



Research Article

**The Efforts of Guidance and Counseling Teachers in Minimizing Mental Health Disorders Among Gen-Z in Schools
(Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meminimalisir Gangguan Kesehatan Mental pada Gen-Z di Sekolah)**

Silviana Rohmah

Silvianarohmah30@gmail.com
STIT Buntet Pesantren Cirebon

Moh. Saiful Bakhril Amin

moh.saiful@stit-buntetpesantren.ac.id
STIT Buntet Pesantren Cirebon

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Lentera Peradaban: Journal On Islamic Studies**. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received: September 2025
Accepted: November 2025

Revised : October 2025
Available online : December 2025

How to Cite: Amin, M. S. B., & Rohmah, S. (2025). The Efforts of Guidance and Counseling Teachers in Minimizing Mental Health Disorders Among Gen-Z in Schools: Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meminimalisir Angka Kesehatan Mental pada Gen-Z di Sekolah. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keguruan Islam*, 1(4), 161–172. <https://doi.org/10.61166/lpki.v1i4.23>

ABSTRACT

Guidance and counseling teachers are responsible for the mental health of today's youth, especially Gen Z. Guidance and counseling teachers play an active role in schools, helping students develop their mental health so they can effectively participate in learning. This allows students to understand their life goals and more easily achieve their goals. The mental health of adolescents in Indonesia is currently in poor condition, as evidenced by the high number of suicide and juvenile delinquency cases, contributing to the prevalence of mental disorders among adolescents today. Therefore, it is crucial for guidance and counseling teachers to have a method or effort to minimize these cases. The purpose of this study was to determine the efforts of guidance and counseling teachers in minimizing mental health disorders among adolescents in Indonesia. In this study, the researcher used a literature review, where articles were selected using a method of critically examining or reviewing knowledge, ideas, or findings contained in the literature obtained from online databases via Google Scholar. The articles were selected based on publications published from 2019 to 2024 (5 years). Of the several articles found, one article states that the field of guidance and counseling services that focuses on Mental Health Education is in the field of personal services, namely the need for

collaboration with other partners such as health workers, and parental involvement in providing mental health information to students..

Keywords: *Guidance and Counseling Teacher, Mental Health, Teenagers, Schools.*

ABSTRAK

Guru BK menjadi salah satu orang yang bertanggung jawab atas kondisi mental setiap remaja per hari ini, khususnya Gen-Z. dimana guru BK berperan aktif disekolah untuk bisa mengkondisikan kondisi mental setiap siswanya agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, dengan begitu siswa bisa mengetahui arah tujuan hidupnya dan lebih mudah untuk mencapai cita-citanya. Angka Kesehatan mental pada remaja di Indonesia sedang tidak baik-baik saja dibuktikan dengan banyaknya kasus bunuh diri maupun kenakalan remaja, itu menjadi factor adanya gangguan mental yang dialami remaja per hari ini. Maka dari itu, penting sekali guru BK mempunyai sebuah cara atau upaya untuk meminimalisir kasus tersebut. Adapun tujuan kajian ini untuk mengetahui upaya Guru BK dalam meminimalisir gangguan Kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Dalam kajian ini peneliti menggunakan literature review, yang mana artikel dipilih menggunakan cara mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literature yang didapatkan dari fasilitas database online melalui halaman google scholar, yang diperoleh dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan dari tahun 2019 sampai 2024 (5 tahun). Dari beberapa artikel yang ditemukan terdapat salah satu artikel yang menyebutkan bahwa bidang layanan bimbingan konseling yang berfokus pada Pendidikan Kesehatan mental adalah pada bidang layanan pribadi yaitu perlu adanya Kerjasama dengan mitra lain seperti tenaga Kesehatan, dan keterlibatan orangtua untuk memberikan informasi Kesehatan mental pada siswa.

