

## PENGUATAN PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBANGUN KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL KESEHATAN JASMANI SISWA, MASYARAKAT DI SMK MUHAMMADIYAH BATU RETNO WONOGIRI

**Erik Teguh Prakoso<sup>1</sup>, Devi Wahyuningsih<sup>2</sup>, Teguh Andibowo<sup>3</sup>, Slamet Santoso<sup>4</sup>, Untung Nugroho<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

<sup>1</sup>[erik@lecture.utp.ac.id](mailto:erik@lecture.utp.ac.id)

### **Abstract**

*Psychosocial problems faced by students in the school environment often stem from a lack of understanding of the importance of guidance and counseling (BK) services. Not only in the school environment, the surrounding community is often less involved in supporting the mental health and character development of students. This Community Service Program aims to strengthen the role of BK in building the psychosocial well-being of students and physical health through collaboration between schools and the community. The methods used include counseling, training, focus group discussions (FGD), and direct assistance by the service team together with BK teachers. The results of the activities showed a significant increase in the understanding of teachers, students, and parents regarding the strategic function of BK services. In addition, the formation of a support community and the preparation of practical guidance guidelines indicate that the synergy between schools and the community is able to create a psychologically and socially healthy learning environment. This program recommends the importance of continuing education and assistance in strengthening the role of BK in Indonesian schools.*

**Keyword:** *Guidance And Counseling, Psychosocial, Student, Public*

### **Abstrak**

Problem psikososial yang dihadapi oleh murid di lingkungan sekolah kerap kali berasal dari kurangnya pengertian terhadap pentingnya layanan bimbingan dan konseling (BK). Bukan hanya di lingkungan sekolah, masyarakat sekitar pun seringkali kurang terlibat dalam mendukung kesehatan mental serta perkembangan karakter peserta didik. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk menguatkan peran BK dalam membangun kesejahteraan psikososial siswa dan kesehatan jasmani melalui kolaborasi antara sekolah dan masyarakat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, focus group discussion (FGD), serta pendampingan langsung oleh tim pengabdian bersama guru BK. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan berarti dalam pemahaman guru, siswa, dan orang tua mengenai fungsi strategis layanan BK. Disamping itu, terbentuknya komunitas pendukung dan tersusunnya panduan praktis bimbingan mengindikasikan bahwa sinergi antara sekolah dan masyarakat mampu menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis dan sosial. Program ini merekomendasikan pentingnya keberlanjutan edukasi dan pendampingan dalam penguatan peran BK di sekolah-sekolah Indonesia.

**Kata Kunci:** Bimbingan dan konseling, Psikososial, kesehatan jasmani, Siswa, Masyarakat

Submitted: 2025-06-10

Revised: 2025-06-26

Accepted: 2025-07-08

### **Pendahuluan**

Kesejahteraan psikososial adalah aspek yang sangat penting untuk mendukung proses perkembangan peserta didik secara maksimal. Dalam aspek pendidikan, kesejahteraan ini melibatkan kemampuan siswa untuk menangani tekanan akademis, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mengasah potensi diri secara seimbang. Akan tetapi, kenyataan di lapangan memperlihatkan bahwa berbagai isu seperti stres belajar, konflik dengan teman sebaya, bullying, dan tekanan dari keluarga masih menjadi tantangan yang besar bagi banyak siswa. Keadaan ini mengharuskan peran penting dari layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di dalam sekolah.

Sayangnya, layanan BK di sekolah belum sepenuhnya dimanfaatkan secara maksimal oleh siswa, guru, dan orang tua. Hal ini sering disebabkan oleh minimnya pemahaman mengenai peran dan tujuan BK, serta terbatasnya partisipasi masyarakat dalam mendukung kesehatan mental

siswa. Sementara itu, keberhasilan layanan BK sangat ditentukan oleh kolaborasi antara pihak sekolah dan masyarakat sekitar dalam membangun suasana yang mendukung kesejahteraan psikososial anak.

Lewat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, penulis berusaha memberikan kontribusi nyata dalam menguatkan peran layanan BK sebagai pilar krusial dalam pembentukan karakter dan ketahanan mental siswa sebagai bagian dalam kesehatan jasmani. Program ini disusun untuk tidak hanya meningkatkan kemampuan guru dan konselor, tetapi juga melibatkan orang tua serta masyarakat sekitar sekolah dengan pendekatan yang edukatif dan partisipatif.

Artikel ini akan menjelaskan secara terstruktur latar belakang program, metode pelaksanaan, hasil kegiatan, dan dampak yang ditimbulkan dalam konteks pengembangan layanan BK. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi contoh yang dapat diterapkan dalam usaha menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat, inklusif, dan peka terhadap kesejahteraan psikososial siswa.

