelah data berhasil diimpor, Nvivo menyediakan berbagai metode untuk mengorganisasikannya agar analisis lebih mudah dan terstruktur. Pengguna dapat mengelompokkan data dalam folder, membuat node (kode) untuk mengkategorikan tema atau topik, serta mengatur data berdasarkan atribut responden atau karakteristik demografis. Nvivo juga memungkinkan pembuatan hierarki kode dan penggabungan kode untuk analisis yang lebih kompleks. Dengan cara ini, organisasi data menjadi lebih efisien, memudahkan pencarian, pengelolaan, dan perbandingan antara kasus atau tema.
- c. **Visualisasi Data** Nvivo menawarkan berbagai jenis visualisasi data yang dirancang untuk membantu peneliti dalam memahami pola dan hubungan yang terdapat dalam data. Beberapa bentuk visualisasi yang sering digunakan antara lain adalah kata (word clouds), grafik batang (bar charts), diagram hierarki (hierarki charts), tabel (tables), peta proyek (project maps), peta pikiran (mind maps), peta konsep (concept maps), serta tabel kueri perkodean matriks (matrix coding query tables). Setiap visualisasi ini

dapat disesuaikan dari segi parameter dan tampilannya, dan juga dapat diekspor ke dalam berbagai format untuk kebutuhan pelaporan.

- d. Mengekstrak Data. Nvivo memberikan kemudahan bagi peneliti untuk mengekstrak data yang telah dikodekan atau dianalisis dalam bentuk laporan, tabel, atau file yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Proses ekstraksi ini mencakup ekspor kode, daftar tema, hasil kueri, atau data visualisasi yang mendukung interpretasi hasil penelitian. Dengan fitur ini penyusunan laporan dan dokumentasi hasil analisis kualitatif dapat dilakukan secara sistematis dan efisien.¹⁹

I. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan

Pada awal bab ini penulis menjelaskan tentang pebegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan terakhir menjelaskan tentang sistematika pembahasan .

2. Bab II Landasan Teori

Penulis memaparkan tentang landasan teori yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian.

¹⁹ Priyanti Tri Endah and others, 'NVIVO | I', Pemanfaatan NVIVO Dalam Penelitian Kualitatif, 2020, pp. 1–125 <<https://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/b5-Pemanfaatan-NVIVO-dalam-Penelitian-Kualitatif.pdf>>

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

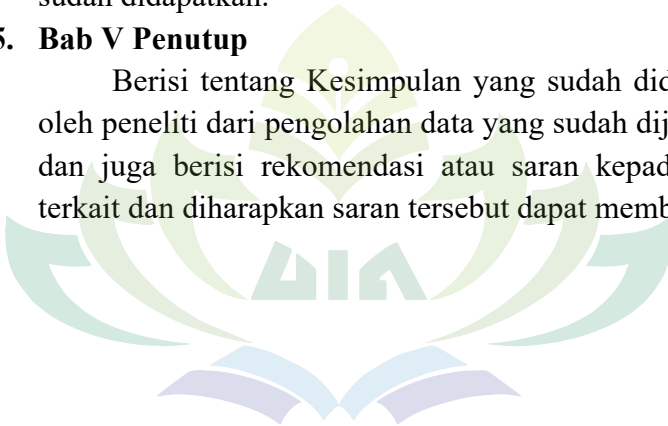
Membahas tentang Gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas tentang analisis data yang telah diteliti kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan dan interview, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.

5. Bab V Penutup

Berisi tentang Kesimpulan yang sudah didapatkan oleh peneliti dari pengolahan data yang sudah dijelaskan, dan juga berisi rekomendasi atau saran kepada pihak terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Klasikal

1. Perencanaan dalam bimbingan dan konseling

a. Pengertian perencanaan dalam bimbingan dan konseling

Perencanaan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pelaksanaan layanan konseling. Fungsi perencanaan adalah sebagai pedoman yang mengarahkan seluruh kegiatan layanan agar berlangsung secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Tanpa adanya perencanaan yang baik, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menghadapi kesulitan dalam mencapai hasil yang optimal karena kegiatan yang dilakukan tidak memiliki arah yang jelas.²⁰

Menurut Prayitno dan Erman amti, bimbingan dan klasikal adalah suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu memahami diri. Mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Untuk memastikan bahwa proses bantuan tersebut dapat terlaksana secara efektif, diperlukan perencanaan yang matang melalui penyusunan program layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Program yang disusun harus mempertimbangkan kondisi peserta didik, lingkungan sekolah, tujuan

²⁰ Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm 255

pendidikan, serta tugas perkembangan yang harus dicapai oleh peserta didik.²¹

Perencanaan dalam bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai proses yang meliputi penentuan tujuan layanan, identifikasi kebutuhan peserta didik, pemilihan materi layanan, penepatan metode dan media yang digunakan, serta menyusun evaluasi dan tindak lanjut layanan. Dengan perencanaan yang baik, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan yang lebih efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.²²

b. Tujuan perencanaan bimbingan dan konseling

Perencanaan layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan layanan. Melalui perencanaan tersebut, guru bimbingan dan konseling (BK) dapat menentukan prioritas kebutuhan peserta didik, sehingga layanan yang diberikan benar-benar sesuai dengan kondisi yang ada di lapangan. Selain itu, perencanaan juga bertujuan untuk membantu guru BK dalam menyusun program yang sistematis dan berkelanjutan. Program yang dirancang dengan baik dan mempermudah guru BK dalam menentukan tujuan layanan, materi yang akan disampaikan, metode yang digunakan, serta bentuk evaluasi yang akan dilaksanakan. Dengan demikian pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan terorganisir dan

²¹ Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm 257

²² Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm 260

menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan peserta didik.²³

Menurut panduan penyelenggaraan BK, penyusunan program harus didasarkan pada kebutuhan peserta didik, sehingga layanan yang diberikan tidak hanya bersifat insidental, melainkan juga menjadi bagian dari proses pengembangan peserta didik secara menyeluruh.²⁴

c. Langkah- Langkah perencanaan bimbingan dan konseling

Perencanaan layanan bimbingan dan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah analisis kebutuhan atau need assessment. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kebutuhan, masalah, karakteristik, dan kondisi peserta didik yang menjadi sasaran layanan. Data mengenai kebutuhan dapat diperoleh melalui observasi, wawancara, angket, maupun hasil dokumentasi sekolah.²⁵

Tahap kedua adalah penyusunan program layanan titik. Setelah kebutuhan peserta didik diketahui, guru BK menyusun program yang mencakup tujuan layanan, sasaran layanan, materi, metode, media waktu pelaksanaan, serta indikator keberhasilan layanan. Program tersebut kemudian

²³ Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Jenjang SMP*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

²⁴ Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Jenjang SMP*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

²⁵ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).²⁶

Tahap ketiga adalah penentuan metode dan media layanan. Guruk BK harus memilih metode yang sesuai karakteristik peserta didik dan tujuan layanan yang ingin dicapai. Metode yang dapat digunakan antara lain ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, curah pendapat, maupun permainan edukatif. Selain itu, media layanan juga perlu disiapkan, seperti video edukatif, buku panduan, lembar kerja peserta didik, dan media presentasi.²⁷

Tahap keempat adalah penyusunan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan layanan yang telah diberikan. Hasil evaluasi selanjutnya akan digunakan sebagai dasar untuk menyusun tindak lanjut dan perbaikan program pada layanan berikutnya.²⁸

d. Perencanaan layanan bimbingan klasikal

Perencanaan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik dimulai dengan pelaksanaan need assessment. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik serta berbagai permasalahan yang sering mereka hadapi. Berdasarkan hasil need assessment, guru dapat menentukan materi yang relevan, seperti pengelolaan stres, pengendalian emosi, peningkatan kepercayaan

²⁶ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

²⁷ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

²⁸ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

diri, keterampilan sosial, dan strategi menghadapi tekanan akademik.²⁹

Setelah kebutuhan peserta didik diketahui, guru BK menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang mencakup tujuan layanan, materi, metode, , langkah-langkah kegiatan, serta evaluasi. Dalam pelaksanaan ini guru BK menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan curah pendapat.³⁰ Perencanaan yang baik akan membantu guru BK dalam memberikan layanan secara efektif agar tujuan layanan dapat tercapai secara optimal. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dapat berfungsi sebagai sarana preventif dan pengembangan serta kemampuan dalam menjaga kesehatan mental mereka.³¹

2. Pengertian Bimbingan Klasikal

Gelthner dan Clark dalam Ferisa berpendapat bahwa bimbingan klasikal adalah bentuk kegiatan yang dilakukan dalam kerangka kurikulum bimbingan atau layanan dasar. Kegiatan bimbingan klasikal (classroom guidance) dilaksanakan dengan proporsi antara 25% hingga 35% dari total layanan dasar. Ini berarti bahwa bimbingan klasikal merupakan proses bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam konteks kelas atau kelompok. Melalui layanan bimbingan klasikal dapat mengidentifikasi peserta didik yang memerlukan perhatian khusus. Kegiatan bimbingan klasikal juga sebagai

²⁹ Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022; Yusuf & Nurihsan, 2019).