Kata Kunci: *Guru BK, Kesehatan mental, Remaja, Sekolah.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu merasa tidak mendapatkan gangguan dari apapun, terutama dari dalam dirinya sendiri, maupun dari lingkungan sekitarnya, artinya ia terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Terlepas dari itu, sebenarnya siapapun bisa terkena gangguan mental, mulai dari anak-anak, Gen-Z, sampai dewasa. Tetapi yang perlu diperhatikan saat ini adalah kondisi Kesehatan mental Gen-Z, masa Gen-Z merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental maupun intelektual yang pesat, dimana sekitar 18 % penduduk Indonesia berusia 10-19 tahun. Permasalahan Gen-Z Indonesia mencakup 3 hal penting: masalah social, masalah budaya dan moralitas. (Ausrianti et al., 2022; Hamidah & Rosidah, 2021; Khadijah & Indriastuti, 2023)

Sering kali Gen-Z menjadi pribadi yang individualis, lebih memilih mengurung diri dikamar dan bermain gadget, melupakan bahwa manusia juga butuh interaksi social bersama lingkungan sekitarnya, yang juga menjadi modal utama dalam menjalani hidup didunia ini, tentunya hal tersebut juga berkaitan dengan masalah budaya dan moralitas Gen-Z Indonesia, dimana budaya Indonesia yang sudah mulai terkikis, Anak muda yang semakin

acuh dengan kondisi sekitarnya. Ditambah lagi, dengan cepatnya perkembangan arus globalisasi membuat Indonesia mau tidak mau menerima budaya luar.

Sekitar tahun 2004 budaya luar seperti korea masuk ke dalam negara Indonesia, begitu banyak varian produk yang mereka ciptakan untuk bisa masuk dan memikat hati para masyarakat Indonesia, mulai dari makanan yang masuk menjadi salah satu kebutuhan pokok, kebutuhan sandang yang menjadi gaya baru, selera genre music sebagai penghibur penat, serial drama yang selalu mengandung cerita romance, gaya hidup yang juga semakin modern. dan masih banyak lagi budaya korea atau budaya lain yang secara perlahan merubah kebiasaan masyarakat Indonesia sendiri.

Gen-Z seringkali merasa tidak percaya diri dan mudah untuk di provokasi, seperti kasus pada pembahasan diatas sendiri bisa jadi karena mementingkan ego dan gengsi untuk bisa terus berteman dengan yang lainnya dengan mengikuti kesukaan atau idola yang temannya juga lakukan. Tidak adanya kesadaran atas dirinya juga menjadikan Gen-Z mempunyai rasa insecure atau rendah diri, dengan apa yang orang lain miliki sampai akhirnya ia akan berambisi mendapatkan sesuatu yang ia inginkan dengan cara apapun.

Banyak Gen-Z memiliki kebutuhan kesehatan mental yang tidak terpenuhi di masyarakat. Namun, ruang gawat darurat bukanlah tempat terbaik untuk merawat anak-anak dengan kebutuhan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan tren serupa di seluruh wilayah negara ini dan di semua kelompok ras dan etnis. Dan, seiring berjalannya waktu, peningkatan kunjungan darurat kesehatan mental dan penyebab bunuh diri telah mempengaruhi anak-anak dan juga meningkat di kalangan Gen-Z berusia 12-17 tahun dan dewasa muda berusia 18-24 tahun. Pada saat yang sama, bunuh diri di kalangan siswa sekolah dasar kini semakin berkurang. Tren peningkatan masalah psikologis di kalangan Gen-Z tidak hanya terjadi di Amerika Serikat. Berbagai laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia juga menunjukkan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun di seluruh dunia menderita gangguan mental, yang merupakan 13% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018, tercatat lebih dari 19 juta penduduk berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. *Indonesia-National Adolescent mental health survey 2022* juga mengungkapkan bahwa satu dari tiga Gen-Z Indonesia mengalami Kesehatan mental. Sementara 1 dari Gen-Z Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir pada tahun tersebut. Bisa jadi jumlah itu semakin bertambah di tahun 2023, dengan maraknya berbagai persoalan Gen-Z dari mulai kasus perundungan, narkoba, pencurian, perkelahian, pergaulan bebas, sampai pelecehan seksual. Tidak bisa kita menutup mata begitu saja ketika melihat kasus tersebut, dan juga tidak bisa kita tutup telinga untuk tidak ingin mendengarkannya, karena semua itu berdampingan dengan kita, jika difikirkan memang begitu sangat memprihatinkan, kondisi anak Gen-Z seperti tidak ada masa depan yang baik, padahal kelak mereka yang akan menjadi generasi

penerus bangsa.

