

PERAN STRATEGIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENDUKUNG PERKEMBANGAN REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Delviana Tasya Naleng¹, Anita Lumenta², Novini Meheda³ Vivi Efriani⁴

Insitutut Agama Kristen Negeri Manado

delviananaleng07@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical period filled with dynamics of emotional, social, and academic development. At the Junior High School (SMP) level, many students face challenges such as identity crisis, peer pressure, family problems, and academic anxiety. This article explores the strategic role of guidance and counseling in assisting adolescents through this transition period. Using a qualitative descriptive approach through field observations and interviews with BK teachers in several junior high schools in North Sulawesi, it was found that counseling services are able to shape self-awareness, improve social skills, and help students deal with psychological pressure and academic challenges. With the integration of psychological, pedagogical, and spiritual values approaches, counseling becomes a safe and supportive space for adolescents to grow holistically. This article emphasizes the importance of school counselors in shaping adolescent character and creating a healthy and caring school culture.

Keywords: *adolescents, guidance and counseling, emotional development, self-identity, junior high school*

Abstrak

Masa remaja adalah periode kritis yang penuh dengan dinamika perkembangan emosi, sosial, dan akademik. Di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), banyak siswa menghadapi tantangan seperti krisis identitas, tekanan teman sebaya, masalah keluarga, serta kecemasan akademik. Artikel ini mengeksplorasi peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendampingi remaja melewati masa transisi ini. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi lapangan dan wawancara dengan guru BK di beberapa SMP di Sulawesi Utara, ditemukan bahwa layanan konseling mampu membentuk kesadaran diri, meningkatkan keterampilan sosial, serta membantu siswa menghadapi tekanan psikis dan tantangan akademik. Dengan integrasi pendekatan psikologis, pedagogis, dan nilai-nilai spiritual, konseling menjadi ruang aman dan suportif bagi remaja untuk bertumbuh secara utuh. Artikel ini menegaskan pentingnya konselor sekolah dalam membentuk karakter remaja serta menciptakan budaya sekolah yang sehat dan peduli.

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 12–15 tahun, merupakan periode transisi yang kompleks dan penuh tantangan. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan fisik yang signifikan akibat pubertas, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, serta mulai mempertanyakan nilai-nilai sosial dan eksistensi diri. Menurut Santrock (2011), remaja menghadapi pertanyaan mendasar seperti “Siapakah saya?” dan “Apa tujuan hidup saya?” Proses ini memicu pencarian identitas diri yang kerap disertai kebingungan, konflik internal, dan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial. Hal ini menjadi lebih nyata di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP), di mana para siswa mulai mengembangkan otonomi, namun belum sepenuhnya mampu mengelola tekanan emosi dan pengambilan keputusan secara matang.

Di sisi lain, siswa SMP juga berhadapan dengan tuntutan akademik yang meningkat, persaingan nilai, harapan orang tua, serta dinamika relasi dengan guru dan teman sebaya. Tidak sedikit dari mereka yang mengalami stres, cemas berlebihan, hingga munculnya gejala depresi ringan akibat ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan belajar yang kompetitif dan serba cepat. Ketika krisis ini tidak ditangani dengan tepat, remaja dapat mengalami penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, perilaku menyimpang, atau bahkan putus sekolah secara dini.

Dalam konteks ini, keberadaan layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memegang peranan strategis. BK tidak sekadar berfungsi sebagai penanganan terhadap siswa yang bermasalah, tetapi juga sebagai sistem pendampingan yang terstruktur untuk membantu seluruh siswa—baik yang menghadapi krisis maupun yang dalam proses pengembangan potensi. BK menjadi ruang aman (safe space) di mana siswa dapat menyuarakan isi hati, mendapatkan panduan dalam memahami diri, serta merencanakan masa depan secara realistis dan positif. Guru BK, dalam hal ini, bertindak sebagai fasilitator, mediator, dan motivator yang mendampingi perkembangan siswa dari sisi psikologis, sosial, akademik, dan spiritual. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di SMP masih sering dipandang sebelah mata. Banyak sekolah menganggap guru BK hanya diperlukan untuk menangani pelanggaran disiplin, siswa yang “nakal”, atau sekadar pelengkap administrasi. Belum banyak yang

