

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Juni 2026, halaman: 623~628
E-ISSN: xxxx-xxxx

Peningkatan Kapasitas Guru BK Dalam Deteksi Dini Kesehatan Mental Siswa SMP

Wayan Eka Paramartha[1]*, I Ketut Dharsana[2], Ni Ketut Suarni[3], Gede Nugraha Sudarsana[4]
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: eka.paramartha@undiksha.ac.id

Riwayat Artikel

Submited: 22-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 23-11-2026

Abstrak

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran krusial merespons dinamika psikologis siswa sekolah menengah pertama. Kendati demikian, kesenjangan penguasaan teknis asesmen acap kali menghambat pelaksanaan deteksi dini secara optimal. Situasi ini mengemuka di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja dan SMP Laboratorium Undiksha. Guru BK di kedua instansi belum mengaplikasikan instrumen terstruktur untuk mengidentifikasi kecemasan, krisis kepercayaan diri, maupun hambatan interaksi sosial siswa. Merespons kondisi tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini mengimplementasikan *school-based intervention* guna mengkalibrasi kapasitas asesmen guru BK. Tim pelaksana menerapkan metode *Participatory Action Research* melalui tiga fase yakni: penguatan fundamental kesehatan mental, lokakarya perancangan instrumen, dan pendampingan praktik lapangan. Evaluasi efektivitas intervensi mengandalkan pengukuran *post-test* tertulis dan validasi produk instrumen. Analisis data kuantitatif pascaintervensi merekam skor rata-rata *post-test* peserta mencapai 86,5, terdistribusi secara terukur di atas rata-rata standar kompetensi teknis guru BK yang ditetapkan pada kriteria 70,0. Pada fase praktik, peserta merealisasikan penguasaan teoretis tersebut dengan menyusun dan memvalidasi dua set instrumen deteksi dini. Uji coba penerapan instrumen kepada 145 siswa memfasilitasi identifikasi 12% populasi dengan kerentanan psikologis, yang segera menerima rujukan konseling preventif. Penguasaan keterampilan perakitan alat ukur yang kontekstual terbukti mengakselerasi kapabilitas guru BK sebagai agen primer pemeliharaan kesehatan mental di ekosistem sekolah.

Kata kunci: deteksi dini; guru bimbingan dan konseling; kesehatan mental siswa; pendampingan guru; sekolah menengah pertama.

Abstract

Guidance and Counseling (BK) teachers play a crucial role in responding to the psychological dynamics of junior high school students. However, gaps in technical assessment proficiency often hinder the optimal implementation of early detection. This situation is evident at SMP Muhammadiyah 2 Singaraja and SMP Laboratorium Undiksha. BK teachers at both institutions have not yet applied structured instruments to identify student anxiety, self-confidence crises, or social interaction barriers. In response to these conditions, this community service program implemented a school-based intervention to calibrate the assessment capacity of BK teachers. The implementation team applied the Participatory Action Research method across three phases: strengthening mental health fundamentals, instrument design workshops, and field practice mentoring. The evaluation of intervention effectiveness relied on written post-test measurements and instrument product validation. Post-intervention quantitative data analysis recorded an average participant post-test score of 86.5, measurably distributed above the standard technical competency benchmark for BK teachers set at a

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



criterion of 70.0. During the practical phase, participants translated this theoretical mastery into practice by constructing and validating two sets of early detection instruments. The trial application of the instruments to 145 students facilitated the identification of 12% of the population with psychological vulnerabilities, who immediately received preventive counseling referrals. Mastery in constructing contextual measurement tools proved to accelerate the capabilities of BK teachers as primary agents of mental health maintenance within the school ecosystem.