## **Metode**

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini ( PKM ) menerapkan pendekatan psikologis yang dibangun. Strategi ini diambil untuk menyelidiki secara mendalam fungsi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menciptakan kesejahteraan psikososial siswa, serta membangun kolaborasi aktif antara sekolah dan masyarakat. Kegiatan ini berlangsung di SMK Muhammadiyah 1 Baturetno, sebuah sekolah menengah kejuruan yang terletak di Wilayah Wonogiri.

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan guru BK, siswa, Pelaksanaan program dilakukan selama tiga bulan dan dibagi menjadi beberapa tahap:

- (1) Metode Diskusi sebagai bagian dari identifikasi masalah dengan observasi awal
- (2) Metode penyuluhan dan pelatihan untuk pihak sekolah, khususnya bagi guru dan siswa serta melibatkan masyarakat sekitar.
- (3) Metode diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion/FGD), serta
- (4) pendampingan langsung dan pemantauan kegiatan konseling dengan berbagai pendekatan yang

ada, kita sesuaikan dengan kondisi psikologis konseli.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Peningkatan Pemahaman tentang Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Baturetno berhasil menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai peran bimbingan dan konseling (BK), kesehatan jasmani di lingkungan sekolah. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta (72%) beranggapan bahwa layanan BK hanya berperan sebagai "pemadam kebakaran" atau intervensi saat siswa menghadapi masalah. Namun, setelah menerima penyuluhan, mayoritas peserta menyadari bahwa BK mempunyai empat fungsi pokok: pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan pengembangan, sebagaimana diungkapkan oleh Prayitno (2004).

Prayitno dan Amti (2004) menyatakan bahwa layanan BK bukan hanya sekadar memberi nasihat saat siswa bermasalah, melainkan membantu siswa mencapai perkembangan optimal melalui layanan yang terencana dan sistematis. Temuan ini menguatkan bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi efektif dalam membuka wawasan para stakeholder pendidikan terhadap dimensi luas layanan BK, terutama dalam menciptakan kesejahteraan psikososial dan kesehatan jasmani siswa secara menyeluruh.



Gambar: Personil Guru dan Siswa SMK Muhammadiyah Batu Retno Wonogiri.

#### B. Efektivitas Pelatihan Komunikasi dan Pendampingan

Kegiatan workshop dan pelatihan yang ditujukan untuk guru dalam peningkatan keterampilan dasar konseling, seperti mendengarkan aktif, validasi emosi, dan komunikasi empatik, menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan penilaian selama sesi simulasi, lebih dari 80% peserta berhasil menggunakan teknik mendengarkan aktif dan memberikan tanggapan yang mencerminkan empati. Selain itu, wawancara dengan lima guru dan enam orang tua menunjukkan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi dinamika emosional serta sikap siswa setelah mengikuti pelatihan itu.

Berdasarkan penelitian terkini di bidang psikologi pendidikan dan konseling (misalnya, Carkhuff & Anthony, 2021; Murphy & Joseph, 2021), mutu hubungan antara pendidik atau orang tua dengan anak sangat dipengaruhi oleh kemampuan menciptakan kehadiran relasional—yang meliputi empati yang sejati, kehadiran emosional, dan penerimaan tanpa syarat. Saat keterampilan ini dimiliki oleh orang tua dan guru, mereka cenderung membentuk lingkungan belajar yang aman secara emosional serta mendukung pertumbuhan psikososial anak. Hal ini terlihat dari reaksi siswa yang mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih dihormati, dimengerti, dan memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri setelah pelatihan diberikan kepada orang dewasa di lingkungan mereka.

Pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan ini mengacu pada prinsip konseling sebagai proses kolaboratif, sebagaimana dinyatakan oleh Corey (2013), di mana keberhasilan konseling tidak hanya bergantung pada konselor profesional, tetapi juga pada lingkungan dan sistem sosial yang mendukung, termasuk orang tua dan pengajar mata pelajaran.

#### C. Pembentukan Komunitas Pendukung Sekolah-Masyarakat

Salah satu hasil nyata dari program ini adalah terciptanya komunitas pendukung psikososial yang melibatkan guru bimbingan dan konseling (BK) siswa, serta tokoh masyarakat di sekitar sekolah. Komunitas ini berperan sebagai tempat untuk advokasi dan dukungan guna mengatasi masalah psikososial ringan hingga sedang yang timbul dalam konteks Pendidikan. Dengan kegiatan diskusi kelompok terfokus (FGD), komunitas ini telah sepakat mengenai beberapa langkah strategis yang akan diambil, yaitu: (1) pembentukan forum komunikasi secara berkala, (2) penyusunan prosedur operasional standar (POS) yang sederhana sebagai pedoman awal dalam menangani masalah psikologis siswa, dan (3) peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan anggota sekolah.