Berdasarkan data Ikatan Dokter Anak Indonesia, populasi remaja mencakup 29% dari total penduduk global, dengan mayoritas (80%) bermukim di negara-negara berkembang. Di Indonesia sendiri, data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2005 menunjukkan bahwa terdapat 41 juta individu berusia 10-19 tahun, yang setara dengan 20% dari keseluruhan populasi nasional pada saat itu. Sembilan tahun kemudian, pada 2014, Badan Pusat Statistik juga mencatat adanya pertumbuhan penduduk Indonesia menjadi 252,04 juta jiwa, di mana 61,83 juta di antaranya, atau sekitar 24,53%, adalah kelompok usia remaja. (Tyas et al., 2023)

Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan pada Gen-Z. Bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun. Mengapa kasus tersebut melonjak cukup tinggi? Lagi dan lagi edukasi pembahasan mengenai Kesehatan mental masih dianggap cukup tabu di kalangan masyarakat luas, mengunjungi sebuah klinik jiwa membuat siapa saja yang mendengarnya akan berfikir bahwa Ia gila, mendatangi ruangan BK yang ada di sekolah membuat siswa lain menganggap bahwa Ia sedang terkena masalah, itulah mengapa banyak sekali kasus gangguan mental yang akhirnya tidak pernah selesai dan sembuh, berakhir dengan rasa penyesalan yang menimpa keluarga, karena merasa tidak ada yang memperdulikan kondisi mental anaknya.

Berdasarkan data prevalensi depresi global tahun 2023 yang dirilis oleh World Population Review (WPR), Ukraina tercatat sebagai negara dengan tingkat depresi tertinggi, yaitu sebesar 6,3% dari total populasi atau setara dengan 2.800.587 kasus. Posisi berikutnya ditempati oleh Amerika Serikat dan Estonia, yang keduanya memiliki prevalensi 5,9%, meskipun dengan jumlah kasus absolut yang sangat berbeda (17.491.047 dan 75.667 kasus secara berurutan). Dalam konteks Indonesia, angka depresi yang teridentifikasi mencapai 9.162.886 kasus dengan tingkat prevalensi 3,7%. Mengingat laju pertumbuhan demografis Indonesia yang mencapai lebih dari tiga juta jiwa per tahun hingga total populasi kini menyentuh 278.166.661 jiwa, angka prevalensi ini diestimasi lebih rendah dari kondisi riil, mengindikasikan potensi adanya fenomena kasus yang tidak terdiagnosis (*underdiagnosed*) secara signifikan di tengah masyarakat.

Menurut informasi yang dimuat di laman Better World kami, pada tahun 2013, menurut Kementerian Kesehatan, sekitar 9 juta penduduk Indonesia menderita depresi. Hasilnya, ditemukan 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Ditemukan bahwa sekitar 16 juta kasus bunuh diri di antara orang-orang yang berusia di atas 15 tahun disebabkan oleh gejala kecemasan dan depresi yang dialami pelakunya. Gen-Z Indonesia juga mengalami depresi yang menyebabkan 19 persen di antaranya memiliki pikiran untuk bunuh diri. Sebanyak 45 persen Gen-Z telah mengambil tindakan bahkan merugikan diri mereka sendiri. Mengutip dokumen ITS, kata Profesor Christian Kieling, MD di

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Menurut dokter, peningkatan depresi di kalangan Gen-Z meningkat 10-20 persen setiap tahunnya. (Anwar, n.d.)