³⁰ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

³¹ Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

screening untuk peserta didik yang membutuhkan bantuan. Jika selama pelaksanaan bimbingan klasikal ditemukan peserta didik mengalami masalah, maka dapat dilanjutkan dengan layanan lain, seperti konseling kelompok atau konseling individu.³²

Menurut Prayitno dan Erman Amti, layanan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang diberikan kepada orang lain atau klien, mencakup segala sesuatu yang diperlukan oleh mereka. Sementara itu, bimbingan adalah proses Pendidikan yang teratur dan sistematis, bertujuan untuk membantu pertumbuhan anak muda dalam mengenali dan mengarahkan kehidupan mereka sendiri. Dengan demikian, diharapkan mereka dapat memperoleh pengalaman yang berarti bagi Masyarakat.³³

Di sisi lain, bimbingan klasikal merupakan salah satu format kegiatan bimbingan konseling (BK) yang ditunjukkan untuk melayani sekelompok peserta didik dalam satu kelas. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan yang diberikan kepada semua peserta didik di dalam kelas. Ini menunjukkan bahwa proses bimbingan telah dirancang dengan baik dan siap dilaksanakan secara terjadwal, dimana kegiatan ini merupakan sumber informasi yang

³² Ferisa Utami. Hera Heru Sri Suryanti., Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Nilai Karakter untuk Mengembangkan Kemandirian Mahasiswa Dalam Pandemi Covid-19 (UNISRI Press, 2021)
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=YLybEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+bimbingan+klasikal&ots=cB2hORNJyg&sig=s09BHhkR6vPh1YmrOqgpMkJevUU&redir_esc=y#v=onepage&q=buku bimbingan klasikal&f=false>.21

³³ Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

disampaikan oleh seorang pembimbing secara langsung kepada Peserta didik.³⁴

Menurut Clark Leonard Hull dalam Nia, proses belajar merupakan hubungan antara *stimulus* dan *response* (S-R) yang dipengaruhi oleh kebutuhan biologis (*drive*) dan penguatan (*reinforcement*). Hull menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi ketika dorongan yang dimiliki individu memotivasi mereka untuk memberikan respons tertentu, kemudian respons tersebut diperkuat melalui penguatan sehingga menjadi perilaku yang menetap. Dalam konteks layanan bimbingan klasikal, layanan ini berperan sebagai **stimulus** yang memberikan informasi, pemahaman, serta penguatan kepada peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyampaian materi, diskusi, dan berbagai aktivitas dalam layanan bimbingan klasikal, peserta didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali kondisi emosinya, mengelola stres, membangun konsep diri yang positif, serta mengembangkan strategi koping yang sehat. Penguatan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membentuk sikap positif dan perilaku adaptif dalam menjaga kesehatan mental, sehingga

³⁴ Dewi Nur Fatimah, 'Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta', *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14.1 (2017), pp. 25–37, doi:10.14421/hisbah.2017.141-03.

peserta didik mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih baik..³⁵

Kegiatan bimbingan klasikal dapat meliputi diskusi kelompok, sesi tanya jawab, dan praktik langsung atau tatap muka. Melalui pelaksanaan bimbingan klasikal, diharapkan peserta didik dapat berperan aktif dan kreatif dalam mengikuti layanan yang disediakan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) atau Konselor.

3. Fungsi Bimbingan Klasikal

Dalam berjalannya perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan dilaksanakan. Setiap pelayanan tersebut memiliki peran penting dan manfaat yang signifikan untuk memfasilitasi dan memberikan dampak positif maksimal terhadap kemajuan dan kehidupan, terutama dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan itu. Salah satu contohnya adalah bimbingan klasikal, yang memiliki fungsi khusus yang bermanfaat bagi peserta didik. Menurut Bimo Walgito, bimbingan di sekolah memiliki beberapa fungsi penyembuhan, fungsi penyaluran, dan fungsi perbaikan. Berikut adalah beberapa fungsi penting dalam layanan bimbingan klasikal :

- 1) Mewujudkan interaksi yang dekat dan akrab antara murid dan guru.
- 2) Menjadi sarana bagi murid untuk berbagi cerita mengenai permasalahan yang mereka hadapi, baik yang berkaitan dengan kelas maupun aspek pribadi.

³⁵ Nia Purnamasari Indah, 'Signifikansi Teori Belajar Clark Hull Dan Ivan Pavlov Bagi Pendidikan Islam Kontemporer', *Qudwatunā : Jurnal Pendidikan Islam* , 3.1 (2020), p. 124.

- 3) Memberikan kesempatan bagi guru BK untuk secara langsung mengamati situasi dan kondisi belajar peserta didik di dalam kelas.
- 4) Membantu peserta didik memahami cara mencegah, memulihkan, merawat, dan mengembangkan akal, pendapat, keinginan, serta sikap peserta didik.³⁶

4. Tujuan Bimbingan Klasikal

Terdapat beberapa tujuan dari bimbingan klasikal. Pertama, membantu peserta didik mengatasi kesulitan belajar agar dapat meraih prestasi yang baik. Dengan demikian, diharapkan layanan ini akan efektif dalam mendukung peserta didik yang mengalami tantangan dalam pelajaran tertentu dan meningkatkan prestasi akademik mereka di masa mendatang. Kedua, bimbingan klasikal juga berperan dalam mengatasi kebiasaan buruk yang mungkin muncul pada peserta didik selama proses belajar mengajar maupun dalam interaksi sosial. Layanan ini dapat membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah baik di dalam maupun di luar kelas bersama teman-temannya.

Ketiga, layanan ini bertujuan untuk mengatasi kesulitan terkait kesehatan jasmani, sehingga peserta didik dapat menghadapi tantangan fisik dengan lebih baik. Keempat, bimbingan klasikal membantu peserta didik dalam menghadapi kesulitan yang berkaitan dengan kelanjutan studi, seperti saat mereka bingung menentukan sekolah lanjutan yang tepat. Kelima,

³⁶ Ningsih Wulandari, 'Bimbingan Klasikal Bidang Karier Melalui Higher Order Thinking Skills (Hots) Pada Siswa Smp', *Sekolah Dasar*, 111 (2014), p. 2.

layanan ini berfungsi untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah jika merasa kesulitan menentukan jalur karir yang diinginkan. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama bimbingan klasikal adalah untuk mendukung peserta didik dalam mengatasi berbagai kesulitan yang mereka hadapi, baik di bidang pribadi, sosial, akademik, maupun karir.³⁷

5. Langkah-Langkah Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal terdiri dari tiga tahap penting, yaitu permulaan, pertengahan, dan akhir. Yang juga dapat disebut sebagai pendahuluan, inti, dan penutup. Pada tahap permulaan, peserta didik melanjutkan tinjauan terhadap tujuannya, mencatat perkembangan diri, serta memantau kemajuan yang dikaitkan dengan kebiasaan sehari-hari mereka. Dalam tahap pertengahan, peserta didik akan belajar keterampilan dan strategi baru yang bermanfaat bagi kehidupan mereka. Selanjutnya, pada tahap akhir, konselor diharapkan dapat mengajak peserta didik untuk melakukan refleksi dan berbagi pengetahuan dalam merancang tujuan yang ingin dicapai.