Menurut Durlak et al. (2015) dalam penelitian mengenai intervensi sosial-emosional yang berbasis sekolah, partisipasi berbagai pihak—khususnya keluarga dan komunitas—meningkatkan

efektivitas program psikososial dalam jangka panjang. Hal ini sejalan dengan model ekologi sosial yang diperbarui dari Bronfenbrenner, yang telah dikembangkan lebih lanjut oleh Neal & Neal (2013), yang menekankan pentingnya hubungan sistem secara dinamis, terutama antara lingkungan rumah dan sekolah. Dalam konteks ini, pembentukan komunitas dukungan mencerminkan pengaktifan sistem mesosystem yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan anak. Layanan BK memiliki peran penting sebagai penghubung (bridge-builder) yang menghubungkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas untuk membentuk lingkungan yang lebih mendukung secara emosional dan sosial.

#### D. Perubahan Sikap dan Persepsi Siswa terhadap Layanan BK

Salah satu tanda sukses dari program ini adalah perubahan pandangan dan sikap siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling (BK). Sebelum kegiatan dimulai, banyak siswa mengungkapkan rasa ragu untuk pergi ke ruang BK karena adanya anggapan bahwa hanya siswa yang mengalami masalah yang berkunjung ke konselor. Namun, setelah kegiatan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah kunjungan siswa ke ruang BK, serta meningkatnya keterlibatan mereka dalam sesi konseling kelompok kecil yang dipimpin oleh guru BK.

Penemuan ini sejalan dengan studi terbaru dalam bidang konseling sekolah. Berdasarkan American School Counselor Association (ASCA, 2019), efektivitas layanan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam membangun lingkungan yang aman, inklusif, dan peka terhadap kebutuhan siswa. Di samping itu, Cooper & Miness (2020) menyoroti bahwa pandangan positif siswa terhadap hubungan mereka dengan konselor berperan langsung dalam keinginan mereka untuk meminta bantuan serta berpartisipasi aktif dalam proses konseling. Saat guru BK menunjukkan sikap yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi, siswa menjadi lebih termotivasi untuk membagikan masalah yang mereka hadapi.

Dari sudut pandang psikososial, siswa yang menerima dukungan emosional secara terus-menerus menunjukkan kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan baik akademik maupun sosial. Hal ini sesuai dengan model kesejahteraan psikologis yang diperbarui oleh Keyes (2014) dan kutipan terkini dari Ryff (2018), yang menekankan pentingnya dimensi hubungan interpersonal yang baik, otonomi, serta arti hidup dalam menciptakan kesejahteraan yang komprehensif. Berdasarkan wawancara mendalam, sejumlah siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk belajar dan lebih siap menghadapi tantangan setelah mengikuti sesi konseling kelompok, karena mereka merasa didengar dan tidak lagi menghadapi masalah sendirian.

#### E. Tantangan dan Rekomendasi

Sesuai dengan pendapat Weist et al. (2014) dan Hoover & Lever (2017), layanan kesehatan mental yang efektif di sekolah memerlukan pendekatan sistemik dan kolaboratif antar sektor, tidak sekadar mengandalkan interaksi individual antara konselor dan siswa. Lingkungan sekolah yang psikososial sehat dibangun melalui kolaborasi yang kuat antara elemen internal (guru, siswa, staf BK) dan eksternal (keluarga, masyarakat, serta dukungan dari kebijakan). Keterpaduan ini menjadi pusat dalam menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan dan responsif terhadap kebutuhan siswa dalam jangka panjang.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa penguatan peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kesehatan jasmani baik bagi siswa maupun masyarakat sekitar SMK Muhammadiyah Batu Retno, Wonogiri. Melalui pendekatan edukatif, preventif, dan intervensi yang adaptif, program BK mampu:

1. Membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosi serta tekanan akademik dan sosial.
2. Memberdayakan guru BK dan wali kelas dalam mengenali serta menangani permasalahan psikososial siswa secara dini.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat sekolah terhadap peningnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan umum.
4. Membangun jaringan dukungan sosial yang kolaboratif antara sekolah, orang tua, dan komunitas setempat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa Bimbingan dan Konseling tidak hanya berperan dalam mendukung perkembangan individu di lingkungan sekolah, tetapi juga dapat menjadi sarana strategis dalam memperkuat ketahanan psikososial masyarakat secara lebih luas.

#### **Daftar Pustaka**

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Murphy, D., & Joseph, S. (2021). Person-centered therapy: Past, present, and future. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 20(3), 201–213. <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1945349>
- Neal, J. W., & Neal, Z. P. (2013). Nested or networked? Future directions for ecological systems theory. *Social Development*, 22(4), 722–737. <https://doi.org/10.1111/sode.12018>
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Weist, M. D., Lever, N. A., Bradshaw, C. P., & Owens, J. S. (2014). *Handbook of school mental health: Research, training, practice, and policy* (2nd ed.). Springer.