

STUDI LITERATUR : BIMBINGAN KELOMPOK BERMUATAN NILAI PROFETIK UNTUK MENGEMBANGKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Rizal Mumtaz¹⁾, Hardi Santosa²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

rizal2100001123@webmail.uad.ac.id¹⁾, hardi.santosa@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Kesehatan mental telah menjadi isu yang semakin meluas dan memprihatinkan, meliputi berbagai lapisan usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Oleh karena itu, diperlukan adanya pendekatan khusus yang mampu membantu individu-individu tersebut mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai profetik dalam mengembangkan kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur. Dengan mengambil sampel sembilan artikel yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir, yaitu 2014-2024, dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Data dikumpulkan dari berbagai sumber kepustakaan, terutama artikel yang bersumber pada Google Scholar. Analisis data dilakukan dengan menafsirkan, membandingkan, menghubungkan, dan mencari keterkaitan antara variabel yang menjadi fokus penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) kajian tentang bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai profetik untuk mengembangkan kesehatan mental remaja masih terbatas; (2) nilai-nilai profetik yang mencakup tiga pilar utama, yaitu humanisasi, liberasi, dan transendensi, memiliki potensi besar dalam mengembangkan kesehatan mental remaja; (3) kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (4) kesehatan mental perlu diintervensi melalui layanan bimbingan kelompok bermuatan nilai profetik agar membantu membantu individu untuk kembali pada fitrahnya serta membentuk kesehatan mental yang lebih optimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok yang berlandaskan pada nilai-nilai profetik sangat direkomendasikan untuk dikaji lebih lanjut guna mengetahui efektivitasnya dalam mengembangkan dan mengoptimalkan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Bimbingan-Kelompok, Nilai-Profetik, Kesehatan-mental, remaja*

1. Pendahuluan

Setiap manusia pasti mengalami perkembangan tahap demi tahap yang terjadi selama rentan kehidupannya (Aprilia, 2020). Proses perkembangan manusia dimulai dari masa anak-anak, dilanjutkan dengan masa remaja, kemudian masa dewasa dan berakhir pada masa lanjut usia. Fase remaja merupakan salah satu periode krusial dalam siklus

perkembangan manusia. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan sebagai persiapan menuju dewasa. Remaja berada di titik di mana mereka bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa.

Pada fase remaja juga ditandai dengan berbagai perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari fisik, psikologis, emosional, sosial, hingga intelektual (Wahyuntari & Ismarwati, 2020). Terlebih lagi pada fase remaja ini banyak sekali seperti Konflik internal dapat muncul karena remaja mencoba menemukan identitas dan nilai-nilai diri mereka. Sementara itu, konflik eksternal bisa terjadi dengan lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Ketidakseimbangan atau penyelesaian konflik yang tidak baik dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja di masa mendatang, terutama terkait dengan pematangan karakter dan kesehatan mental mereka. Hal ini dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti depresi, kecemasan, atau perilaku yang tidak sehat (Sumanto et al., 2020).

Kesehatan mental remaja berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan remaja. Kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menghadapi tantangan sehari-hari. Kesehatan mental pada anak dan remaja melibatkan kemampuan mereka untuk berkembang di berbagai aspek seperti biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Chandra et al., 2024).

(Ganda Putri, 2022) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan di mana seseorang tidak menunjukkan gejala gangguan mental atau penyakit jiwa. Ini juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungannya sehingga tercapainya kesanggupan individu menghadapi masalah-masalah dalam kehidupannya. Federasi Kesehatan Mental Dunia dalam penelitian (Florensa et al., 2023) menyatakan kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional, selama hal tersebut selaras dengan keadaan orang lain. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental adalah kematangan individu dalam aspek emosional dan sosial, yang memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab hidup dan menghadapi berbagai masalah yang muncul.

Secara garis besar , faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terbagi menjadi dua kategori. Menurut (Aloysius & Salvia, 2021) faktor faktor tersebut yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, tingkat keberagamaan atau religiusitas, cara seseorang menghadapi masalah hidup, kebermaknaan hidup, rasa syukur dan keseimbangan dalam berpikir. Selain itu, terdapat faktor penentu penting yang memengaruhi paparan risiko dan faktor perlindungan di seluruh siklus hidup yaitu usia, jenis kelamin, dan etnis.