Pelaksanaan bimbingan klasikal harus berfokus pada peserta didik, dengan perhatian khusus pada evaluasi dan konsistensi konselor dalam mengatur waktu dan jadwal seluruh kegiatan. Beberapa langkah penting dalam memberikan bimbingan klasikal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

³⁷ Ilmu Pendidikan and others, 'Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan , Perencanaan , Eksplorasi ', 2.2 (2024), pp. 957–69.

- 1) Memahami peserta didik dengan baik dan mengidentifikasi kebutuhan layanan yang mereka perlukan.
- 2) Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pelaksanaan bimbingan klasikal, berdasarkan materi yang akan di sampaikan.
- 3) Menyusun dan mempersiapkan materi bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan yang telah diidentifikasi.
- 4) Membuat sistematika penyusunan materi yang menunjukkan kesiapan untuk bimbingan klasikal, serta memastikan hal ini diketahui oleh koordinator Bimbingan dan Konseling atau kepala sekolah.
- 5) Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan.
- 6) Melakukan evaluasi terhadap pemberian layanan bimbingan klasikal untuk menilai proses, kecocokan layanan, serta perkembangan sikap dan perilaku peserta didik atau Tingkat ketercapaian tugas perkembangan.
- 7) Melakukan tindak lanjut sebagai upaya untuk meningkatkan mutu bimbingan klasikal, yang selalu berdasarkan pada hasil evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.³⁸

³⁸ Khotimah and others, 'Implementasi Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Memberikan Pemahaman Mengenai Dampak Prokrastinasi Akademik'.

6. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, terdapat beberapa proses yang perlu diperhatikan, yaitu sebagai berikut:

Pertama, Menyusun rencana pelaksanaan bimbingan klasikal. Rancangan ini disusun dengan menggunakan format yang mudah diimplementasikan. Pemilihan materi dilakukan berdasarkan hasil pengamatan guru Bimbingan dan Konseling (BK), analisis kebutuhan peserta didik menggunakan instrument tertentu, serta asumsi teori yang diyakini dapat berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik.

Selain itu, kebijakan dari sekolah maupun pemerintahan yang perlu disampaikan kepada peserta didik juga menjadi pertimbangan. Metode layanan yang digunakan harus berpusat pada keterlibatan aktif peserta didik dalam menemukan pengalaman belajar, diikuti dengan evaluasi terhadap proses dan hasil yang diperoleh.

Adapun hal-hal yang harus ada dalam bimbingan klasikal meliputi:

- 1) Tujuan yang ingin dicapai
- 2) Materi yang akan disampaikan.
- 3) Langkah-langkah dalam kegiatan bimbingan.
- 4) Sumber bahan dan alat yang akan digunakan, serta metode penilaian.³⁹

³⁹ Karyanti; Setiawan, *Bimbingan Klasikal Islami*.

7. Metode Bimbingan Klasikal

Berikut adalah beberapa metode yang sering digunakan dalam layanan bimbingan klasikal:

1) Pemberian Informasi (Expository Techniques)

Teknik ini lebih dikenal dengan sebutan ceramah. Ceramah adalah kegiatan menyampaikan informasi oleh seseorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Informasi ini bisa disajikan baik secara lisan maupun tulisan.

2) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah sebuah wacana yang disusun oleh dua orang atau lebih dengan tujuan menyelesaikan atau memperjelas suatu permasalahan. Dalam pengertian lain diskusi kelompok merupakan interaksi antar anggota kelompok untuk menguasai suatu tema atau meningkatkan kemampuan tertentu secara kolektif melalui pengungkapan masalah, ide, dan saran.

3) Permainan Peran (Role Playing)

Menurut Bennett, permainan peran adalah media pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kreativitas peserta didik dalam memahami hubungan antar individu dengan cara memerankan kondisi yang berbeda dari realitas. Bennett mengkatégorikan permainan peran menjadi dua jenis yaitu:

4) Sosiodrama

Sosiodrama digunakan untuk menyelesaikan permasalahan sosial yang muncul dalam

interaksi antar individu. Tujuannya adalah membantu peserta didik memahami permasalahan sosial yang dihadapi dan mengembangkan sikap interaksi sosial yang efektif.

5) Psikodrama

Psikodrama adalah permainan peran yang memungkinkan individu atau peserta didik untuk mengenal diri sendiri, memahami konsep diri, serta mengungkapkan kebutuhan dan respon terhadap tekanan yang dialaminya.⁴⁰

8. Media Bimbingan Klasikal

Ada tiga jenis media dalam bimbingan klasikal yaitu :

1) Media Cetak

Media Cetak merupakan sejumlah media yang disusun dalam bentuk kertas dan berfungsi untuk keperluan pembelajaran serta penyampaian informasi. Contoh-contoh media cetak ini meliputi buku teks, majalah, leaflet, modul, handout, dan lembar kerja peserta didik.

2) Media Non-Cetak

Media Non-Cetak merupakan media yang tidak menggunakan kertas sebagai wadahnya, dan berfungsi untuk mendukung proses pembelajaran serta penyampaian informasi. Beberapa contoh media non-cetak meliputi radio, video, audio, film, slide, serta computer.

⁴⁰ Panduan Operasional and others,
'Panduan_Operasional_Pelaksanaan_Bimbingan', 2016.

3) Media Display

Media Display merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang berisi materi berupa tulisan atau gambar, yang dapat dipresentasikan baik di dalam kelas maupun di luar kelas, serta dapat digunakan dalam kelompok kecil maupun besar. Contoh media display meliputi peta, foto, diagram, dan poster. Dengan penerapan media yang tepat, penggunaan media display dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik.⁴¹

Media yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan Mental MTs Yapenbaya Lampung Selatan yaitu menggunakan media cetak yaitu berupa buku. Memberikan wawasan mengenai kesehatan mental lewat buku dapat membantu siswa dalam memahami informasi dengan lebih baik. Buku yang dilengkapi gambar, ilustrasi, atau penjelasan yang menarik dapat menarik minat siswa untuk membaca dan memudahkan mereka dalam mencerna materi yang ada. Selain itu, memanfaatkan buku sebagai sarana belajar juga dapat memperdalam pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini disebabkan buku bisa memberikan penjelasan lebih komprehensif tentang pengenalan emosi, cara mengatasi stres, signifikansi menjaga kesejahteraan mental, serta berbagai langkah yang dapat diambil untuk mempertahankan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

⁴¹ Nur Faisah Atirah and Sandi Pratama, 'Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Pelaksanaan Need-Assessment', JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, 2.01 (2022), pp. 82–96, doi:10.26618/jbkpi.v2i01.9786.

B. Konsep kesehatan mental peserta didik

1. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu memiliki kesejahteraan psikologis yang memungkinkan mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan, mengenali potensi diri, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif kepada lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengembangkan kualitas hidup yang baik. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu berpikir secara rasional, mengelola emosi dengan tepat, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Kondisi tersebut membantu seseorang dalam menghadapi tekanan hidup tanpa mengalami gangguan yang berarti pada fungsi sehari-harinya. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja.⁴²

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan mental (*mental well-being*) yang memungkinkan setiap individu menyadari kemampuan yang dimilikinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat belajar dan bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. WHO juga menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya

⁴² Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.

ketiadaan gangguan mental, tetapi merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan seseorang.⁴³

Pada masa remaja, kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting karena remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan tersebut cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang mengalami kesulitan dalam proses adaptasi. Kesehatan mental yang baik dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat menghambat perkembangan diri dan mengganggu proses pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja.⁴⁴

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan proses belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki kondisi mental yang sehat umumnya lebih mudah berkonsentrasi, memahami materi pelajaran, dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi serta mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang

⁴³ World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.