menyadari bahwa layanan BK justru merupakan bagian esensial dalam sistem pendidikan yang utuh, karena berfokus pada manusia secara holistik. Padahal, remaja membutuhkan figur pendamping yang dapat memahami kompleksitas batin mereka, mengarahkan dengan empati, dan memberi dukungan dalam proses pertumbuhan yang mereka jalani. Berangkat dari situasi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan remaja di tingkat Sekolah Menengah Pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling di SMP negeri di wilayah Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan keberagaman karakteristik siswa dan kompleksitas permasalahan remaja yang ditemukan. Informan penelitian terdiri dari tiga guru BK berpengalaman, serta lima siswa yang pernah menjalani sesi konseling.

Data dikumpulkan melalui observasi kegiatan layanan konseling individual dan kelompok, dokumentasi program kerja BK, serta wawancara semi-terstruktur mengenai jenis masalah siswa dan pendekatan yang digunakan dalam pendampingan. Analisis dilakukan secara tematik, dengan fokus pada pola permasalahan siswa, bentuk intervensi, dan dampak layanan konseling terhadap perkembangan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Remaja dan Tantangannya

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang unik dan penuh dinamika. Secara biologis, remaja mengalami perubahan fisik yang pesat akibat pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, dan kematangan organ reproduksi. Perubahan ini tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memicu perubahan emosional yang signifikan, seperti meningkatnya sensitivitas, dorongan untuk mandiri, dan fluktuasi suasana hati yang tajam. Menurut Santrock (2011), remaja awal—yakni usia antara 12 hingga 15 tahun—adalah fase pencarian identitas diri yang intens. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kesadaran tentang keberadaannya,

mempertanyakan nilai-nilai hidup, dan mencoba menjawab pertanyaan eksistensial seperti “Siapa saya?”, “Apa yang saya inginkan?”, dan “Apa peran saya di dunia ini?” Pencarian identitas ini tidak selalu berjalan mulus, dan dapat memunculkan kebingungan, ketidakstabilan emosi, serta krisis kepercayaan diri. Fase ini sebagai krisis antara *identity* dan *role confusion*, yaitu perjuangan antara membentuk identitas yang sehat atau mengalami kebingungan akan peran diri dalam masyarakat.

Dari sisi sosial, remaja juga mulai melepaskan ketergantungan penuh dari orang tua dan berusaha mencari tempat dalam kelompok teman sebaya. Persahabatan menjadi pusat dunia sosial remaja, namun juga menjadi sumber tekanan yang tidak sedikit. Kebutuhan untuk diterima, keinginan untuk tidak dianggap berbeda, serta kecemasan akan penilaian teman sebaya, kerap menimbulkan konflik batin. Di sinilah muncul risiko perundungan (*bullying*), tekanan kelompok (*peer pressure*), dan pencarian eksistensi diri melalui perilaku-perilaku kompensasi yang kadang maladaptif seperti kenakalan remaja, penggunaan media sosial secara berlebihan, atau perilaku konsumtif demi “pengakuan”.