Dalam konteks sistem pendidikan nasional, bimbingan dan konseling (BK) diposisikan sebagai elemen krusial yang keberadaannya menentukan tingkat keberhasilan maksimal dari proses pendidikan. Landasan legalitas dan operasional layanan BK termaktub dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 serta diperjelas dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014. Regulasi tersebut secara eksplisit mendefinisikan BK sebagai suatu proses yang terencana—meliputi aspek sistematis, logis, dan berkelanjutan—yang diimplementasikan oleh konselor profesional. Misi utamanya adalah memfasilitasi perkembangan konseli (peserta didik) menuju pencapaian otonomi diri dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan mandat tersebut, peran guru BK menjadi sangat sentral, tidak hanya sebagai fasilitator pengembangan potensi siswa, tetapi juga sebagai agen pembentukan karakter unggul. Untuk mewujudkan fungsi ini, kerangka kerja layanan BK, menurut Prayitno & Amfi (2008), mencakup sembilan jenis layanan pokok, yaitu (1) orientasi, (2) informasi, (3) penempatan dan penyaluran, (4) penguasaan konten, (5) konseling individual, (6) bimbingan kelompok, (7) konseling kelompok, (8) konsultasi, dan (9) mediasi (Prayitno & anti, 2008). Selain layanan inti, efektivitasnya juga ditopang oleh kegiatan pendukung yang bersifat teknis dan kolaboratif, seperti aplikasi instrumentasi, pengelolaan himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, alih tangan kasus (referral), dan pemanfaatan display kepustakaan. (Mahaly, 2021; Rahman, I., & Indra, 2017)

Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa struktur program BK yang ada di sekolah terdapat layanan dasar bimbingan yang harus diberikan kepada semua siswa secara keseluruhan dan merata secara umum, layanan responsif bantuan yang diberikan secara khusus kepada siswa yang memerlukan bantuan karena kebutuhan atau permasalahan tertentu, layanan perencanaan individual merupakan proses bantuan kepada siswa dalam merencanakan aktifitas yang berkaitan dengan masa depan, dan layanan dukungan sistem yang diberikan berupa program atau fasilitas kelancaran perkembangan siswa. Layanan ini bertujuan untuk membantu semua siswa agar mencapai tugas-tugas perkembangan secara normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya (Pengawas Sekolah Pendidikan Menengah, 2008). Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan maka, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis layanan bimbingan konseling yang disediakan pihak sekolah untuk memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik. (Sumaningrum et al., 2022)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan contoh terkait upaya apa saja yang dilakukan oleh guru BK guna menekan angka Kesehatan mental pada Gen-Z yang kian hari semakin melonjak, yaitu dengan melakukan layanan individual pada masing-

masing siswa tentunya dengan bekerjasama pada pihak atau Lembaga Kesehatan yang bisa membantu secara optimal dalam penanganan Kesehatan mental ini.

Melalui guru BK ini besar Harapan dari penelitian ini tentunya kesejahteraan anak bangsa yang semakin peduli akan Kesehatan mentalnya, guna berjalannya kehidupan yang baik dan juga tercapainya tujuan masa depan. Peneliti merasa jika Kesehatan mental dan fisik Gen-Z sehat, maka tidak akan ada lagi kenakalan Gen-Z, yang mana itu adalah bagian kecil yang meringankan beban persoalan manusia.

METODE PENELITIAN

Strategi dalam pencarian yang digunakan dalam kajian ini adalah dengan menggunakan metode literature review. Di mana proses pengumpulan data dengan mengklasifikasi fakta yang dikumpulkan dalam penelitian yang dilakukan melalui sumber-sumber rujukan (buku jurnal, majalah) yang memang relevan dan terbaru serta sesuai dengan yang terdapat dalam pustaka acuan.

Beberapa atikel yang telah diperoleh dipilih berdasarkan waktu publikasi dengan rentang waktu 5 tahun terakhir (2019-2024) yang diterbitkan dengan Bahasa Indonesia maupun Bahasa inggris. Sumber artikel yang digunakan tidak hanya artikekl nasional namun juga menggunakan beberapa artikel penelitian internasional dengan Bahasa yang digunakan adalah Bahasa inggris.