⁴⁴ **Prabowo, A. (2016).** *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246–260. DOI: 10.22219/jipt.v4i2.3527. Penelitian ini menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan fondasi penting bagi remaja dalam menghadapi tuntutan perkembangan dan lingkungan sekolah.

signifikan dengan prestasi akademik dan keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah. Dengan demikian, kesehatan mental yang baik menjadi salah satu fondasi penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan peserta didik.⁴⁵

Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi secara efektif. Kemampuan ini meliputi kesadaran terhadap perasaan yang dialami, kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, serta keterampilan dalam mengatasi stres dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mudah menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Mereka cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan dan memilih cara yang lebih positif dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan mengelola emosi menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan mental peserta didik.⁴⁶

Selain aspek emosional, kesehatan mental juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang positif. Interaksi yang sehat dengan teman sebaya, guru, dan keluarga dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan

⁴⁵ Maryam, E. W., & Chusnah, A. (2025). *Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being*. Psikologia: Jurnal Psikologi, 10(1). DOI: 10.21070/psikologia.v10i1.1907. Penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme dan mindfulness memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis remaja.

⁴⁶ Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246–260. DOI: 10.22219/jipt.v4i2.3527. Penelitian ini menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan fondasi penting bagi remaja dalam menghadapi tuntutan perkembangan dan lingkungan sekolah.

kehidupan. Dukungan sosial yang baik mampu meningkatkan rasa aman, nyaman, dan diterima dalam lingkungan sosial. Sebaliknya, konflik sosial, perundungan, dan kurangnya dukungan dari lingkungan dapat menjadi faktor risiko yang memengaruhi kesehatan mental peserta didik. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang kondusif sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan kesehatan mental yang optimal.⁴⁷

Pemahaman mengenai kesehatan mental tidak hanya penting bagi peserta didik, tetapi juga bagi guru, orang tua, dan seluruh pihak yang terlibat dalam pendidikan. Guru dan orang tua memiliki peran strategis dalam mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental serta memberikan dukungan yang sesuai kepada peserta didik. Kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya kesehatan mental memungkinkan dilakukannya tindakan pencegahan dan intervensi secara lebih dini. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan berbagai program layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan adanya kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, upaya menjaga serta meningkatkan kesehatan mental peserta didik dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.⁴⁸

2. Indikator kesehatan mental peserta didik

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan mental

⁴⁷ Pamudji, C. R. S., & Kusumo, M. P. (2025). *Self-Efficacy, Sleep Duration, and Adolescent Mental Health: A Study of Junior High School Students in Yogyakarta*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 35(4). DOI: 10.34011/jmp2k.v35i4.2995. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja.

⁴⁸ Fitria & Utari. (2024). *Definisi dan Pentingnya Kesehatan Mental di Sekolah*. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan.

(*mental well-being*) yang memungkinkan seseorang menyadari kemampuan yang dimilikinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, belajar dan bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan atau masyarakat. Dalam konteks peserta didik, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi ketika peserta didik mampu mengenali potensi dirinya, mengelola emosi dan tekanan selama proses pembelajaran, menjalin hubungan yang positif dengan guru maupun teman sebaya, serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar di sekolah. Kesehatan mental yang baik mendukung perkembangan akademik, sosial, emosional, dan perilaku peserta didik sehingga mereka dapat berkembang secara optimal.⁴⁹

Berdasarkan definisi WHO, aspek kesehatan mental yang dapat diterapkan pada peserta didik meliputi:

- a) Menyadari kemampuan diri, yaitu peserta didik mengenali potensi, bakat, serta kelebihan yang dimilikinya.
- b) Mampu mengatasi tekanan kehidupan, yaitu peserta didik mampu mengelola stres, kecemasan, maupun tekanan yang berasal dari lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.
- c) Mampu belajar secara optimal, yaitu peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif, memiliki motivasi belajar, serta menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik.

⁴⁹ World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.

- d) Mampu menjalin hubungan sosial yang positif, yaitu peserta didik mampu berinteraksi dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah secara sehat.
- e) Mampu berkontribusi kepada lingkungan sekolah dan masyarakat, yaitu peserta didik berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, bekerja sama dengan orang lain, dan menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab.

Salah satu tanda kesehatan mental pada siswa adalah kemampuan untuk mengatur emosi, yang mencakup cara mengendalikan rasa cemas, stres, dan frustrasi dengan baik, sehingga bisa tetap seimbang dalam proses belajar. Penelitian yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa sangat membantu dalam mengidentifikasi masalah emosional sebagai tanda awal dari gangguan kesehatan jiwa.⁵⁰ Tanda lainnya adalah partisipasi sosial, di mana siswa yang menjalin hubungan baik dengan rekan-rekan dan keluarga umumnya memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Interaksi dengan teman memiliki kontribusi besar dalam membangun rasa keterhubungan dan dukungan sosial, yang sangat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan psikologis.⁵¹

Salah satu indikator kesehatan mental pada peserta didik adalah kemampuan mengatur emosi dengan baik dalam berbagai situasi kehidupan. Kemampuan ini mencakup keterampilan mengenali perasaan yang muncul, mengendalikan kecemasan, mengelola stres, serta menghadapi rasa kecewa atau frustrasi secara

⁵⁰Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. Jurnal Kesehatan.*

⁵¹ Arini Dwi Andini & Rima Berlian Putri. (2024). *Gambaran Kesehatan Mental pada Remaja di SMPN 15 Jakarta Selatan. Jurnal Kesehatan Tambusai.*

positif. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mempertahankan konsentrasi dan motivasi belajar meskipun menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif, penurunan prestasi belajar, dan masalah dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, kemampuan mengatur emosi menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan kondisi kesehatan mental peserta didik yang baik.⁵²

Indikator kesehatan mental berikutnya adalah kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitar. Peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya, guru, dan anggota keluarga. Hubungan sosial yang positif memberikan dukungan emosional yang membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, rasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi risiko munculnya masalah kesehatan mental. Dukungan sosial yang kuat juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi peserta didik di lingkungan sekolah.⁵³

Indikator lainnya adalah rasa percaya diri atau self-esteem yang dimiliki oleh peserta didik. Self-esteem

⁵² Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.

⁵³ Putri, A. Y., Doko, R., & Suaib. (2026). *Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 17 Palu Menggunakan Metode Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21601–21607.

merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, mampu, dan memiliki keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya. Peserta didik yang memiliki self-esteem tinggi cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan, mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan akademik. Sebaliknya, self-esteem yang rendah dapat menyebabkan peserta didik merasa tidak mampu, mudah menyerah, dan lebih rentan mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, pengembangan rasa percaya diri menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.⁵⁴

Selain aspek emosional dan sosial, kesehatan mental juga ditandai oleh kemampuan kognitif yang baik. Kemampuan kognitif meliputi fokus perhatian, kemampuan berpikir logis, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kemampuan memahami informasi secara efektif. Peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu berkonsentrasi dalam proses pembelajaran serta menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih optimal. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi fungsi kognitif sehingga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif, serta menurunnya kemampuan belajar. Dengan demikian, kemampuan kognitif yang baik merupakan

⁵⁴ Maryam, E. W., & Chusnah, A. (2025). *Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being*. Psikologia: Jurnal Psikologi, 10(1).

salah satu indikator penting yang menunjukkan kondisi kesehatan mental yang sehat pada peserta didik.⁵⁵

3. Faktor- faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Salah satu elemen kunci adalah situasi keluarga, termasuk cara orang tua mendidik yang bisa memberi dukungan emosional atau bahkan menimbulkan stres mental. Penelitian terkait remaja di sekolah menengah menunjukkan bahwa situasi keluarga memiliki pengaruh besar terhadap gangguan emosional.⁵⁶ Faktor lainnya adalah suasana di sekolah dan pertemanan, karena tekanan belajar, tindakan bullying, dan masalah antar teman dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mental siswa. Dalam tinjauan pustaka, interaksi dengan teman sebaya dan kestabilan sosial di lingkungan sekolah dianggap sebagai faktor penting bagi kesejahteraan mental remaja.⁵⁷

Penggunaan media sosial dan teknologi juga berperan dalam memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya saat belajar secara daring; penggunaan berlebihan media digital dapat memperburuk rasa kesepian atau kecemasan. Dalam studi yang dilakukan oleh puskesmas, penggunaan internet dan tekanan dari pembelajaran digital diidentifikasi sebagai risiko psikologis yang signifikan.⁵⁸ Aspek internal seperti sifat

⁵⁵ Salsabila, A. (2024). *Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Siswa*. JKP Jurnal Khasanah Pendidikan, 3(1), 19–24.