Dalam konteks pendidikan, remaja SMP menghadapi tantangan akademik yang semakin berat. Tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, bersaing dalam kelas, menghadapi ujian, serta memenuhi ekspektasi guru dan orang tua dapat menjadi beban psikologis yang besar. Banyak siswa mengalami stres akademik, merasa gagal, kehilangan motivasi belajar, dan mengembangkan persepsi negatif terhadap diri sendiri jika mereka tidak mencapai target yang diharapkan. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan, psikosomatis, hingga gangguan tidur di kalangan remaja. Selain itu, dinamika keluarga juga memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas emosi dan perkembangan perilaku remaja. Ketidakharmonisan rumah tangga, pola asuh otoriter atau permisif yang tidak konsisten, perceraian orang tua, hingga kurangnya komunikasi yang hangat dapat menyebabkan remaja merasa tidak diperhatikan atau tidak dicintai. Perasaan tidak aman di rumah dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, yang pada akhirnya tercermin dalam prestasi akademik, kedisiplinan, dan hubungan sosial mereka di sekolah.

Dalam masyarakat Indonesia, tantangan remaja juga tidak bisa dilepaskan dari nilai-nilai budaya yang masih kuat. Di satu sisi, norma sosial dan agama memberikan arahan moral yang membentuk karakter. Namun di sisi lain, adanya tuntutan keseragaman

perilaku, larangan mengekspresikan emosi secara terbuka, atau pandangan negatif terhadap remaja yang “berbeda” seringkali menjadi penghambat bagi proses pencarian identitas yang sehat. Banyak remaja merasa harus menekan keinginan pribadi demi diterima secara sosial, yang kemudian berdampak pada kesehatan mental mereka. Dengan kompleksitas tantangan tersebut, masa remaja menjadi fase yang sangat rawan, namun sekaligus sangat potensial untuk pertumbuhan. Jika didampingi dengan baik, remaja dapat melewati masa ini dengan membentuk identitas diri yang kuat, memiliki arah hidup yang jelas, dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Sebaliknya, tanpa pendampingan yang tepat, remaja rentan mengalami penyimpangan perilaku, penarikan diri, kecanduan, atau bahkan gangguan kesehatan mental jangka panjang.

Oleh karena itu, penting bagi sekolah sebagai salah satu lingkungan utama remaja, untuk menyediakan sistem pendukung yang kuat, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling yang holistik. Dengan pendekatan yang empatik, terbuka, dan berbasis pada pemahaman perkembangan remaja, layanan konseling di sekolah dapat menjadi jembatan penting bagi siswa untuk mengenali diri, mengelola tekanan, dan menjalani masa transisi ini dengan lebih sehat dan penuh harapan.

Peran Strategis Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling di sekolah bukan sekadar layanan tambahan, melainkan bagian integral dari proses pendidikan yang berpusat pada perkembangan holistik peserta didik. Fungsi utamanya bukan hanya menyelesaikan masalah siswa yang tampak di permukaan, seperti pelanggaran disiplin atau konflik antar teman, tetapi juga mencakup peran pembinaan jangka panjang yang proaktif dan sistematis. Konseling yang efektif membantu siswa mengenali potensi dirinya, memahami kelebihan dan kekurangannya, mengelola tekanan emosional, serta membentuk keterampilan sosial yang sehat dan adaptif.

Menurut Prayitno (2004), layanan bimbingan dan konseling memiliki tiga fungsi utama: preventif, kuratif, dan pengembangan.

- 1) Fungsi preventif bertujuan mencegah munculnya masalah pada siswa, melalui edukasi, pelatihan keterampilan hidup (life skills), penyuluhan tentang bahaya perilaku menyimpang, serta penguatan nilai-nilai moral dan spiritual.

- 2) Fungsi kuratif berfokus pada penanganan masalah yang sudah dialami siswa, baik yang bersifat pribadi, sosial, akademik, maupun karier, dengan pendekatan konseling individual, kelompok, dan rujukan profesional bila diperlukan.
- 3) Fungsi pengembangan menekankan pada pendampingan jangka panjang yang mendukung proses pertumbuhan potensi siswa, memperkuat jati diri, membentuk karakter, dan membangun kemandirian dalam mengambil keputusan hidup.