Selain faktor internal juga terapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Menurut (Reza et al., 2022) mengungkapkan bahwa faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Faktor eksternal tersebut ialah Pola asuh orang tua. Gaya pengasuhan ini sangat memengaruhi perilaku anak dan pembentukan karakter mereka secara keseluruhan. Ada tiga jenis pola asuh: demokratis, otoriter, dan permisif, yang masing-masing berdampak pada perkembangan anak dan remaja. Selain itu, kondisi kesehatan lingkungan juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Lingkungan rumah yang tidak memenuhi standar kesehatan dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Dan yang terakhir ada lingkungan sosial. Lingkungan sosial sangat penting dalam kehidupan manusia karena tanpa dukungan dari lingkungan sekitar, seseorang sulit untuk berkembang secara normal. Lingkungan sosial mencakup masyarakat dan berbagai sistem normatif yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Haniyah et al., 2022) menunjukan bahwa hasil responden yang normal adalah 11 orang (9,1%) dan responden yang teridentifikasi kesehatan mental ada 110 orang (90,9%). Masalah kesehatan mental ini tergolong ringan dan masalah kesehatan mental ini masuk kedalam jenis masalah kesehatan mental stress.

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Hakim & Khairun, 2019) menemukan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja memiliki banyak aspek yang rumit. Sekitar 7,1% remaja menghadapi masalah perilaku sosial, 7,1% mengalami hiperaktivitas, 35,7% mengalami gejala emosional, 21,4% mengalami masalah perilaku, dan 50% menghadapi masalah dengan teman sebaya. Oleh karena itu, langkah

pencegahan awal seperti melakukan pemeriksaan kesehatan mental secara rutin di sekolah perlu dilakukan agar masalah kesehatan mental pada remaja dapat terdeteksi sejak dini.

Melihat permasalahan tersebut perlu adanya informasi terhadap remaja tentang kesehatan mental di usia mereka. Maka dari itu bimbingan kelompok hadir sebagai layanan informasi kepada remaja. Bimbingan kelompok merupakan suatu cara untuk memberikan bantuan pada individu oleh konselor dengan melalui kegiatan kelompok yang bertujuan membantu klien memahami diri mereka sendiri, membuat keputusan, serta menyadari potensi yang dimiliki pada dirinya sendiri, sehingga bisa mengetahui bagaimana dirinya bisa mengembangkan potensi dan selalu bertanggungjawab atas semua keputusan yang ia ambil (Kumara, 2017).

Layanan bimbingan kelompok ini dapat mengembangkan kesehatan mental remaja karena menggabungkan dukungan sosial, berbagi pengalaman, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan rasa percaya diri. Lingkungan yang aman dan mendukung memungkinkan remaja untuk lebih memahami diri mereka sendiri, belajar dari pengalaman orang lain, dan membangun hubungan yang berarti (Adityawarman, 2021).

Adapun langkah langkah dalam bimbingan kelompok secara umum yaitu yang pertama tahap pembentukan, pada tahap ini melibatkan pengenalan, tujuan dan cara pelaksanaan bimbingan. kedua tahap peralihan, pada tahap ini melibatkan pengenalan kembali kegiatan dan kesiapan anggota untuk melaksanakan kegiatan kelompok. Ketiga tahap kegiatan, melibatkan diskusi kepada setiap anggota dan pembahasan topik yang di persiapkan. Dan Keempat tahap pengakhiran, pada tahap ini melibatkan penilaian kemajuan dan refleksi terhadap kegiatan yang dilakukan (Jahju, 2022).