⁵⁶ Aisyah Dzil Kamalah, Novianasari, & Hana Nafiah. (2023). *Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja*. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat.

⁵⁷ Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.

⁵⁸ Ilda Nahar, R. M. Noer, & M. Agusthia. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Pada Remaja di Wilayah Kerja UPT Puskesmas*

pribadi, ketahanan, dan pengalaman traumatis juga berperan penting dalam kesehatan mental. Kajian pustaka menunjukkan bahwa kerentanan individu, pengalaman masa lalu, dan kemampuan untuk mengelola diri sendiri sangat berpengaruh dalam menstabilkan emosi remaja.⁵⁹

Faktor keluarga merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental peserta didik. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perkembangan emosional, sosial, dan kepribadian anak. Pola asuh yang penuh perhatian, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional dari orang tua dapat membantu peserta didik mengembangkan kesehatan mental yang positif. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya perhatian orang tua, dan pola asuh yang terlalu keras dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, maupun gangguan emosional pada remaja. Oleh karena itu, kondisi keluarga yang harmonis sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan mental peserta didik.⁶⁰

Selain faktor keluarga, lingkungan sekolah dan hubungan dengan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental peserta didik. Sekolah merupakan tempat di mana peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar

Sambau. Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan.

⁵⁹ Afiah Mukhtar, Akbar Akbar, Masradin Masradin, & Rif'ah Shafwah. (2024). *Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko dan Manajemen Diri. Jurnal Pengabdian Sosial.*

⁶⁰ Ramadhona, A. I., Musslifah, A. R., & Ernawati, S. (2026). *Gambaran Kesehatan Mental Siswa Pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah.* Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(1).

dan berinteraksi dengan orang lain. Lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung dapat membantu peserta didik merasa dihargai serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, tekanan akademik yang berlebihan, konflik dengan teman, diskriminasi, dan perilaku perundungan (bullying) dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri. Hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.⁶¹

Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja pada era digital saat ini. Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan memperoleh informasi, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental. Peserta didik yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, stres, gangguan tidur, serta perasaan kesepian akibat perbandingan sosial yang tidak sehat. Selain itu, pembelajaran berbasis digital yang berlangsung dalam jangka waktu lama juga dapat meningkatkan kelelahan mental dan tekanan psikologis pada peserta didik. Oleh karena itu, penggunaan

⁶¹ Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246–260.

teknologi perlu dilakukan secara bijak agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis remaja.⁶²

Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu juga memiliki peran penting dalam menentukan kondisi kesehatan mental. Faktor ini meliputi karakteristik kepribadian, tingkat kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, ketahanan diri (resilience), serta pengalaman hidup yang pernah dialami seseorang. Peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik umumnya lebih mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan secara positif. Sebaliknya, pengalaman traumatis, rendahnya rasa percaya diri, serta kurangnya kemampuan mengatasi masalah dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari.⁶³

4. Permasalahan kesehatan mental pada peserta didik

Banyak pelajar merasakan kecemasan yang berlebihan akibat tuntutan akademis, ekspektasi orang tua, dan ketakutan gagal, yang bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan jika tidak ditangani dengan baik. Perubahan emosi yang terjadi saat remaja, ditambah dengan tuntutan prestasi di sekolah, membuat remaja rentan terhadap depresi dengan tingkat ringan hingga sedang. Selain itu, masalah perundungan di sekolah

⁶² Pamudji, C. R. S., & Kusumo, M. P. (2025). *Self-Efficacy, Sleep Duration, and Adolescent Mental Health: A Study of Junior High School Students in Yogyakarta*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 35(4).

⁶³ Maryam, E. W., & Chusnah, A. (2025). *Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being*. Psikologia: Jurnal Psikologi, 10(1)

menjadi tantangan serius bagi kesehatan mental, karena mereka yang menjadi korban sering mengalami perasaan terasing, harga diri yang rendah, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Konflik dengan teman sebaya dapat memberikan dampak negatif yang berkepanjangan terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Beberapa siswa juga mengalami tantangan dalam perilaku dan hubungan sosial, seperti kesulitan berkomunikasi dengan teman, perilaku agresif, atau menarik diri dari kegiatan sosial, yang menandakan adanya masalah perilaku atau emosional. Keadaan ini menghalangi perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk menghadapi masalah di lingkungan sekolah. Di samping itu, tekanan yang berkaitan dengan perencanaan masa depan, baik itu karier maupun pendidikan tinggi, bisa menjadi pemicu munculnya masalah psikologis; siswa merasa khawatir dengan pilihan jurusan, persaingan, dan ekspektasi orang tua yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka.⁶⁴

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh peserta didik. Kecemasan dapat muncul akibat berbagai tuntutan akademik seperti tugas sekolah, ujian, persaingan prestasi, serta harapan yang tinggi dari orang tua maupun lingkungan sekitar. Dalam tingkat yang wajar, kecemasan dapat memotivasi peserta didik untuk belajar lebih baik, namun apabila terjadi secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Peserta didik yang

⁶⁴ Aisyah Dzil Kamalah, Novianasari, & Hana Nafiah. (2023). *Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*

mengalami kecemasan berlebih biasanya menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah merasa khawatir, sulit tidur, dan menurunnya semangat belajar. Oleh karena itu, kecemasan yang tidak ditangani dengan baik berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan memengaruhi keberhasilan akademik peserta didik.⁶⁵

Masalah kesehatan mental lain yang banyak ditemukan pada remaja adalah depresi. Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Ketika remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, mereka berisiko mengalami perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan motivasi, dan berkurangnya minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai. Depresi juga dapat memengaruhi kemampuan belajar, hubungan sosial, serta perkembangan kepribadian peserta didik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk mengenali tanda-tanda depresi sejak dini agar dapat memberikan dukungan yang tepat kepada peserta didik.⁶⁶

Selain masalah emosional dan sosial, peserta didik juga dapat mengalami kesulitan dalam perilaku serta menghadapi tekanan terkait perencanaan masa depan. Beberapa peserta didik menunjukkan perilaku agresif, kesulitan berinteraksi dengan teman, atau cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sebagai

⁶⁵ Salsabila, A. (2024). *Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Siswa*. JKP Jurnal Khasanah Pendidikan, 3(1), 19–24.

⁶⁶ Ramadhona, A. I., Musslifah, A. R., & Ernawati, S. (2026). *Gambaran Kesehatan Mental Siswa Pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah*. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(1).

bentuk respons terhadap tekanan yang mereka alami. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan adaptasi peserta didik di lingkungan sekolah. Di samping itu, kekhawatiran mengenai pilihan jurusan, pendidikan lanjutan, karier, dan harapan orang tua sering menjadi sumber stres yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai, tekanan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis yang berdampak pada kesejahteraan dan perkembangan peserta didik secara keseluruhan.⁶⁷

5. Dampak gangguan kesehatan mental terhadap perkembangan belajar

Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dapat menghambat daya fokus dan ingatan siswa, mengakibatkan proses belajar mereka terpengaruh. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam memahami materi baru dan penurunan nilai meskipun kemampuan intelektual siswa tetap. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi akademik, perhatian terhadap aspek mental sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar.⁶⁸ Kondisi mental yang tidak baik juga dapat mengurangi motivasi untuk belajar dan partisipasi siswa di dalam kelas; siswa yang mengalami kecemasan atau depresi biasanya kurang aktif dalam bertanya, enggan mengerjakan tugas, serta kehilangan ketertarikan pada pelajaran. Penurunan motivasi ini menciptakan siklus kegagalan angka nilai

⁶⁷ Maryam, E. W., & Chusnah, A. (2025). *Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being*. Psikologia: Jurnal Psikologi, 10(1).