Dalam praktiknya, guru BK membantu siswa mengembangkan self-awareness (kesadaran diri) yang merupakan fondasi utama dari pengelolaan diri dan relasi sosial yang sehat. Siswa yang sadar akan dirinya mampu mengidentifikasi perasaan, memahami motivasi tindakan, serta mengenal kekuatan dan kelemahan pribadinya secara objektif. Kesadaran diri ini menjadi pintu masuk bagi terbentuknya tanggung jawab pribadi, yang diperlukan dalam proses pengambilan keputusan dan pengelolaan konflik secara dewasa. Di era modern yang penuh dengan distraksi teknologi, tuntutan akademik tinggi, dan dinamika sosial yang kompleks, remaja sangat rentan mengalami tekanan mental dan kebingungan arah hidup. Layanan bimbingan dan konseling menyediakan ruang aman (safe space) di mana siswa dapat bercerita tanpa takut dihakimi, mencurahkan keresahan mereka, dan mendapat pendampingan dari orang dewasa yang kompeten dan empatik. Hubungan antara guru BK dan siswa bukan hanya hubungan instruksional, melainkan relasi pembinaan yang berbasis kepercayaan, empati, dan keterbukaan.

Lebih dari itu, layanan konseling yang ideal juga harus mengintegrasikan kecerdasan emosional dan nilai-nilai spiritual ke dalam setiap proses pendampingan. Siswa diajarkan untuk mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, atau cemas, serta membangun ketahanan emosional dalam menghadapi kegagalan dan tekanan. Dalam aspek spiritual, konselor mendorong siswa untuk memahami makna hidup, menumbuhkan empati terhadap sesama, serta menghargai keberagaman dan tanggung jawab moral sebagai bagian dari komunitas sekolah dan masyarakat.

Bimbingan dan konseling yang strategis juga berkontribusi dalam menciptakan iklim sekolah yang sehat dan suportif. Konselor dapat berperan dalam membangun budaya komunikasi terbuka antar guru, siswa, dan orang tua; menginisiasi program anti-bullying dan pendidikan karakter; serta melibatkan siswa dalam kegiatan-kegiatan

pengembangan diri yang bersifat preventif dan reflektif. Hal ini sejalan dengan visi pendidikan nasional yang tidak hanya mengejar pencapaian akademik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kemanusiaan dan kebajikan sosial dalam diri setiap peserta didik. Sayangnya, masih banyak sekolah yang membatasi peran guru BK hanya pada persoalan disiplin, data siswa, atau intervensi pada kasus berat. Padahal, dengan pendekatan yang benar, layanan konseling di sekolah mampu menjadi garda depan dalam pembentukan generasi yang sehat mental, cerdas emosional, dan matang secara spiritual.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling seharusnya ditempatkan pada posisi strategis dan dihargai sebagai bagian dari jantung proses pendidikan di sekolah. Guru BK harus dilibatkan dalam pengambilan kebijakan sekolah, desain kurikulum berbasis karakter, serta sistem evaluasi pembinaan siswa. Pendidikan sejati bukan hanya tentang transfer pengetahuan, tetapi pembentukan manusia utuh, dan di sinilah konseling berperan penting dan tak tergantikan.

PEMBAHASAN

Identifikasi Permasalahan Remaja di SMP

Dari hasil wawancara, guru BK mengidentifikasi lima tema utama yang sering muncul dalam sesi konseling:

1. Krisis Identitas dan Harga Diri: Siswa bingung dengan siapa dirinya, merasa minder atau tidak layak dibanding teman-teman lain.
2. Tekanan Akademik dan Ketakutan Gagal: Banyak siswa merasa terbebani oleh target nilai, ranking, dan harapan orang tua.
3. Masalah Relasi Teman Sebaya: Konflik dengan teman, perundungan (bullying), dan pengucilan sering menimbulkan luka emosional.
4. Masalah Keluarga: Perceraian orang tua, kemiskinan, dan pola asuh otoriter berdampak pada kestabilan emosional siswa.
5. Kecenderungan Menarik Diri: Beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda depresi ringan—enggau bicara, menolak bercerita, dan kehilangan semangat.