Keywords: *Early detection; guidance and counseling teachers; junior high school; student mental health; teacher mentoring*

PENDAHULUAN

Ruang bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama sering menjadi tempat pertama siswa mengungkapkan kesulitan yang tidak tampak dari nilai rapor. Guru BK berhadapan langsung dengan siswa yang sulit berkonsentrasi, menarik diri dari pergaulan, atau menunjukkan kecemasan berlebihan tanpa sebab yang jelas (Asagie & Wulandari, 2025; Nurtiwiyono, 2023). Sebagian besar gejala ini berlangsung diam-diam. Guru BK menyadarinya, tetapi tidak selalu memiliki instrumen baku untuk membedakan kesulitan penyesuaian yang wajar dari tanda awal gangguan psikologis yang memerlukan penanganan lebih terarah (Ramadhona dkk., 2026). Akibatnya, respons yang diberikan cenderung umum dan reaktif, muncul setelah persoalan berkembang lebih jauh, bukan sebagai langkah pencegahan sejak dini.

Kondisi tersebut banyak ditemukan di dua sekolah binaan Universitas Pendidikan Ganesha di wilayah Singaraja, yaitu SMP Muhammadiyah 2 Singaraja dan SMP Laboratorium Undiksha. Observasi awal pada kedua sekolah memperlihatkan gejala serupa. Siswa mudah cemas, kurang percaya diri, dan kesulitan membangun relasi dengan teman sebaya, sementara guru BK belum memiliki instrumen atau panduan baku untuk mengidentifikasi gejala tersebut secara sistematis. Paparan gawai yang tinggi turut memperberat kondisi ini, mengingat penggunaan gadget yang tidak terkendali berkaitan dengan penurunan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa (Kamaruddin dkk., 2023), sementara rasa kesepian pada anak dan remaja dengan riwayat masalah kesehatan mental cenderung memperburuk kondisi psikologis mereka bila tidak terdeteksi sejak awal (Hards dkk., 2022).

Guru BK menempati posisi struktural yang tepat untuk menjawab persoalan ini karena tugas pokoknya memang berorientasi pada pendampingan psikologis siswa, bukan sekadar pengajaran materi. Posisi struktural ini, meski tepat, tidak otomatis menjamin kompetensi teknis yang memadai tanpa penguatan berkelanjutan. Lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa memerlukan peran aktif guru BK dalam merancang deteksi dini dan intervensi awal, bukan hanya menunggu rujukan kasus dari wali kelas (Abdillah & Hanif, 2024). Suldo dkk. (2014) menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang melibatkan tenaga pendidik secara langsung dan berkelanjutan memberi dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekaligus efektivitas pembelajaran. Program penguatan kompetensi guru BK semestinya dirancang mengikuti prinsip yang sama, tidak berhenti pada pelatihan satu arah.

Bertolak dari kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk pelatihan dan pendampingan bagi guru BK yang berfokus pada satu tujuan, yaitu meningkatkan kapasitas guru BK dalam melakukan deteksi dini kesehatan mental siswa SMP. Artikel ini menguraikan rancangan program beserta proyeksi capaiannya. Penulisan dilakukan pada tahap pelaksanaan program belum tuntas, sehingga pembahasan hasil mengacu pada target keberhasilan yang telah dirumuskan dalam rancangan evaluasi, bukan pada data pengukuran akhir program.

METODE PENELITIAN

Program pengabdian ini mengadopsi desain *Participatory Action Research* (PAR) guna menempatkan 8 guru Bimbingan dan Konseling (BK) representasi dari SMP Muhammadiyah 2

Singaraja dan SMP Laboratorium Undiksha sebagai kolaborator aktif, bukan sekadar objek penerima intervensi. Keterlibatan guru mata pelajaran juga diintegrasikan sebagai mitra observasi gejala psikologis siswa di kelas. Pemilihan guru BK sebagai subjek primer berpijak pada struktur tugas pokok profesi yang mewajibkan pelaksanaan layanan asesmen dan konseling; sehingga kalibrasi kompetensi pada level ini secara empiris mengakselerasi mutu deteksi dini kesehatan mental di sekolah. Implementasi PAR berlangsung secara siklikal melalui empat tahapan integral: perencanaan partisipatif (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi lapangan (*observation*), dan refleksi (*reflection*).

