

PELATIHAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA KOMUNITAS GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI KOTA SURAKARTA

Padmi Dhyah Yulianti^{1*}, Lina Putriyanti², Eka Sari Setianingsih³, Khusnul Fajriyah⁴

^{1,3}Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang

^{2,4}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FIP, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang

padmidyah@upgris.ac.id

khusnulfajriyah@upgris.ac.id

linaputriyanti@upgris.ac.id

ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

Abstract

Generation Z grows up in a dynamic digital ecosystem that presents unique challenges for the education sector, particularly in learning styles and psychosocial needs. This situation requires guidance and counseling (GC) teachers not only to be adaptive to technological advances but also to possess adequate mental health literacy to provide optimal services. At the same time, GC teachers themselves are vulnerable to psychological pressures due to heavy workloads. The Association of Guidance and Counseling Teachers (MGBK) plays a strategic role in strengthening teachers' professionalism while encouraging them to become agents of change in promoting students' mental health. This community service program aimed to enhance GC teachers' knowledge and skills through mental health literacy training. The training was conducted on April 23, 2025, at the hall of SMA Negeri 1 Surakarta, involving GC teachers from high schools across Surakarta City who are members of MGBK. The program consisted of a pretest, material delivery, and posttest. Training materials covered fundamental concepts of mental health literacy, promotive and preventive strategies, skills in early detection and initial intervention, strengthening counseling services to support school programs and character building, as well as developing empathetic communication skills in counseling sessions. The results showed an increase in teachers' knowledge and awareness of mental health issues in schools. These findings highlight the effectiveness of the training in enhancing the competencies of GC teachers as school-based mental health agents. In the future, continuous mentoring and the integration of mental health literacy into technology-based counseling services are needed to better address the needs of 21st-century students.

Keywords: mental health literacy, guidance and counseling teachers, counseling services, school

Abstrak

Generasi Z tumbuh dalam ekosistem digital yang dinamis dan menghadirkan tantangan unik bagi dunia pendidikan, khususnya dalam gaya belajar serta kebutuhan psikososial. Kondisi ini menuntut guru bimbingan dan konseling (BK) tidak hanya adaptif terhadap teknologi, tetapi juga memiliki pemahaman yang memadai tentang literasi kesehatan mental agar mampu memberikan layanan optimal. Di sisi lain, guru BK sendiri rentan menghadapi tekanan psikologis akibat beban kerja yang tinggi. Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) berperan strategis dalam meningkatkan profesionalisme guru BK sekaligus mendorong mereka menjadi agen perubahan yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat pengetahuan dan keterampilan guru BK melalui pelatihan literasi kesehatan mental. Pelatihan dilaksanakan pada 23 April 2025 di Aula SMA Negeri 1 Surakarta dengan melibatkan guru BK SMA anggota MGBK Kota Surakarta. Rangkaian kegiatan meliputi pretest, penyampaian materi, dan posttest. Materi mencakup konsep dasar literasi kesehatan mental, strategi promotif dan preventif, keterampilan deteksi dini serta intervensi awal, penguatan layanan BK untuk mendukung program sekolah dan pembentukan karakter, hingga peningkatan keterampilan komunikasi empatik dalam proses konseling. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran guru BK terhadap isu kesehatan mental di sekolah. Temuan ini menegaskan efektivitas pelatihan dalam memperkuat kompetensi guru BK sebagai agen kesehatan

mental di lingkungan sekolah. Ke depan, dibutuhkan pendampingan berkelanjutan dan integrasi literasi kesehatan mental dalam layanan BK berbasis teknologi agar selaras dengan kebutuhan siswa abad 21.

Kata Kunci: literasi kesehatan mental, guru BK, bimbingan dan konseling, sekolah

Pendahuluan

Kota Surakarta dikenal memiliki potensi besar di bidang budaya dan ekonomi (Profil Perkembangan Kependudukan Kota Surakarta, 2017). Agar potensi tersebut dapat berkembang secara optimal, diperlukan kesiapan sumber daya manusia yang berkualitas sejak dini. Salah satu kelompok yang mendominasi demografi adalah generasi Z, dengan jumlah mencapai 158.038 jiwa atau sekitar 29,92% dari total populasi. Perubahan demografi ini membawa dampak signifikan, termasuk pada aspek pendidikan dan kesehatan mental remaja (Pandia et al., 2021; BPS Jateng, 2024).