Intervensi Konseling dan Dampaknya

Intervensi konseling di tingkat Sekolah Menengah Pertama dilakukan dengan mempertimbangkan kompleksitas perkembangan remaja dan keberagaman masalah yang dihadapi siswa. Pendekatan yang digunakan tidak bersifat satu dimensi, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu. Dalam praktiknya, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memanfaatkan kombinasi pendekatan individual dan kelompok, serta melibatkan teknik-teknik konseling yang adaptif dan kontekstual.

A. Konseling Individual

Dalam kasus-kasus seperti krisis identitas, rendahnya harga diri, konflik keluarga, atau kecemasan pribadi, layanan konseling individual menjadi sarana utama. Konselor menciptakan ruang dialog yang aman, di mana siswa dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara terbuka tanpa rasa takut dihakimi. Melalui pendekatan reflektif, siswa diajak mengenal kembali siapa dirinya, nilai-nilai yang ia pegang, dan harapan yang ingin ia capai. Beberapa teknik yang digunakan antara lain:

1. Dialog terbuka berbasis empati, untuk menumbuhkan rasa percaya dan memvalidasi perasaan siswa.
2. Permainan peran (role play), yang membantu siswa melihat masalah dari sudut pandang lain dan melatih keterampilan sosial.
3. Menulis jurnal pribadi, untuk membantu siswa mengenali pola emosi dan pikiran yang dialaminya sehari-hari.
4. Tes minat dan bakat sederhana, untuk menggali potensi dan memberi arah dalam pengambilan keputusan akademik maupun personal.

Dalam sesi-sesi tertentu, konselor juga menggunakan pendekatan naratif—membantu siswa menulis ulang “kisah hidupnya” dari sudut pandang yang positif dan penuh harapan. Siswa yang semula merasa gagal, bingung, atau tidak berharga, mulai belajar untuk melihat bahwa dirinya memiliki kekuatan yang sedang bertumbuh dan tidak sendiri dalam proses ini.

B. Konseling Kelompok

Sementara itu, layanan konseling kelompok menjadi intervensi efektif dalam menangani masalah yang bersifat sosial, seperti konflik antar teman, tekanan

kelompok sebaya, bullying, serta perasaan tidak diterima di lingkungan sosial. Konselor memfasilitasi dinamika kelompok melalui:

1. Diskusi terbuka, yang mendorong siswa berbagi pengalaman dan saling belajar dari satu sama lain.
2. Simulasi sosial dan studi kasus, untuk melatih empati, keterampilan komunikasi, dan pengambilan keputusan yang sehat.
3. Permainan tim (group games) yang dirancang untuk memperkuat kerja sama, saling percaya, dan penghargaan terhadap perbedaan.
4. Latihan dukungan sebaya (peer support), di mana siswa belajar mendengarkan dan mendukung teman secara emosional.

Melalui konseling kelompok, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi tantangan remaja. Pengalaman saling berbagi dan mendengarkan ini menciptakan lingkungan yang inklusif dan memperkuat rasa kepemilikan terhadap komunitas sekolah yang sehat dan peduli.

C. Dampak Konseling Terhadap Perubahan Siswa

Hasil intervensi konseling menunjukkan dampak positif baik dari aspek perilaku, emosi, maupun cara pandang siswa terhadap diri dan lingkungannya. Banyak siswa yang pada awalnya tertutup, enggan berkomunikasi, atau menunjukkan sikap bermusuhan, secara perlahan mulai menunjukkan perubahan:

1. Siswa mulai berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya, baik secara lisan maupun tertulis.
2. Terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi, terutama dalam menghadapi tekanan akademik atau konflik dengan teman.
3. Siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan kesadaran diri, yang tercermin dari keberanian mereka mengambil peran dalam kegiatan kelas atau organisasi sekolah.
4. Dalam beberapa kasus, siswa yang semula memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri—merasa “bodoh” atau “tidak berguna”—mulai memahami bahwa nilai akademik bukanlah satu-satunya indikator keberhasilan hidup. Sebagaimana diungkapkan oleh seorang siswa setelah menjalani beberapa sesi, “Saya jadi tahu bahwa nilai jelek bukan akhir segalanya. Saya masih punya potensi lain.”