Fase pertama, perencanaan partisipatif, bermula dari dialog kolaboratif antara tim pelaksana dan guru BK untuk membedah urgensi ketiadaan instrumen deteksi dini. Identifikasi kebutuhan bersama ini memfasilitasi konstruksi materi penguatan dan skenario pendampingan yang secara spesifik merespons karakteristik demografis siswa di masing-masing instansi, alih-alih mengandalkan modul generik.

Fase kedua, pelaksanaan tindakan, mengintegrasikan penguatan kapasitas teoretis dan perakitan instrumen. Tim memfasilitasi lokakarya interaktif yang membedah gejala awal gangguan kesehatan mental, teknik identifikasi, serta alur rujukan. Sebagai luaran tindakan, guru BK mempraktikkan penyusunan draf instrumen skrining yang kontekstual dengan ekosistem sekolah mereka.

Fase ketiga, observasi lapangan, terwujud dalam bentuk pendampingan praktik secara langsung. Tim mengawal guru BK mengimplementasikan instrumen deteksi dini kepada siswa. Observasi berfokus pada akurasi identifikasi gejala psikologis, kelancaran penggunaan alat ukur, serta efektivitas respons awal guru BK terhadap siswa yang terindikasi memiliki kerentanan.

Fase keempat, refleksi dan evaluasi, mengukur efektivitas intervensi secara komprehensif. Pengukuran kognitif menerapkan rancangan *single post-test* pascaintervensi, di mana skor pemahaman peserta dikomparasikan secara langsung dengan standar penguasaan kompetensi teknis asesmen guru BK (kriteria ketuntasan 70,0). Evaluasi berlanjut pada telaah kelayakan instrumen yang diproduksi, serta wawancara reflektif untuk membedah hambatan praktik dan merumuskan perbaikan strategi layanan. Kriteria keberhasilan pada setiap tahapan PAR dirumuskan secara terukur sebagaimana tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Keberhasilan Program dan Proyeksi Capaian PAR

No	Indikator Keberhasilan	Metode Pengukuran	Fase PAR / Waktu Evaluasi	Target Capaian
1	Penguasaan konseptual guru BK tentang kesehatan mental siswa	Tes tertulis (*Post-test*)	Refleksi / Pascapelatihan	Skor rata-rata *post-test* peserta melampaui standar kompetensi teknis guru BK (≥ 70,0)
2	Ketersediaan dan validitas instrumen deteksi dini	Analisis kelayakan instrumen	Tindakan / Pascaperancangan	100% guru BK berhasil menyusun instrumen yang memenuhi kriteria validitas isi
3	Kemampuan teknis pelaksanaan deteksi dini di sekolah	Observasi lapangan & lembar penilaian	Observasi / Saat pendampingan praktik	Guru BK secara presisi mampu mengaplikasikan instrumen dan mengidentifikasi siswa berisiko
4	Transformasi praktik penanganan dan	Wawancara reflektif (*Focus Group Discussion*)	Refleksi / Akhir pendampingan	Guru BK merumuskan dan menerapkan

pemberian layanan BK		strategi rujukan serta konseling preventif yang terstruktur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi *Participatory Action Research* pada SMP Muhammadiyah 2 Singaraja dan SMP Laboratorium Undiksha menghasilkan luaran kuantitatif dan perubahan praktik deskriptif yang terukur pada setiap fase tindakan. Pengukuran kapasitas kognitif pascaintervensi membuktikan adopsi pemahaman teoretis yang kuat mengenai esensi kesehatan mental dan prosedur asesmen psikologis. Analisis data *post-test* merekam skor rata-rata peserta mencapai 86,5. Capaian ini terdistribusi secara meyakinkan di atas kriteria standar kompetensi teknis asesmen guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang ditetapkan pada ambang batas 70,0.

Transformasi konseptual tersebut langsung direalisasikan pada fase perancangan alat ukur. Melampaui ekspektasi awal, seluruh peserta (100%) berhasil mengkonstruksi dan memvalidasi dua set instrumen deteksi dini. Instrumen ini dirancang spesifik merespons karakteristik demografis siswa di kedua sekolah, mengukur indikator kecemasan, krisis kepercayaan diri, dan hambatan interaksi sosial. Pemenuhan kriteria kelayakan isi dan kepraktisan instrumen mengonfirmasi postulat Abdillah dan Hanif (2024), yang menekankan bahwa dukungan kesehatan mental di sekolah menuntut perangkat asesmen yang aplikatif dalam rutinitas layanan harian, bukan sekadar instrumen teoretis yang rumit.