Generasi Z merupakan generasi digital yang tumbuh dalam lingkungan teknologi modern sehingga lebih mahir memanfaatkan perangkat digital dibanding generasi sebelumnya. Namun, kondisi ini menghadirkan tantangan tersendiri bagi guru yang dituntut untuk menyesuaikan metode layanan dan pembelajaran agar tidak terjadi kesenjangan dengan kebutuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua MGBK SMA Kota Surakarta, ditemukan berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja, antara lain kecanduan media sosial dan gim daring, motivasi belajar rendah, kesulitan konsentrasi, perilaku kurang sopan di ruang digital, hingga gangguan tidur akibat penggunaan gawai berlebihan.

Penelitian sebelumnya juga menegaskan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah psikologis, seperti brain rot, depresi, kecemasan, citra diri negatif, penurunan prestasi akademik, serta masalah kesehatan fisik berupa gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh buruk, dan penurunan fungsi kognitif (Yulianti & Surjaningrum, 2021; Brooks et al., 2022; Kaligis et al., 2021).

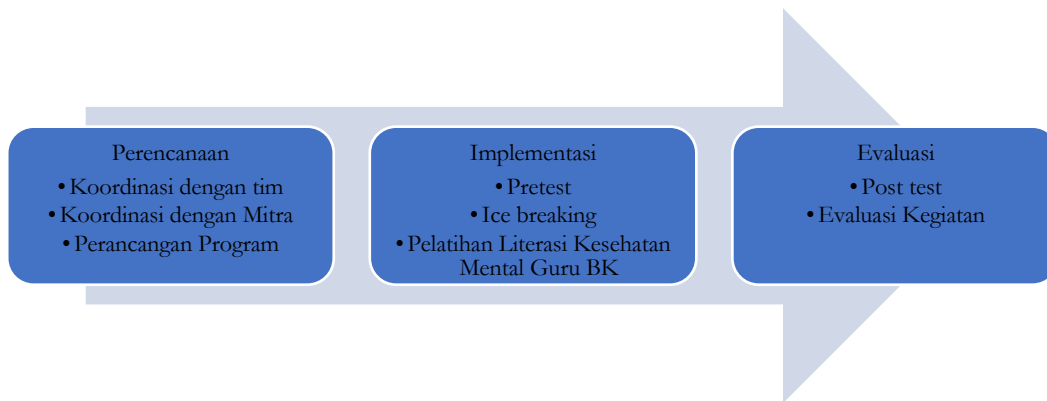
Dalam konteks tersebut, Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) memiliki peran strategis untuk meningkatkan profesionalisme guru BK. Guru BK dituntut tidak hanya mampu mendampingi perkembangan akademik siswa, tetapi juga menjadi agen perubahan dalam menjaga kesehatan mental mereka (Wang, 2023). Namun, kenyataannya, guru BK menghadapi beragam tantangan, seperti tingginya rasio siswa terhadap jumlah guru BK, tuntutan menjaga keseimbangan kehidupan pribadi dan profesional, serta masih rendahnya literasi kesehatan mental (Dahlan, 2019; Sri, 2018).

Melihat kompleksitas tersebut, diperlukan penguatan kompetensi guru BK agar mampu mendeteksi, mencegah, dan menangani masalah kesehatan mental di sekolah. Tim pengabdian dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang bersama mitra MGBK Kota Surakarta merumuskan prioritas permasalahan pada peningkatan literasi kesehatan mental guru BK. Pelatihan literasi kesehatan mental dipandang relevan karena berfokus pada pengembangan kekuatan psikologis, potensi diri, serta kesejahteraan mental, sehingga guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, mendorong resiliensi siswa, dan memperkuat karakter mereka.