⁶⁸ Ulfah, U. (2023). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik*. Proceedings/Journal.

yang rendah menyebabkan stres tambahan yang semakin memperburuk keadaan mental. Oleh karena itu, intervensi psikososial di sekolah harus dikombinasikan dengan pendekatan pembelajaran yang dapat memotivasi siswa.⁶⁹

Masalah mental turut berperan dalam meningkatnya angka ketidakhadiran, lemahnya partisipasi, dan peningkatan risiko keluarnya siswa dari sekolah karena mereka sering menghindari situasi yang memicu kecemasan atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Data menunjukkan bahwa stres dalam belajar dan masalah emosional berhubungan dengan meningkatnya tingkat ketidakhadiran dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Upaya pencegahan dan rujukan yang cepat dapat mengurangi dampak ini dan membantu siswa tetap aktif di sekolah.⁷⁰

Masalah kesehatan mental dalam jangka panjang yang tidak ditangani dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial seperti kemampuan memecahkan masalah, kerja sama, dan persiapan karir yang berakibat pada berkurangnya kesiapan siswa untuk menghadapi fase pendidikan yang berikutnya atau dunia kerja. Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas kesehatan mental sangat mempengaruhi efektivitas proses belajar serta keterampilan hidup yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan akademik dan non-akademik. Oleh karena itu, program bimbingan konseling dan kebijakan

⁶⁹ Lestari, L. (2023). *Pengaruh Gangguan Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa*. RDJE Journal.

⁷⁰ Mathar, I. (2023). *Kesehatan Mental dan Hasil Belajar Mahasiswa: Dampak Depresi pada Performa Akademik*. Proceedings UNNES.

di sekolah yang mendukung kesehatan mental adalah investasi penting untuk perkembangan pendidikan.⁷¹



⁷¹ Laely, N. (2022). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar*. Psikosains / Jurnal.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Bukhari. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, Hadis No. 52.
- Amin, G. A. (2025). Layanan Responsif melalui Teknik Konseling Realitas dalam Menangani Kasus Love-Scamming pada Pelajar. *Alisyraq: Jurnal PABKI*.
- Aplikasi Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling. (2022). *Jurnal STKIP Melawi*.
- Arini Dwi Andini & Rima Berlian Putri. (2024). Gambaran Kesehatan Mental pada Remaja di SMPN 15 Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Bernadin A. R., Tri Suyati, & Venty. (2024). Keefektifan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Project Based Learning dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *JONEDU: Jurnal On Education*.
- Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Mental di Lingkungan Pendidikan. (2024). *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*.
- Carol A. Dahir & Carolyn Stone. *The Transformed School Counselor*. Boston: Cengage Learning, 2024.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Erniasari, Y. N. (2024). Peran Teknik Small Group Discussion dalam Layanan Bimbingan Klasikal. *Jurnal FIP Universitas Muhammadiyah*.
- Evi Syafrida Nasution. (2022). *Pengantar Psikodiagnostik Wawancara*.
- Fitria & Utari. (2024). Definisi dan Pentingnya Kesehatan Mental di Sekolah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan,*

dan Pengelolaan Pendidikan.

- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. *Introduction to Counseling and Guidance*. Boston: Pearson Education, 2016.
- Gibson & Mitchell. *Introduction to Counseling and Guidance (Updated Edition)*. 2020.
- Gerald Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Harahap, M. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Kecemasan Akademik. *Jurnal BK Undiksha*.
- Harahap, R. (2022). Dukungan Sosial Sekolah dan Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal BK Remaja*.
- Hasanah, E., & Yusaeni, A. (2022). Layanan BK Perencanaan Individual untuk Motivasi Belajar. *TA'DIBUNA*.
- Ilda Nahar, R. M. Noer, & M. Agusthia. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Remaja. *Corona: Jurnal Kesehatan*.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: LPMQ, 2019.
- Khoiriyah, A. (2024). Asas-Asas dalam Pelaksanaan Layanan Konseling. *Jurnal Ilmiah Kampusakademik*.
- Komalasari & Wahyuni. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 2020.
- Laely, N. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar. *Psikosains*.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. 2021.

- Lase, F. (2022). Upaya Pencegahan Pernikahan Dini Melalui Layanan Konseling Klasikal. *Jurnal Nasional*.
- Lestari, L. (2023). Pengaruh Gangguan Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar. *RDJE Journal*.
- Lestari, M. (2020). Kolaborasi Multipihak dalam Layanan BK Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*.
- Maulina, D. (2024). Layanan Peminatan dan Perencanaan Individu dalam Kurikulum Merdeka. *Al-Isyraq*.
- Mathar, I. (2023). Kesehatan Mental dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Proceedings UNNES*.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi. *MKMI. Mospawi*.
- Nasution, I. (2020). Refleksi Diri dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Psikologi Humaniora*.
- Nurhadi, M. (2020). *Konseling Psikoanalisis dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Komprehensif. (2024). *JonEdu*.
- Pratama, A. (2021). Regulasi Emosi dalam Layanan Konseling Sekolah. *Jurnal Konseling Pendidikan*.
- Prayitno. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Konteks Kehidupan*. 2021.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prayitno & Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Priyanti Tri Endah et al. (2020). Pemanfaatan NVIVO dalam Penelitian Kualitatif. *UM*.
- Putri Adinda Pratiwi et al. (2024). Metode Observasi Efektif Pra-Pengajar EFL. *Mutiara Journal*.

- Putri Mutia S., dkk. (2025). Pentingnya BK dalam Menunjang Kesehatan Mental. *Jurnal Widyaswara*.
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., & Annisa, A. (2023). Peran Profesi BK Mengatasi Masalah Psikologis. *Edu Society*.
- Rahmadani, D. (2023). Peran Pola Asuh dan Sekolah dalam Ketahanan Mental. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Rick A. Auger. *The School Counselor's Mental Health Sourcebook*. Sage Publications, 2021.
- Sari, A. (2021). Komunikasi Sekolah dan Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Setyorini et al. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis CBT. *Jurnal GW*.
- Syahri, L. M. (2024). Urgensi Manajemen BK. *Jurnal Ubarru*.
- Taufik. (2021). Efektivitas CBT Mengurangi Stres Akademik. *Jurnal BK UPGY*.
- Ulfah, U. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik. *Proceedings*.
- Wiyanda Vera Nurfajriani et al. (2024). Triangulasi Data dalam Analisis Kualitatif. *Jurnal Wahana Pendidikan*.
- Yondris. (2022). Konsep dan Aplikasi Dukungan Sistem BK. *Biblio Couns*.
- Yusuf & Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. 2020.
- Zega, S., & Lase, F. (2024). Pengaruh BK Kelompok Behavioral terhadap Kesehatan Mental. *Journal on Education*.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Wawancara

Wawancara Kepada Guru Bimbingan Konseling MTs Yapenbaya Lampung Selatan

1. Bagaimana perencanaan dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan Kesehatan mental di MTs Yapenbaya Lampung Selatan?
2. Materi apa saja yang biasanya Bapak/ ibu sampaikan dalam layanan bimbingan klasikal terkait *Kesehatan mental*?
3. Apa saja metode yang digunakan dalam menyampaikan materi *Kesehatan mental* pada peserta didik?
4. Apa saja media yang digunakan menyampaikan materi *Kesehatan mental* pada peserta didik?
5. Bagaimana respon siswa saat diberikan materi tentang *Kesehatan mental*?
6. Apakah ada hambatan yang dihadapi guru bimbingan dan konseling saat memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai Kesehatan mental?
7. Bagaimana pandangan bapak/ibu mengenai pentingnya *Kesehatan mental*?
8. Bagaimana bapak/ibu mengukur atau menilai peningkatan peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal selesai?
9. Bagaimana layanan bimbingan klasikal tentang *Kesehatan mental* ini disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan?
10. Menurut bapak/ibu, aspek apa dari layanan bimbingan klasikal ini yang perlu ditingkatkan untuk hasil yang efektif?