Untuk mengoptimalkan, mengembangkan, dan menanamkan nilai-nilai kenabian dalam kesehatan mental remaja, diperlukan unsur nilai profetik dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut (Santosa, 2023) Bimbingan profetik menitikberatkan pada nilai-nilai transendental, humanisasi, dan liberasi yang bersumber dari Al-Quran. Nilai transendental mendorong remaja mengembangkan kesadaran dan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan. Nilai humanisasi meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, dan kesadaran akan potensi diri. Sementara nilai liberasi membantu remaja

mengembangkan kemandirian, kemampuan pemecahan masalah, dan rasa tanggung jawab . Dengan demikian, bimbingan kelompok berbasis nilai profetik dapat membantu remaja mengembangkan kesehatan mental mereka agar bisa mencapai kesehatan mental secara optimal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain literatur review. Tujuan dari penelitian literatur review ini yaitu untuk membuat analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik yang akan di teliti untuk menemukan ruang kosong bagi peneliti untuk melakukan suatu penelitian pembaharuan (Ulhaq, 2018). Penelitian ini menganalisis sembilan jurnal dari jangka waktu 2014 sampai 2024 dengan pencarian jurnal menggunakan google scholar. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengkaji suatu konsep tentang layanan bimbingan konseling berbasis nilai profetik untuk mengembangkan kesehatan mental remaja. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan menghubungkan, menafsirkan, dan mencari variabel keterikatan seputar variabel yang menjadi fokus penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan desain literatur review atau tinjauan pustaka. Se jauh pengetahuan peneliti, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas "Bimbingan kelompok bermuatan nilai profetik untuk mengembangkan kesehatan mental remaja". Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian yang berkaitan atau memiliki ketersinggungan dengan variabel penelitian yang sedang dikaji. Dari data teks jurnal yang telah dikumpulkan oleh peneliti, ditemukan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan variabel penelitian.

Pertama, Penelitian yang di lakukan oleh (Lasari et al., 2022) Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok, serta gambaran kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji kontribusi layanan bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA yang berjumlah 323 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 179 siswa, dengan menggunakan teknik stratified random sampling.

Teknik ini memungkinkan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Dalam melakukan penelitian ini, digunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok secara signifikan berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa. Analisis koefisien determinasi (R^2) mengungkapkan bahwa 21,3% variasi dalam kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh pemberian layanan bimbingan kelompok. Ini mengindikasikan peran penting layanan bimbingan kelompok dalam mempengaruhi kondisi mental siswa. Di sisi lain, 78,7% faktor kesehatan mental siswa dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam studi ini.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh (Azmi & Santosa, 2023) bertujuan untuk mengeksplorasi konsep bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai profetik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek penerimaan diri (self acceptance). Studi ini menggunakan metode kajian literatur dengan menganalisis 10 artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting. Pertama, ada tiga elemen dasar dalam nilai-nilai profetik yaitu humanisasi, liberasi, dan transendensi. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus membahas strategi bimbingan kelompok dengan pendekatan nilai-nilai profetik untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam aspek penerimaan diri.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh (Sasmita et al., 2021) bertujuan untuk meningkatkan harga diri remaja melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan terapi perilaku. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test. Intervensi dilakukan dengan memberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan terapi perilaku untuk meningkatkan harga diri remaja. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Matched Pairs Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan terapi perilaku efektif dalam meningkatkan self-esteem (harga diri) pada remaja yang menjadi peserta. Peningkatan self-esteem ini memiliki dampak positif terhadap keyakinan diri dan proses pembelajaran para remaja tersebut.

Keempat, Penelitian yang dilakukan (Harti et al., 2024) Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok terhadap self esteem siswa SMA, 2) Mendeskripsikan faktor-faktor yang meningkatkan self esteem siswa, 3) Strategi

guru BK dalam meningkatkan self esteem siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah: 1) layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan self esteem siswa, 2) faktor rendahnya self esteem siswa, 3) layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan berjalan dengan lancar, hal tersebut dapat dilihat dari perubahan siswa dalam proses layanan bimbingan kelompok, dan perubahan sikap yang ditunjukkan setelah melakukan proses layanan bimbingan kelompok.

Kelima, Penelitian yang dilakukan (Putri et al., 2017) tujuannya untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan experiential learning dalam meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa SMP. Metode yang digunakan adalah desain one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, dan melibatkan 8 siswa sebagai sampel penelitian. Selain itu, alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala self esteem dengan nilai reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,7 dan signifikansi $p < 0,05$. Adapun analisis data yang dilakukan terdiri dari analisis data deskriptif serta uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = 4,00$ dengan signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP. Melalui pendekatan experiential learning dalam kegiatan bimbingan kelompok, para siswa SMP memperoleh kesempatan untuk membangun penilaian yang lebih positif terhadap diri sendiri, sehingga berdampak pada peningkatan harga diri atau self-esteem mereka secara signifikan.