Tujuan dari pelatihan ini antara lain: (a) memberikan pemahaman mendalam tentang literasi kesehatan mental, (b) melatih keterampilan deteksi dini dan intervensi masalah psikologis, (c) memperkuat kapasitas guru dalam menerapkan prinsip psikologi positif, (d) mengoptimalkan layanan BK yang mendukung pembentukan karakter dan kesejahteraan siswa, serta (e) mendorong guru BK menjadi teladan dalam membangun karakter positif di era digital.

Metode Pelaksanaan

Pelatihan literasi kesehatan mental ini diselenggarakan di ruang serbaguna SMA Negeri 1 Surakarta pada hari Rabu, 23 April 2025. Kegiatan diikuti oleh 34 guru BK SMA yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kota Surakarta. Rangkaian program dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pelatihan literasi kesehatan mental pada guru BK

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi intensif dengan mitra untuk menyusun jadwal kegiatan, menyiapkan perangkat perizinan, serta melakukan observasi kebutuhan peserta. Mitra menunjukkan komitmen dengan menyediakan sarana, prasarana, serta alokasi waktu yang mendukung kelancaran kegiatan.



Gambar 2. Tahap perencanaan/ orientasi dengan mitra

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan acara oleh MC, menyanyikan lagu Indonesia Raya, serta sambutan dari Ketua MGBK, perwakilan pengawas sekolah, kepala SMA Negeri 1 Surakarta, dan ketua tim pengabdian. Sebelum materi inti, peserta diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan awal serta ice breaking guna menciptakan suasana pelatihan yang lebih rileks dan partisipatif. Sesi materi disampaikan oleh tiga narasumber. Dr. Padmi Dhyah Yulianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog menyajikan materi mengenai konsep literasi kesehatan mental serta tantangan guru BK di era digital. Materi kedua oleh Eka Sari Setianingsih, S.Pd., M.Pd. berfokus pada penguatan layanan BK untuk mendukung program sekolah dan pembentukan karakter siswa. Sesi terakhir oleh Dr. Lina Putriyanti, S.Pd., M.Pd. menekankan keterampilan komunikasi empatik dalam proses konseling. Gambar 3 adalah foto kegiatan pelatihan literasi kesehatan mental guru BK.



Gambar 3. Tahap Pelaksanaan pelaksanaan pelatihan literasi kesehatan mental

Metode pembelajaran yang digunakan bervariasi dan interaktif, meliputi ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, refleksi diri, sharing pengalaman, relaksasi, afirmasi, journaling, hingga fun

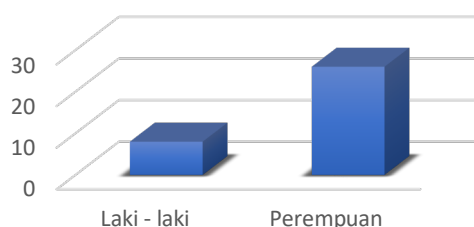
games. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga mengalami internalisasi nilai dan keterampilan praktis. Pada tahap evaluasi, peserta mengerjakan posttest untuk mengetahui peningkatan pemahaman setelah pelatihan. Selain itu, mereka juga diminta memberikan umpan balik terkait isi materi, metode penyampaian, serta manfaat kegiatan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut bagi kegiatan serupa di masa mendatang.



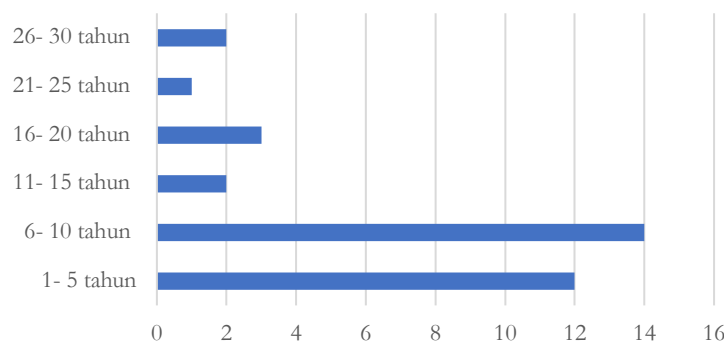
Gambar 4. Tahap Pelaksanaan pelaksanaan pelatihan literasi kesehatan mental