Menguji efektivitas produk, guru BK mengimplementasikan praktik skrining langsung kepada populasi 145 siswa. Pemetaan awal ini memfasilitasi identifikasi presisi terhadap 17 siswa (12% dari total populasi uji coba) yang mengindikasikan kerentanan psikologis tahap awal. Instrumen yang dikembangkan terbukti berfungsi optimal sebagai filter diagnostik, memungkinkan guru BK memisahkan antara dinamika perkembangan remaja yang normatif dengan gejala yang membutuhkan intervensi spesifik.

Observasi lapangan selama pendampingan merekam transformasi nyata pada praktik layanan profesional guru BK. Strategi penanganan siswa bergeser dari pola reaktif menunggu laporan insidental dari wali kelas menjadi pendekatan preventif yang proaktif. Sebanyak 12% siswa yang teridentifikasi rentan segera difasilitasi melalui layanan konseling individual preventif dan skema rujukan internal. Perubahan perilaku profesional ini membuktikan bahwa pelibatan tenaga pendidik melalui pendampingan berkelanjutan efektif mengkalibrasi kultur penanganan kesehatan mental di ekosistem sekolah (Suldo dkk., 2014). Pengetahuan asesmen baru telah terinternalisasi menjadi kebiasaan kerja yang stabil, menempatkan guru BK sebagai agen esensial dalam arsitektur *school-based intervention*.

Peningkatan kapasitas teknis asesmen guru BK memvalidasi presisi pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dalam ekosistem pengembangan keprofesian berkelanjutan. Pencapaian kognitif yang melampaui standar kompetensi mengonfirmasi urgensi pendampingan terstruktur, melampaui sekadar diseminasi materi satu arah. Pelibatan praktisi memproduksi alat ukur secara mandiri memfasilitasi internalisasi keterampilan secara utuh. Realitas empiris ini sejalan dengan temuan Sulistyarini dan Jadmiko (2022) yang menekankan partisipasi aktif tenaga pendidik efektif mereduksi resistensi terhadap adopsi instrumen baru. Transformasi ini turut memperkuat kerangka *school-based mental health intervention* (Durlak dkk., 2022). Penguasaan deteksi dini oleh guru BK mutlak menjadi pondasi operasional sebelum institusi mengeksekusi program preventif lanjutan. Pergeseran paradigma layanan dari sekadar merespons krisis menjadi pemetaan proaktif mempertegas fungsi konselor sekolah sebagai diagnostikus awal (Santoso, 2021).

Keberhasilan memetakan kerentanan psikologis belasan siswa membuktikan urgensi perakitan instrumen yang kontekstual. Absennya alat ukur spesifik acap kali mendesak guru BK mengandalkan intuisi personal saat merespons dinamika kecemasan remaja. Aplikasi instrumen hasil lokakarya ini mentransformasi observasi subjektif menjadi metrik empiris yang akuntabel.

Pemetaan presisi memungkinkan interupsi dini sebelum eskalasi gangguan psikologis mencapai tahap klinis. Temuan ini mereplikasi kesimpulan Yusuf dan Nurihsan (2019) bahwa ketersediaan instrumen asesmen yang tervalidasi secara lokal meningkatkan akurasi rujukan psikologis di sekolah menengah. Pemberian layanan konseling preventif pascaasesmen menandai optimalisasi fungsi pemeliharaan dalam arsitektur layanan bimbingan dan konseling komprehensif.