Seluruh informasi yang ditemukan dalam publikasi terkait dengan pengaruh guru BK dalam meminimaisir gangguan kesehatan mental bagi Gen-Z di sekolah akan didata dan disajikan disetai penjelasan dalam betnuk naratif. Penarikan kesimpulan dilakukan etelah data diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Penjelasan Pengaruh Gru BK dalam Meminimalisir Gangguan Kesehatan mental Gen-Z di Sekolah

No	Penulis, Tahun, Judul	Tempat	Metode	Kesimpulan
1.	Devi Marganing Tyas, dkk. 2023. Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya membeikan informasi Kesehatan mental pada peserta didik.	Karawang	Kualitatif deskriptif	Layanan bimbingan konseling tersebut dimaksudnya untuk melakukan promosi, pencegahan dan pemberian bantuan terkait Kesehatan mental pada siswa. Pendidikan Kesehatan mental juga bisa dilakukan oleh guru pelajaran dengan cara mengintegrasikan proses belajar dikelas. Pendidikan Kesehatan mental disekolah diselenggarakan dengan adanya kontribusi

				dengan mitra-mitra terkait seperti psikolog dan dokter umum. Bantuan Kesehatan mental untuk peserta didik juga melibatkan lembaga seperti biro psikologi dan puskesmas.
2.	Rika sarfika, dkk. 2023. Sosialisasi penanganan kesehatan mental siswa pada guru BK sebagai upaya meningkatkan layanan BK di sekolah	Padang		Peran Guru BK sangat penting dalam menangani masalah kesehatan mental remaja disekolah seperti membantu siswa dalam perkembangan emosi dan perasaannya Melalui pengenalan peran ini, masalah kesehatan mental pada siswa dapat dicegah. Guru BK harus mampu memberikan dukungan, konseling dan juga solusi siswa menghadapi masalahnya dengan bijak agar terjadinya perubahan perilaku atau kebiasaan remaja kearah yang lebih baik.
3.	Bulu, dkk. 2021. Sikp peserta didik pada pembinaan kesehatan mental berbasis bimbingan dan konseling islam	Palopo	Kualitatif deskriptif	Peran sekolah dalam upaya pembinaan Kesehatan mental dapat dilakukan dengan : Peran aktif konselor dalam memberikan layanan konseling, sekolah melakukan kegiatan rohani, memberikan ekstakurikuler yang mendidik dan membangun mental, sekolah memfasilitasi peserta didik mengembangkan minat dan bakat, sekolah menekankan aspek disiplin dan tanggung jawab, pentingnya pendidikan moral melalui Tindakan dan bukti nyata.
4..	Alvionita nurmala sari, dkk. 2024. Urgensitas PelayananKonseling: Sebuah Studi Literatur	Sumatera utara	Studi literatur	pelayanan konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan perkembangan individu. Implikasi terhadap kebijakan kesehatan mental dan upaya meningkatkan aksesibilitas pelayanan konseling harus menjadi prioritas dalam mendukung masyarakat menghadapi tantangan psikologis di era modern
5.	Muhmmad Husein Lisan Shidqi, dkk. 2021. Hubungan Layanan Bimbingan Konseling Dengan Kesehatan Mental Siswa dalam Membentuk Pribadi Anti	Cirebon	Kualitatif dan kuantitatif	a layanan bimbingan konseling dan kesehatan mental memiliki hubungan yang sangat baik terhadap pembentukan perilaku siswa baik di SMK Negeri I Kuningan maupun siswa di SMA Negeri I Jatitujuh Karena dengan layanan ini siswa akan melangkah kejenjang yang lebih tinggi sesuai dengan minat dan kemampuan mereka masing-masing, dengan adanya pengarahan dan bimbingan guru BK, guru kelas, kepala

	Radikalisme.			sekolah maupun orang tua maka motivasi dan keinginan siswa untuk menjadi insan yang maju akan selalu ada dalam diri siswa.
--	--------------	--	--	--

Dari beberapa jurnal yang disajikan diatas menjelaskan bahwa terdapat pengaruh Guru Bk dalam menekan gangguan kesehatan mental pada Gen-Z dengan meningkatkan aksesibilitas pelayanan konseling harus menjadi prioritas dalam mendukung masyarakat menghadapi tantangan psikologis di era modern.