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan literasi kesehatan mental diikuti oleh 34 guru BK SMA anggota MGBK Kota Surakarta. Peserta terdiri atas 7 guru laki-laki dan 27 guru perempuan, dengan masa kerja bervariasi antara 1 hingga 28 tahun. Mayoritas peserta memiliki masa kerja 6–10 tahun (14 orang) dan 1–5 tahun (12 orang). Keragaman pengalaman kerja ini memberikan dinamika dalam diskusi dan berbagi praktik lapangan selama pelatihan. Gambar 5. Menunjukkan terdapat 7 orang guru BK laki – laki dan 26 orang guru BK perempuan.



Gambar 5. Jumlah peserta pelatihan literasi kesehatan mental positif



Gambar 6. Masa kerja guru BK SMA di Kota Surakarta

Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan guru BK terkait literasi kesehatan mental. Rata-rata skor sebelum pelatihan adalah 60,03 dengan standar

deviasi 5,52, sedangkan skor setelah pelatihan meningkat menjadi 68,00 dengan standar deviasi 5,29. Analisis korelasi menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$). Hal ini menegaskan bahwa pelatihan berdampak positif dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan guru BK.

Selain peningkatan skor kuantitatif, hasil umpan balik peserta memperlihatkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kesadaran mereka terhadap isu kesehatan mental yang dihadapi siswa. Peserta merasa lebih terbuka membicarakan pengalaman pribadi maupun kasus di sekolah, lebih peka terhadap tanda-tanda stres dan burnout, serta menyadari pentingnya strategi promotif dan preventif dalam layanan BK.

Tabel 1. Paired sampel statistik

	Mean	N	Std. Dev	Std. Error	Correlation	Sig.
Pretest	60.0294	34	5.51848	.094641		
Posttest	68.0000	34	5.28577	.90650		
Pretest& Posttest	-7.97059	34	5.20772	.89312	.536	.001

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental pada tenaga pendidik mampu meningkatkan efikasi diri serta kualitas layanan konseling di sekolah (Imran et al., 2022; Parker et al., 2021; Yamaguchi et al., 2020). Dengan pendekatan partisipatif, pelatihan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong internalisasi nilai dan keterampilan praktis melalui studi kasus, diskusi reflektif, dan journaling (Veine et al., 2020; Murillo-Llorente et al., 2021).

Hasil pelatihan ini memperlihatkan bahwa guru BK di Surakarta semakin siap menjadi agen kesehatan mental sekolah. Namun demikian, peserta juga menekankan perlunya tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan dan penyediaan materi tambahan terkait isu-isu remaja di era digital. Dengan demikian, program serupa dapat diperluas ke lingkup pendidikan lain dengan menekankan aspek promotif, preventif, serta intervensi berbasis sekolah.

Kesimpulan dan Saran

Pelatihan literasi kesehatan mental yang dilaksanakan bagi guru BK SMA di Kota Surakarta terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan praktis peserta dalam memahami dan menangani isu-isu psikologis siswa. Peningkatan skor posttest dibandingkan pretest menegaskan adanya perubahan positif dalam literasi kesehatan mental guru BK. Selain itu, peserta menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dalam mendiskusikan isu kesehatan mental, kesadaran terhadap tanda-tanda stres dan burnout, serta kesiapan untuk menjadi agen kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa diperluas ke sekolah lain dengan melibatkan lebih banyak guru, konselor, maupun tenaga pendidik. Pendampingan berkelanjutan sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi praktik literasi kesehatan mental, diikuti dengan penyediaan materi tambahan yang relevan dengan tantangan remaja di era digital. Selain itu, integrasi literasi kesehatan mental ke dalam layanan bimbingan berbasis teknologi menjadi langkah strategis agar layanan konseling lebih adaptif terhadap kebutuhan generasi abad 21.