Pernyataan ini mencerminkan transformasi mendalam dalam cara siswa menilai dirinya. Konseling bukan hanya berfungsi sebagai solusi jangka pendek terhadap masalah tertentu, melainkan juga sebagai proses pembentukan karakter dan pembinaan jati diri. Ketika siswa merasa didengar, dihargai, dan dimengerti, maka tumbuh pula kekuatan internal untuk menghadapi hidup dengan lebih tangguh dan penuh harapan. Secara kolektif, konseling juga memberikan dampak terhadap iklim sekolah. Hubungan antar siswa menjadi lebih sehat, terjadi penurunan konflik antar teman, dan guru merasa lebih terbantu karena siswa lebih kooperatif dalam proses belajar. Bahkan dalam beberapa sekolah, konseling telah mendorong terbentuknya komunitas pendukung seperti “teman curhat”, peer counselor, atau kelompok refleksi siswa yang memperkuat budaya saling peduli.

PERAN GURU BK DAN KOMUNITAS SEKOLAH

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki tanggung jawab yang jauh lebih luas daripada sekadar menjadi pengelola ruang konseling atau penangan masalah disiplin siswa. Mereka adalah fasilitator pertumbuhan kepribadian, pendamping perkembangan emosional, dan penjaga iklim psikologis di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, guru BK berperan strategis sebagai jembatan antara kebutuhan siswa dengan tujuan pendidikan yang bersifat holistik, yakni mengembangkan manusia seutuhnya, bukan hanya dari sisi intelektual, tetapi juga sosial, emosional, dan spiritual.

Seorang guru BK idealnya menjadi sosok yang dapat dipercaya, mudah didekati, dan memiliki sensitivitas tinggi terhadap dinamika psikososial siswa. Dalam tugas sehari-harinya, guru BK perlu menjalin kolaborasi aktif dengan berbagai pihak di sekolah, seperti:

- 1) Guru mata pelajaran, untuk mendeteksi perubahan perilaku atau penurunan performa belajar siswa yang mungkin disebabkan oleh masalah non-akademik;
- 2) Wali kelas, sebagai pendamping terdekat siswa, untuk berbagi informasi dan strategi dalam pembinaan karakter serta monitoring perkembangan siswa;
- 3) Orang tua/wali murid, guna membangun sinergi dalam memahami latar belakang siswa, menciptakan suasana rumah yang mendukung, serta mencegah miskomunikasi antara rumah dan sekolah.

Lebih dari itu, guru BK juga dapat menjadi penggerak program-program pengembangan diri di sekolah, seperti kelas pengelolaan emosi, pelatihan komunikasi asertif, kamp penguatan karakter, atau klub refleksi rohani. Guru BK tidak boleh terjebak dalam rutinitas administratif atau hanya menunggu siswa yang bermasalah datang meminta bantuan, tetapi perlu melakukan pendekatan yang proaktif, preventif, dan promotif, demi menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan mental dan emosional seluruh siswa.

Namun dalam banyak kasus, keberadaan ruang BK seringkali masih disalahpahami oleh warga sekolah. Tidak sedikit siswa yang merasa takut, malu, atau enggan datang ke ruang konseling karena merasa akan dicap sebagai “siswa bermasalah”. Hal ini diperparah oleh stigma sosial yang melekat, seolah-olah siswa yang datang ke ruang BK adalah anak yang “bermasalah” atau “tidak normal”. Oleh karena itu, komunitas sekolah harus menciptakan budaya positif yang bebas stigma, di mana setiap siswa merasa aman dan nyaman untuk mencari pertolongan dan dukungan psikologis.