PEMBAHASAN

Upaya Guru BK dalam Meminimalisir Gangguan Kesehatan Mental Gen-Z

Dunia sudah semakin maju, teknologi berkembang pesat diseluruh negara, tak terkecuali Indonesia. Perang senjata sudah ditinggalkan selama berapa puluh tahun, dan arus globalisasi telah membuat perubahan yang cukup signifikan dalam negara ini. Canggihnya sebuah teknologi semakin memudahkan masyarakat menjalani kehidupannya sehari-hari, penguasaan teknologi saat ini dikuasai oleh Gen-Z yang lahir pada masa periode 1996-2010. Sebagai generasi yang lahir ditengah segala sesuatu yang instan, dampaknya adalah Ia sulit untuk menerima sebuah proses yang Panjang, sulit untuk menghargai waktu, tidak bisa menerima kesusahan, kondisi mental nya juga rentan terganggu.(Saputri, 2023)

Pembahasan dalam studi ini menekankan pentingnya pelayanan bimbingan dan konseling dari berbagai aspek, termasuk psikologis, sosial budaya, dan perkembangan iptek. Peran konselor atau guru BK dalam membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, meningkatkan profesionalisme, dan mengembangkan potensi siswa menjadi fokus utama. Selain itu, faktor faktor filosofis, psikologis, sosial budaya, ilmu pengetahuan, dan teknologi juga dianalisis untuk memahami dampaknya terhadap kebutuhan akan bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan (Abbas & Sapari, 2025). Dalam konteks pendidikan, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung dan membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, meningkatkan profesionalisme, dan mengembangkan potensi siswa. Konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi dan meningkatkan profesionalisme. Layanan bimbingan dan konseling merupakan alat komunikasi yang didesign sebaik mungkin agar guru BK dan siswa (Rosmalina & Matin, 2020; Sari et al., 2024)

Dalam penelitian lain juga memaparkan bahwa Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental psikologis ini adalah melalui pembenahan kesejahteraan spiritual (spiritual well-being). Riset yang sudah pernah di lakukan pada tahun 2017 diperoleh hasil bahwa spiritual well-being berperan terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial⁶. Spiritual well being merupakan kondisi sejahtera secara spiritual yang dialami oleh seorang individu, sebab ia dapat menghayati nilai-nilai relasi dengan

Tuhan yang diyakini dalam hidupnya. Menurut J.W. Fisher (2010) spiritual well-being adalah afirmasi hidup dalam berelasi dengan diri sendiri, komunitas, lingkungan, dan Tuhan. Relasi itu kemudian dikembangkan dalam empat domain yang saling berkaitan. Keempat domain itu meliputi pertama, domain personal, dimana seseorang berhubungan dengan diri sendiri menyangkut makna, tujuan dan nilai dalam hidup. Kesadaran ini menjadi kekuatan yang menentukan dari roh manusia dalam mencari identitas diri. Kedua, domain komunal nampak dalam kualitas dan kedalaman relasi interpersonal antara diri sendiri dengan orang lain. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Amin yang menyatakan bahwa karakter diri sendiri akan menentukan relasi interpersonal (Amin, 2022) Relasi ini diungkapkan dalam cinta, pengampunan, kepercayaan, harapan dan iman. Ketiga, domain lingkungan menyangkut pemeliharaan fisik dan biologis, rasa memiliki dan kagum serta gagasan kesatuan dengan lingkungan. Keempat, domain transendental meliputi hubungan diri sendiri dengan sesuatu yang melewati aspek manusia, seperti kepedulian pada kekuatan kosmis dan realitas transenden. (Lubis et al., 2019; Tumanggor, 2021)