Implikasi dari kegiatan ini adalah semakin kuatnya kapasitas guru BK dalam menjalankan fungsi promotif, preventif, sekaligus intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental siswa. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas layanan BK, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, kondusif, dan berorientasi pada penguatan karakter. Dengan demikian, guru BK berperan ganda sebagai pendidik sekaligus agen perubahan yang mampu menyiapkan generasi muda dengan daya tahan psikologis dan keterampilan hidup yang lebih baik.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada pihak LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah mendanai program pengabdian ini dan MGBK SMA Kota Surakarta yang telah berkenan untuk bekerjasama dalam program pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Brooks, H., Prawira, B., Windfuhr, K., Irmansyah, I., Lovell, K., Syarif, A. K., Dewi, S. Y., Pahlevi, S. W., Rahayu, A. P., Syachroni, Afrilia, A. R., Renwick, L., Pedley, R., Salim, S., & Bee, P. (2022). Mental health literacy amongst children with common mental health problems and their parents in Java, Indonesia: A qualitative study. *Global Mental Health*, 9, e5. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.5>
- Dahlan, Z. (2019). Peningkatan kualitas kompetensi guru BK sebagai konselor di sekolah dalam menghadapi tantangan global. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 38–50. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v7i1.4687>
- Dhyah Yulianti, P., Surjaningrum, E. R., & Sugiharto, D. Y. P. (2022). The challenges faced by guidance and counseling teachers in developing mental health literacy. *KnE Social Sciences*, 7(14), 320–332. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i14.11986>
- Imran, N., Rahman, A., Chaudhry, N., & Asif, A. (2022). Effectiveness of a school-based mental health intervention for school teachers in urban Pakistan: A randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16, 66. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00470-1>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Murillo-Llorente, M. T., Navarro-Martínez, O., Valle, V. I. Del, & Pérez-Bermejo, M. (2021). Using the reflective journal to improve practical skills integrating affective and self-critical aspects in impoverished international environments: A pilot test. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8876. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168876>
- Pandia, V., Noviandhari, A., Amelia, I., Hidayat, G. H., Fadlyana, E., & Dhamayanti, M. (2021). Association of mental health problems and socio-demographic factors among adolescents in Indonesia. *Global Pediatric Health*, 8, 2333794X211042223. <https://doi.org/10.1177/2333794X211042223>
- Parker, B. L., Anderson, M., Batterham, P. J., Gayed, A., Subotic-Kerry, M., Achilles, M. R., Chakouch, C., Werner-Seidler, A., Whitton, A. E., & O'Dea, B. (2021). Examining the preliminary effectiveness and acceptability of a web-based training program for Australian secondary school teachers: Pilot study of the BEAM (Building Educators' Skills in Adolescent Mental Health) program. *JMIR Mental Health*, 8(10), e29989. <https://doi.org/10.2196/29989>
- Profil Perkembangan Kependudukan Kota Surakarta Tahun 2017. (2017). Badan Pusat Statistik Kota Surakarta. <https://surakartakota.bps.go.id/publication>
- Sri, R. R. (2018). Tantangan dan peluang guru BK di era disrupsi: Strategi pelayanan bimbingan dan konseling di era disrupsi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 55–64. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnasbk/article/view/3640>
- Veine, S., Anderson, M. K., Andersen, N. H., Espenes, T. C., Søyland, T. B., Wallin, P., & Reams, J. (2020). Reflection as a core student learning activity in higher education: Insights from nearly two decades of academic development. *International Journal for Academic Development*, 25(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/1360144X.2019.1659797>
- Wang, T. (2023). Teachers as the agent of change for student mental health: The role of teacher care and teacher support in Chinese students' well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1283515. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1283515>

- Yamaguchi, S., Foo, J. C., Nishida, A., Ogawa, S., Togo, F., & Sasaki, T. (2020). Mental health literacy programs for school teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(1), 14–25. <https://doi.org/10.1111/eip.12793>
- Yulianti, P. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). A review of mental health literacy strategy for adolescence. *International Journal of Public Health Science*, 10(4), 815–823. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i4.20364>