Lampiran 2 wawancara Guru BK

Waktu : 21 Mei 2026
 wawancara
 Lokasi : MTs Yapenbaya Lampung Selatan
 Narasumber : Yesi Indah Wati S.Pd

Hasil wawancara

Peneliti	Assalamualikum wr wb Waalaikum salam wr wb, izin memperkenalkan diri nama saya Aprilia Nur Aziza, saya adalah salah satu mahasiswi UIN Raden Intan Lampung. Disini saya ingin mewawancarai Guru BK MTs Yapenbaya Lampung selatan, sebelumnya dengan ibu siapa?
Guru BK	Baik saya ibu yesi indah wati guru BK kelas 7 di MTs Yapenbaya Lampung Selatan
Peneliti	baik bu izin bertanya Bagaimana perencanaan dan pelaksanaan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental di MTs Yapenbaya Lampung Selatan?
Guru BK	Dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik, saya terlebih dahulu melakukan perencanaan yang matang sebelum layanan diberikan. Tahap awal yang dilakukan adalah mengidentifikasi kebutuhan peserta didik melalui need assessment. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang sering dialami peserta didik, baik yang

	berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, maupun emosional. Setelah mengetahui kebutuhan mereka, saya menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang memuat tujuan layanan, materi yang akan diberikan, metode yang digunakan, media pendukung, serta evaluasi yang akan dilakukan. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan klasikal diberikan kepada seluruh peserta didik di dalam kelas sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah. Saya berusaha menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan agar peserta didik merasa lebih terbuka dan aktif selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya perencanaan yang baik, layanan yang diberikan dapat berjalan lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
Peneliti	Materi apa saja yang biasanya Bapak/Ibu sampaikan dalam layanan bimbingan klasikal terkait kesehatan mental?
Guru BK	Materi yang saya sampaikan berkaitan dengan kesehatan mental disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik pada masa remaja. Beberapa materi yang sering diberikan antara lain pengertian kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental, cara mengenali dan mengelola emosi, mengatasi stres, meningkatkan rasa percaya diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta cara menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, saya

	juga memberikan materi tentang pentingnya berpikir positif, mengendalikan perilaku negatif, menjaga komunikasi yang baik dengan teman maupun keluarga, serta cara mencari bantuan ketika menghadapi masalah yang sulit diselesaikan sendiri. Materi-materi tersebut diberikan agar peserta didik memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
Peneliti	Apa saja metode yang digunakan dalam menyampaikan materi kesehatan mental pada peserta didik?
Guru BK	Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, saya menggunakan beberapa metode agar peserta didik tidak merasa bosan dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Metode yang paling sering digunakan adalah ceramah untuk memberikan penjelasan awal mengenai materi kesehatan mental. Selain itu, saya juga menggunakan metode diskusi kelompok sehingga peserta didik dapat bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman-temannya. Metode tanya jawab juga sering digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan. Terkadang saya menggunakan metode curah pendapat agar peserta didik dapat menyampaikan pandangan mereka mengenai suatu permasalahan. Pemilihan metode dilakukan secara fleksibel sesuai dengan kondisi kelas dan karakteristik peserta didik agar

	tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
Peneliti	Apa saja media yang digunakan untuk menyampaikan materi kesehatan mental kepada peserta didik?
Guru BK	Media yang digunakan dalam layanan bimbingan klasikal cukup beragam. Media utama yang sering digunakan adalah buku dan bahan bacaan yang berisi informasi mengenai kesehatan mental. Selain itu, saya juga memanfaatkan media visual seperti gambar, poster, dan slide presentasi untuk membantu peserta didik memahami materi dengan lebih mudah. Pada beberapa kesempatan, saya menggunakan video edukatif yang berkaitan dengan kesehatan mental karena peserta didik biasanya lebih tertarik dengan materi yang disampaikan melalui media audio visual. Penggunaan media yang bervariasi bertujuan agar peserta didik lebih fokus, tertarik mengikuti kegiatan, dan dapat memahami materi secara lebih mendalam.
Peneliti	Bagaimana respon siswa saat diberikan materi tentang kesehatan mental?
Guru BK	Secara umum, respon peserta didik terhadap layanan kesehatan mental cukup baik. Mereka menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan karena materi tersebut dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Sebagian besar peserta didik aktif mendengarkan penjelasan, menjawab pertanyaan, dan mengikuti diskusi yang

	dilakukan selama kegiatan berlangsung. Namun, masih terdapat beberapa peserta didik yang cenderung pasif dan kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat atau pengalaman pribadinya. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu dan dengan pendekatan yang lebih persuasif, peserta didik mulai menunjukkan keterbukaan dan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan layanan.
Peneliti	Apakah ada hambatan yang dihadapi guru bimbingan dan konseling saat memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai kesehatan mental?
Guru BK	Tentu saja terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan layanan ini. Hambatan yang paling sering ditemui adalah masih rendahnya keterbukaan peserta didik dalam mengungkapkan perasaan, emosi, maupun masalah pribadi yang mereka alami. Banyak peserta didik merasa malu atau takut apabila menceritakan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Selain itu, terdapat juga peserta didik yang kurang fokus saat layanan berlangsung sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima secara maksimal. Perbedaan karakteristik peserta didik juga menjadi tantangan tersendiri karena setiap peserta didik memiliki tingkat pemahaman dan cara merespon materi yang berbeda-beda. Untuk mengatasi hambatan tersebut, saya berusaha menciptakan suasana yang nyaman dan menggunakan metode yang lebih menarik agar peserta didik lebih aktif

	mengikuti layanan.
Peneliti	Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai pentingnya kesehatan mental?
Guru BK	Menurut saya, kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan peserta didik karena berpengaruh terhadap keberhasilan mereka dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengembangkan potensi diri. Peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mudah mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara positif. Sebaliknya, apabila kesehatan mental terganggu, peserta didik akan mengalami kesulitan dalam belajar, kurang percaya diri, dan mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik.
Peneliti	Bagaimana Ibu mengukur atau menilai peningkatan peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal?
Guru BK	Penilaian dilakukan melalui observasi terhadap perubahan perilaku, sikap, dan pemahaman peserta didik setelah mengikuti layanan. Saya mengamati bagaimana peserta didik berinteraksi dengan teman-temannya, bagaimana mereka merespon suatu masalah, serta tingkat keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan di kelas. Selain itu, saya juga melihat sejauh mana peserta didik mampu menerapkan materi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan

	adanya peningkatan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.
Peneliti	Bagaimana layanan bimbingan klasikal tentang kesehatan mental ini disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan?
Guru BK	Penyesuaian layanan dilakukan berdasarkan hasil need assessment yang telah dilakukan sebelumnya. Dari hasil tersebut, saya dapat mengetahui kebutuhan peserta didik serta masalah-masalah yang sering mereka hadapi. Materi yang diberikan kemudian disesuaikan dengan karakteristik peserta didik kelas VII yang sedang berada pada masa remaja awal dan mengalami banyak perubahan dalam dirinya. Selain itu, metode dan media yang digunakan juga disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik agar mereka lebih mudah memahami materi yang diberikan. Dengan demikian, layanan yang diberikan menjadi lebih relevan dan efektif.
Peneliti	Menurut Bapak/Ibu, aspek apa dari layanan bimbingan klasikal ini yang perlu ditingkatkan untuk memperoleh hasil yang lebih efektif?
Guru BK	Menurut saya, aspek yang perlu ditingkatkan adalah variasi metode dan media pembelajaran agar peserta didik semakin tertarik mengikuti layanan. Penggunaan media digital dan aktivitas

	yang lebih interaktif dapat membantu meningkatkan partisipasi peserta didik selama kegiatan berlangsung. Selain itu, perlu adanya waktu yang lebih banyak untuk pelaksanaan layanan sehingga materi dapat disampaikan secara lebih mendalam. Kerja sama antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua juga perlu ditingkatkan agar upaya meningkatkan kesehatan mental peserta didik dapat dilakukan secara berkelanjutan. Dengan dukungan dari berbagai pihak, layanan bimbingan klasikal akan menjadi lebih efektif dalam membantu peserta didik memahami dan menjaga kesehatan mentalnya.
Peneliti	Baik bu saya rasa cukup terima kasih atas wawancaranya saya akhiri wasalamualaikum wr wb
Guru BK	waalaikum salam wr wb.