Keenam, Penelitian yang dilakukan oleh (Efrilly Mosa, Yuline, 2018) bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang bagaimana kesehatan mental peserta didik di SMP, bagaimana karakteristik kesehatan mental peserta didik, faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kesehatan mental peserta didik, serta upaya apa yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dalam bentuk studi survei, yaitu prosedur dengan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau

mendeskripsikan kesehatan mental peserta didik kelas VII di SMP. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil analisis data kesehatan mental, peserta didik Kelas VII SMP mencapai skor aktual 7850 dan skor ideal 9720 dengan persentase 81% kategori "Baik". Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental peserta didik kelas VII SMP memiliki kesehatan mental yang baik.

Ketujuh, Penelitian yang dilakukan oleh (Saam, 2017) Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental warga binaan anak (dengan kasus non narkoba) di lembaga pemasyarakatan anak Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pola one group pretest-posttest design. Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum diberikan eksperimen (pretest) dan setelah diberikan eksperimen (posttest), dengan melibatkan satu kelompok subjek. Selanjutnya, analisis data yang digunakan bersifat deskriptif analitik, mencakup pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kesehatan mental warga binaan anak. Hal ini dibuktikan dengan nilai Asymp. Sign sebesar 0,658, yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (tingkat signifikansi). Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok yang diberikan selama 5 kali pertemuan tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental warga binaan anak kasus non-narkoba di lembaga pemasyarakatan anak Pekanbaru

Kedelapan, Penelitian yang dilakukan oleh (Armila, 2021) Tujuan dari penelitian ini merupakan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-esteem pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sampel penelitian adalah siswa yang memiliki self-esteem rendah, yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok terbukti efektif dalam upaya peningkatan atau pengembangan harga diri (self-esteem) pada siswa. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan jumlah sampel yang diteliti. Pada kelompok eksperimen, peserta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri atau efikasi diri, yang terlihat dari hasil tes pada dua kelompok yang berbeda.

Kesembilan, Penelitian yang dilakukan oleh (Zamzanah et al., 2023) Tujuan dari penelitian ini merupakan untuk meningkatkan self-esteem pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan layanan (PTL) dengan subjek penelitian sebanyak 8 orang siswa kelas 7, di mana 6 orang memiliki self-esteem rendah dan 2 orang memiliki self-esteem sedang. Instrumen yang digunakan adalah observasi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan self-esteem siswa setelah diberikan tindakan melalui layanan bimbingan kelompok. Pada siklus 1 tindakan I, self-esteem siswa meningkat menjadi 40,97%. Kemudian pada siklus 1 tindakan II, self-esteem siswa kembali meningkat menjadi 63,37%. Selanjutnya, pada siklus 2 tindakan III, self-esteem siswa meningkat menjadi 78,99% dan pada siklus 2 tindakan IV, self-esteem siswa mencapai 90,54%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem pada siswa di tingkat SMP. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri atau self-esteem siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, menunjukkan adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Penelitian ini berfokus pada penggunaan bimbingan kelompok yang bermuatan nilai-nilai profetik untuk mengembangkan kesehatan mental pada remaja. Kesehatan mental itu sendiri merupakan suatu kondisi dimana seseorang atau individu mampu memiliki kemampuan untuk memenuhi potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara positif dan berkontribusi bagi lingkungan sekitarnya (Reza et al., 2022).

Kesehatan mental remaja merupakan faktor yang penting untuk diperhatikan. Karena pada fase ini remaja banyak mengalami perubahan-perubahan mulai dari segi psikologis, biologis maupun sosial. Dimana perubahan tersebut yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Konflik atau masalah pun muncul pada fase tersebut mulai dari masalah internal maupun eksternal. Masalah internal yaitu berasal dari remaja itu sendiri karena mereka ingin menemukan jati diri atau nilai-nilai dalam hidupnya yang dapat menimbulkan stress. Sementara pada sektor masalah eksternal yang

berasal dari luar remaja tersebut seperti konflik bersama teman sebaya nya, tekanan akademik ataupun masalah lainnya (Lasari et al., 2022).