Pada penelitian yang lain terdapat solusi yang bisa dilakukan dalam menekan angka kesehatan mental pada remaja di SMP Taman Siswa Padang yaitu melalui pengembangan program mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada siswa /siswi SMP Taman Siswa Padang dengan cara yaitu mengembangkan program usaha kesehatan sekolah bukan hanya berhubungan dengan kesehatan fisik saja namun termasuk kesehatan jiwa dan psikososial siswa dengan melibatkan tim UKS SMP dan Guru BK Sekolah. Mengembangkan fasilitas kesehatan dengan memanfaatkan teknologi pendidikan kesehatan, misalnya menyediakan platform berbasis teknologi Sistem Informasi Kesehatan Jiwa dan Psikososial Mandiri, sehingga tersedianya fasilitas informasi pendidikan kesehatan yang menyenangkan, akses terhadap informasi yang cepat, pelayanan konseling, dan juga menciptakan pihak yang dapat dipercaya untuk mengatasi masalah siswa/i. (Ausrianti et al., 2022)

Pada penelitian lain juga ditemukan program berbasis sekolah dan pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan literasi kesehatan mental. Penelitian pada siswa SMP selama tiga hari mampu meningkatkan pengenalan gejala gangguan psikologi, menurunkan stigma negatif terhadap kesehatan mental, dan meningkatkan pengetahuan di mana dapat mencari bantuan psikologis (Rosmalina, et al., 2020). Lebih lanjut, hasil penelitian di Amerika Serikat dengan subjek remaja menunjukkan bahwa intervensi untuk peningkatan literasi kesehatan mental berbasis kluster sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan mental pada masa follow up, meski tidak dapat menurunkan stigma terhadap gangguan jiwa (Pinto-Foltz et al., 2011). Penelitian terkait pelatihan konselor sebaya yang juga dilakukan secara daring, yaitu berbasis web juga ditemukan dapat meningkatkan keterampilan konseling peserta dan meningkatkan kemampuan mengenali gejala gangguan psikologis (Mahaly, 2021; Syafitri & Rahmah, 2021)

Selain itu Guru BK juga perlu memperhatikan kondisi jiwa nya sendiri agar bisa

maksimal dalam membantu siswa atau klien yang sedang dihadapinya. Salah satunya adalah dengan menerapkan metode *self care* yaitu tindakan menjaga diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Dengan kata lain self-care diartikan sebagai sebuah kesadaran diri agar individu tetap tumbuh dan berkembang dengan cara yang positif sehingga meraih kebahagiaan. Self-care bermanfaat bagi Guru BK/Konselor agar mencegah timbulnya stress dan menjadi lebih rileks, lebih damai, menjaga suasana hari agar tidak bosan menjalankan aktivitas, menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, memberikan waktu untuk diri sendiri menikmati waktu yang berkualitas sehingga dapat lebih productif kedepannya.(Hadi et al., 2022; Tyas et al., 2023)

Studi literatur mengungkapkan bahwa pelayanan konseling memiliki peran krusial dalam memberikan dukungan psikologis dan membantu inividu mengatasi tantangan kehidupan. Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang konsep dan praktik konseling menjadi semakin penting, sejalan dengan upaya menciptakan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesejahteraan mental, dengan itu angka Kesehatan mental pada remaja di Indonesia akan semakin menurun karena semakin masifnya perkembangan Pendidikan kesehatan mental yang juga didukung oleh berbagai elemen masyarakat khususnya guru BK. (Sari et al., 2024).