Lampiran 3. Lembar Observasi

Judul Penelitian:

Pelaksanaan layanan konseling menggunakan layanan klasikal untuk meningkatkan Kesehatan mental peserta didik di MTs Yapenbaya Lampung Selatan

Nama : Aprilia nur aziza

Hari/ tanggal :
observasi

Tempat penelitian : MTs Yapenbaya Lampung Selatan

Pentunjuk pengisian

Beri tanda ☒ pada kolom yang sudah atau beklum, serta jelaskan temuan pada kolom keterangan secara deskriptif.

A. Observasi perencanaan layanan bimbingan klasikal

No	Aspek yang diamati	Sudah	Belum	keterangan
1.	Guru BK melakukan need assessment sebelum layanan diberikan			
2.	Guru BK menyusun tujuan layanan kesehatan mental			
3.	Guru BK menyiapkan materi layanan kesehatan			

	mental			
4.	Guru BK menyiapkan metode yang akan digunakan			
5.	Guru BK menyiapkan media pembelajaran			
6.	Guru BK menyusun RPL BK sesuai kebutuhan peserta didik			

B. Observasi pelaksanaan layanan bimbingan klasikal

No	Aspek yang diamati	Sudah	Belum	Keterangan
1.	Guru BK membuka kegiatan dengan baik			
2.	Guru BK menjelaskan tujuan layanan			
3.	Materi kesehatan mental disampaikan dengan jelas			
4.	Guru BK menggunakan metode ceramah			
5.	Guru BK menggunakan metode diskusi			
6.	Guru BK menggunakan			

	metode tanya jawab			
7.	Guru BK menggunakan media pembelajaran yang menarik			
8.	Peserta didik aktif mengikuti layanan			
9.	Peserta didik memberikan respon terhadap materi yang disampaikan			
10.	Guru BK menciptakan suasana kelas yang nyaman dan kondusif			
11.	Materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
12.	Guru BK memberikan kesempatan peserta didik mengemukakan pendapat			

C. Observasi Kesehatan mental peserta didik

No	Aspek yang diamati	Sudah	Belum	Keterangan
1.	Peserta didik menunjukkan			

	rasa percaya diri saat mengikuti layanan			
2.	Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat dengan baik			
3.	Peserta didik menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi			
4.	Peserta didik menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri			
5.	Peserta didik mampu berinteraksi dengan teman secara baik			
6.	Peserta didik memahami pentingnya menjaga kesehatan mental			

D. Observasi evaluasi dan tindak lanjut

N o	Aspek yang diamati	Suda h	Belu m	Keteeranga n
1.	Guru BK melakukan evaluasi setelah layanan selesai			
2.	Guru BK			

	mengamati perubahan perilaku peserta didik			
3.	Guru BK memberikan umpan balik kepada peserta didik			
4.	Guru BK memberikan materi lanjutan atau tindak lanjut			
5.	Guru BK mendokumentasikan hasil layanan yang telah dilaksanakan			



Lampiran 4 Dokumentasi Surat Balasan Penelitian

YAYASAN PENDIDIKAN BERKAH JAYA (YAPENBAYA)
MADRASAH TSANAWIYAH YAPENBAYA
MTs YAPENBAYA
 AKTE NOTARIS No. 26/II/1997
 NPSN : 10817044 Akreditasi : B

NSM : 121 2 18 01 0028

Alamat : Jl. Kuthung Raya II RT 01/04 KK 02 Desa Tanjung Agung Kem. Kuthung Kabupaten Lampung Selatan Kode Pos 31432

Nomor : 386/MTs.YPB/V/2026 Tanjung Agung: 21 MEI 2026
 Lampiran : -
 Perihal : Pemberian izin Penelitian

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat permohonan izin penelitian yang diajukan oleh:

Nama : Aprilia Nur Aziza
 NPM : 2211080134
 Semester : 8 (Delapan)
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Judul : Pelaksanaan Layanan Konseling Menggunakan Layanan Klasikal Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di MTs YAPENBAYA Lampung Selatan.

Dengan ini saya selaku kepala MTs YAPENBAYA memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan Penelitian di sekolah kami.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wasalamualaikum, Wr.Wb.

Mengetahui


Lampiran 5 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

 PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG SELATAN MTs YAPENBAYA Jl Katibung Raya II RT.03/04 RK 02 Desa Tanjung Agung Kec. Katibung Kabupaten Lampung Selatan Kode Pos 35452		
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING		
IDENTITAS		
Kelas/semester: VII/ Ganjil	Alokasi Waktu : 1 JP	Komponen Layanan: Layanan Dasar
Topik /Materi : Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah		Bidang Layanan : Pribadi
Aspek Perkembangan : Perkembangan Pribadi		Fase : D
Capaian Layanan : Peserta didik mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta mampu menerapkan strategi menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah agar tercipta kehidupan yang sehat, nyaman, dan harmonis		
Tujuan : Membantu peserta didik memahami pentingnya kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di lingkungan sekolah, serta mampu menerapkan strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.		
Media : PPT dan video pembelajaran		
Alat : Laptop, LCD, HP, lembar kerja peserta didik, dan lembar evaluasi		
KEGIATAN		
Tahap Awal/ Pendahuluan	Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan berdoa yang dipimpin oleh ketua kelas. Selanjutnya Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membangun semangat dan mengecek kehadiran peserta didik. Guru BK menyampaikan tujuan layanan serta manfaat materi "Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah" dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan dan memulai layanan bimbingan klasikal.	
Kegiatan Inti	Observasi	

	Guru BK meminta peserta didik untuk mengamati dan menyimak materi yang diberikan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah serta berbagai strategi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Guru BK melakukan kegiatan ice breaking/permainan untuk meningkatkan semangat peserta didik dalam mengikuti layanan. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan pengalaman yang pernah dialami berkaitan dengan kesehatan mental, seperti perasaan stres, cemas, sedih, tekanan akademik, konflik sosial, dan cara mengatasinya. Guru BK mengajak peserta didik berdiskusi tentang pentingnya berpikir positif, menjaga hubungan baik dengan teman, mengelola emosi, serta berani meminta bantuan ketika menghadapi masalah. Peserta didik memperoleh pemahaman mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di lingkungan sekolah, serta strategi menjaga kesehatan mental agar dapat belajar dengan nyaman dan optimal. Guru BK membantu peserta didik mengidentifikasi strategi menjaga kesehatan mental yang sehat, seperti mengelola stres, menjaga pola pikir positif, berkomunikasi dengan baik, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan mencari dukungan dari guru, orang tua, atau teman terpercaya ketika mengalami masalah.
Tahap Penutup	Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan dan mengungkapkan kebermanfaatannya serta kebermaknaan kegiatan secara lisan. Guru BK memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta diakhiri dengan salam.
EVALUASI	
Evaluasi Proses	Guru BK melakukan refleksi hasil kegiatan secara lisan maupun tulisan, peserta didik menuliskan refleksi pada lembar yang telah disediakan.

Lampiran 6 Dokumentasi Wawancara Guru Bk SMP Negeri 21 Bandar Lampung

- *Dokumen wawancara pra penelitian Guru BK*



- *Dokumen wawancara penelitian Guru BK*



- *Dokumen Bersama guru BK dan Peserta Didik MTs Yapenbaya Lampung Selatan*



Lampiran 7 Surat Keterangan dan Hasil Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-3141/Un.16/P1/KT/VII/2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa Artikel Ilmiah dengan judul :

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING MENGGUNAKAN LAYANAN KLASIKAL DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI MTS YAPENBAYA
LAMPUNG SELATAN**
Karya

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
APRILIA NUR AZIZA	2211080134	FTK/ BKPI

Bebas Plagiasi dengan tingkat kemiripan sebesar 17%. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 1 Juli 2026
Kepala UPT Perpustakaan



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

RADEN INTAN LIBRARY

PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING MENGGUNAKAN LAYANAN KLASIKAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN M...

FTK 1

Document Details

Submission ID
trnoid::3618:144652835

Submission Date
1 Jul 2026, 13:33 GMT+7

Download Date
1 Jul 2026, 13:41 GMT+7

File Name
APRILIA NUR AZIZA.docx

File Size
552.7 KB

36 Pages
9,981 Words
68,090 Characters

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- 9 Excluded Sources

Top Sources

- 9% Internet sources
- 4% Publications
- 16% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.