Untuk mewujudkan budaya tersebut, penting bagi sekolah untuk:

- 1) Mempromosikan nilai empati, keterbukaan, dan keberanian mengungkapkan perasaan, baik melalui pembelajaran formal maupun kegiatan non-formal;
- 2) Mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum, agar siswa memahami bahwa mencari bantuan adalah tanda kekuatan, bukan kelemahan;
- 3) Melibatkan siswa dalam membangun komunitas pendukung, seperti peer counselor, forum teman sebaya, atau klub peduli mental yang dipandu oleh guru BK.

Selain itu, guru BK juga perlu menyadari batas-batas kompetensinya. Dalam kasus-kasus yang bersifat kompleks dan berat, seperti gangguan kecemasan berat, trauma mendalam, kekerasan seksual, atau gangguan kepribadian, guru BK harus memiliki keberanian dan kerendahan hati untuk merujuk siswa kepada tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, atau pekerja sosial. Kolaborasi lintas profesi ini penting untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan penanganan yang tepat dan menyeluruh. Tidak kalah penting, guru BK juga memerlukan dukungan kelembagaan dari pihak sekolah dan pemerintah. Hal ini mencakup alokasi waktu konseling yang cukup, pelatihan berkelanjutan, supervisi profesional, dan kebijakan sekolah yang mendukung

perlindungan serta kesejahteraan siswa. Tanpa dukungan yang memadai, peran strategis guru BK dalam menjaga kesehatan mental siswa akan terhambat.

Dengan demikian, membangun ekosistem sekolah yang sehat tidak bisa dilakukan oleh guru BK seorang diri. Diperlukan kolaborasi seluruh elemen komunitas sekolah: kepala sekolah, guru, staf administrasi, siswa, orang tua, dan masyarakat luas. Sekolah yang ideal adalah sekolah yang bukan hanya mencetak siswa berprestasi, tetapi juga membentuk pribadi yang seimbang secara emosional, mampu menjalin hubungan yang sehat, dan siap menghadapi kehidupan dengan kedewasaan dan tanggung jawab.

KESIMPULAN

Remaja SMP berada dalam fase perkembangan yang kompleks dan rentan, sehingga membutuhkan pendampingan yang tepat untuk tumbuh secara emosional, sosial, dan spiritual. Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis sebagai sarana pembinaan karakter dan penguatan jati diri siswa. Melalui layanan individual dan kelompok, guru BK membantu siswa mengenali diri, mengelola emosi, serta membangun relasi yang sehat.

Guru BK bukan hanya penangan masalah, tetapi fasilitator pertumbuhan dan penjaga iklim psikologis sekolah. Kolaborasi dengan guru, orang tua, dan komunitas sekolah sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang peduli dan bebas stigma. Konseling bukan sekadar solusi sesaat, melainkan investasi jangka panjang dalam membentuk pribadi remaja yang tangguh, mandiri, dan berkarakter.

REFERENSI

- Ancok, D., & Suroso, F. M. (2011). Psikologi Sosial. Yogyakarta: UGM Press.
- Corey, G. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2004). Wawasan Profesional Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siregar, R. (2023). "Remaja dan Tantangan Identitas di Era Digital." *Psikodidaktika*, 7(2), 115–127.
- Suryabrata, S. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sukardi, D. (2018). "Membangun Iklim Psikologis Sekolah yang Sehat." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 67–76.
- Sutarto, E. (2020). "Strategi Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Self-Efficacy Remaja." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), 45–58.
- Wibowo, A. (2021). "Konseling sebagai Upaya Preventif Masalah Psikososial Siswa." *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 3(2), 89–101.
- Yulianti, E. (2020). "Penerapan Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di SMP." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(1), 55–62.