KESIMPULAN

Dalam merangkum temuan literatur ini, dapat disimpulkan bahwa pengaruh Guru BK dalam meminimalisir gangguan kesehatan mental pada Gen-Z. Implikasi terhadap kebijakan kesehatan mental dan upaya meningkatkan aksesibilitas pelayanan konseling harus menjadi prioritas dalam mendukung masyarakat menghadapi tantangan psikologis di era modern. Kesimpulan ini membuka pintu untuk diskusi lebih lanjut dan implementasi langkah-langkah konkret dalam meningkatkan sistem kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih efektif kepada individu yang membutuhkannya. Juga pelayanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam konteks pendidikan. Peran konselor atau guru BK dalam membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, meningkatkan profesionalisme, dan mengembangkan potensi siswa sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain itu, faktor-faktor filosofis, psikologis, sosial budaya, ilmu pengetahuan, dan teknologi juga memengaruhi kebutuhan akan bimbingan dan konseling, sehingga penting untuk terus menjelajahi dan memahami peran pelayanan bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Q. (2017). Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Educounseling*, 4(4), 65–80.
- Almahrami, I. (2021). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Membina Mental Hygiene Siswa Di Sekolah SMK Kesehatan Al-Washliyah Kota Tebing Tinggi* (Doctoral dissertation,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).

- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1).
- Abbas, F. M., & Sapari, S. (2025). Integrating Islamic Counseling and Guidance (BK Islami) Curriculum into Madrasah Aliyah Management System: Problem or Solution? *Lentera Peradaban: Journal on Islamic Studies*, 1(3), 115–122.
- Amin, M. S. B. (2022). Analisis Sikap Peserta Didik dalam Mematuhi Kebijakan Pendidikan pada Masa Pandemi Covid-19. *Tsaqafatuna*, 4(1), 1–10.
- Anwar, ilham chioiul. (n.d.). *info data kesehatan mental indonesia 2023*. 11 Oktober 2023.
- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Nandika, S. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja Peduli Kesehatan Jiwa dan Psikososial Berbasis Teknologi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615–620.
- Hadi, P., Siring, A., Aryani, F., Latif, S., Nurul, S., Kasim, O., Studi, P., Pascasarjana, P., Negeri, U., Pendidikan, J. P., & Makassar, U. N. (2022). *Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK*. 2(1), 36–43.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*. 2, 26–33.
- Khadijah, S., & Indriastuti, D. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Pembelajaran Online Di Masa Pandemi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2, 3475–3480. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i9.5662>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). *Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman improving children and adolescent mental hygiene through islamic worship*. 16(2), 120–129.
- Mahaly, S. (2021). Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Oleh Guru Bimbingan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13238>
- Pinto-Foltz, M. D., Logsdon, M. C., & Myers, J. A. (2011). Feasibility, acceptability, and initial efficacy of a knowledge-contact program to reduce mental illness stigma and improve mental health literacy in adolescents. *Social Science & Medicine*, 72(12).
- Prayitno, P., & anti, E. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Renka Cipta.
- Rahman, I., & Indra, H. (2017). *Bimbingan Dan Konseling Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Berbasis Islam. Prosiding Lppm Uika Bogor*. 62–73.
- Rosmalina, A., & Matin, N. A. (2020). *Bimbingan Konseling Islam sebagai Peran Progresif pada Kesehatan Mental*. 3(1), 63–72.

- Saputri, S. B. (2023). Media Sosial, Pedang Bermata Dua Bagi Mental Gen Z. *TarFomedia*, 4(2), 27–34.
- Sari, A. N., Alwani, M., Lubis, A., & Lesmana, G. (2024). *Urgensitas Pelayanan Konseling : Sebuah Studi Literatur The Urgency of Counseling Services : A Literature Study*. 4(1), 1199–1203.
- Sumaningrum, N. D., Km, S., & Kkk, M. (2022). *Edukasi Kesehatan Mental Remaja Pada Guru BK SMK Kabupaten Mojokerto (Stres Belajar)*. 36–42.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). *Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang Online Peer Counselor Training to Increase Mental Health Literacy among Students in Islamic Senior High School XY Semarang*. 7(1), 39–54. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Tumanggor, R. (2021). Penerapan Spiritual Well-Being Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Serina Untar II*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/f9uke>
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., Nisa, V. Z., Psikologi, F., & Perjuangan, U. B. (2023). *Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik*. 3(1), 23–34.