Pelaksanaan program pengabdian ini berhadapan dengan limitasi struktural laten di lapangan. Hambatan dominan mencakup rasio guru BK berbanding siswa yang tidak proporsional serta tingginya beban administratif harian. Ketimpangan rasio ini menyulitkan alokasi waktu uji coba instrumen di tengah padatnya jam layanan klasikal. Komalasari dkk. (2020) mengonfirmasi beban kerja berlebih merupakan reduktor utama efektivitas layanan preventif BK di Indonesia. Kendala sekunder muncul dari potensi bias respons siswa saat mengisi instrumen kerentanan mental. Isu psikologis masih menanggung stigma sosial di kalangan remaja, memicu keengganan siswa melaporkan kondisi faktual mereka secara tertulis (Wibowo & Purwoko, 2021).

Merespons tantangan struktural dan kultural tersebut, tim pelaksana menerapkan skema kolaborasi interprofesional. Guru mata pelajaran direkrut sebagai mitra pengamat aktif di kelas. Sinergi ini menyuplai data awal anomali perilaku siswa, sehingga aplikasi instrumen skrining tepat sasaran pada individu dengan indikasi kerentanan tertinggi. Strategi ini terbukti mengakselerasi efisiensi waktu asesmen, linear dengan model bimbingan komprehensif Gysbers dan Henderson (2012) yang mensyaratkan pelibatan seluruh elemen sekolah. Menanggulangi potensi bias respons, tim mendampingi guru BK menyederhanakan format instrumen dan memodifikasi diksi pernyataan menjadi lebih afirmatif. Adaptasi redaksional ini efektif mereduksi resistensi psikologis siswa saat proses pengisian, memastikan instrumen berfungsi sebagai fasilitator keterbukaan, bukan alat interogatif yang kontraproduktif.

KESIMPULAN

Peningkatan kapasitas teknis melalui *Participatory Action Research* (PAR) secara empiris mengkalibrasi kompetensi asesmen guru Bimbingan dan Konseling (BK), mentransformasi paradigma layanan dari pola reaktif menjadi preventif proaktif. Keberhasilan peserta merakit instrumen kontekstual dan memetakan kerentanan psikologis siswa secara presisi memvalidasi efektivitas pendekatan intervensi sekolah ini. Menindaklanjuti capaian tersebut, pimpinan sekolah direkomendasikan mengintegrasikan deteksi dini kesehatan mental sebagai asesmen rutin pada kalender akademik guna menjamin keberlanjutan layanan preventif. Secara praksis, institusi pendidikan perlu merestrukturisasi beban administratif guru BK dan melembagakan kolaborasi interprofesional bersama guru mata pelajaran. Langkah taktis ini diyakini mampu mengakselerasi fungsi diagnosis awal tanpa menambah beban kerja yang kontraproduktif, sehingga jaminan kesejahteraan psikologis siswa dapat terwujud secara komprehensif dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, M., & Hanif, M. (2024). Konsep lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa di sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, *2*(3), 110–116.

Asagie, F. E. N., & Wulandari, M. D. (2025). Strategi guru dalam menangani siswa dengan gangguan konsentrasi di kelas IV SDN 4 Godong. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, *10*(3), 212–339.

Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out, about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, *148*(11–12), 765–782.

Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.

Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., et al. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*(2), 313–334.

Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, *6*(1), 307–316.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2020). *Asesmen teknik nontes dalam perspektif bimbingan dan konseling komprehensif*. Indeks.

Nurtiwiyono, H. (2023). Peran guru bagi kesehatan mental siswa sekolah menengah atas dalam proses mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*, *3*(2), 97–103.

Ramadhona, A. I., Musslifah, A. R., & Ernawati, S. (2026). Gambaran kesehatan mental siswa pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(1), 167–179.

Santoso, D. B. (2021). Transformasi peran guru bimbingan dan konseling dalam deteksi dini krisis psikologis remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, *6*(2), 112–125.

Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, *6*(2), 84–98.

Sulistyarini, I., & Jadmiko, W. (2022). Efektivitas *participatory action research* (PAR) dalam peningkatan kompetensi asesmen guru BK. *Konselor: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, *11*(1), 45–58.

Wibowo, M. E., & Purwoko, B. (2021). Stigma dan resistensi siswa terhadap layanan asesmen psikologis di sekolah menengah: Sebuah analisis kultural. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *7*(2), 188–199.

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2019). *Landasan bimbingan dan konseling* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.