Jika tidak di tanangani dengan segera maka kesehatan mental akan terus berlanjut hingga remaja dewasa nanti Kesehatan mental remaja mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, membangun relasi yang sehat, mengembangkan kepercayaan diri dan harga diri, serta beradaptasi dengan perubahan dan tekanan. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu mencapai perkembangan yang positif, memenuhi potensi dirinya, dan memberikan kontribusi yang produktif bagi masyarakat (Ardiansyah et al., 2023).

Kesehatan mental yang muncul pada diri remaja timbul oleh beberapa faktor. (Aloysius & Salvia, 2021) menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kesehatan mental remaja yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Pada faktor internal yang berperan penting adalah perkembangan biologis dan psikologis remaja. Pada masa remaja, terjadi perubahan hormon dan perkembangan otak yang dapat memengaruhi suasana hati, emosi, dan perilaku remaja.

faktor kognitif juga berpengaruh, seperti kemampuan berpikir kritis, penalaran, dan pengambilan keputusan. Remaja yang memiliki kemampuan kognitif yang baik cenderung mampu mengelola stres dan permasalahan dengan lebih efektif. Selanjutnya, faktor kepribadian dan konsep diri juga berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Remaja dengan konsep diri yang positif, harga diri yang tinggi, dan kepribadian yang stabil akan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, remaja yang memiliki konsep diri negatif, kepribadian yang rentan, dan cenderung depresi atau cemas akan lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental.

Selain faktor internal, kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu kondisi dan lingkungan di luar diri individu. Salah satu faktor eksternal yang penting adalah keluarga. Remaja yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan mendukung perkembangannya cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, keluarga yang penuh konflik, kurang perhatian, atau bahkan mengabaikan kebutuhan remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Lingkungan sekolah juga menjadi faktor eksternal yang berpengaruh. Iklim sekolah yang positif, dukungan dari guru, serta interaksi yang baik dengan teman sebaya

dapat membantu remaja beradaptasi dengan baik. Namun, tekanan akademik yang berlebihan, kasus bullying, atau konflik di sekolah dapat memicu stres dan masalah mental pada remaja. Selain keluarga dan sekolah, faktor eksternal lainnya seperti lingkungan sosial, akses layanan kesehatan,

Kesehatan mental remaja merupakan faktor penting yang perlu dikembangkan dan dioptimalkan. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling memiliki peran besar dalam membantu mengembangkan kesehatan mental remaja secara lebih optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok.

Secara harfiah, bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui penyampaian informasi atau aktivitas diskusi kelompok, yang membahas berbagai permasalahan terkait dengan pendidikan, pekerjaan, aspek pribadi, maupun sosial. Dalam bimbingan kelompok, para anggota diberikan kesempatan untuk saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan isu-isu yang relevan dengan kebutuhan mereka (Jahju, 2022).

Layanan bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik. Secara spesifik, bimbingan kelompok bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan aspek-aspek psikologis seperti perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan, dan sikap para siswa. Hal ini dilakukan agar mereka mampu mewujudkan perilaku yang lebih efektif, baik dalam komunikasi verbal maupun non-verbal. Melalui interaksi dan dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh perspektif baru, dan mengembangkan kemampuan serta keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain (Kumara, 2017).

Upaya pengembangan kesehatan mental remaja dapat dilakukan secara lebih maksimal dengan menanamkan nilai-nilai positif, khususnya nilai-nilai profetik yang bersifat fundamental dalam kehidupan. Bimbingan kelompok yang berlandaskan pada nilai-nilai profetik mampu mengembangkan potensi individu sesuai dengan fitrahnya Berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan mengutamakan keteladanan nabi Muhammad saw dengan nilai transendensi, humanisasi, dan liberasi. Nilai-nilai tersebut dapat

mengarahkan individu untuk hidup lebih teratur dan maksimal, serta membentuk kepribadian yang lebih baik (Santosa, 2023).

Nilai-nilai profetik yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja memiliki peran yang sangat penting. Salah satu nilai yang mendasar adalah nilai transendensi, yaitu membantu remaja menyadari dan memperkuat hubungan spiritualnya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Melalui bimbingan kelompok yang berlandaskan nilai ini, remaja dapat diajak untuk memahami makna dan tujuan hidup yang lebih luas, serta belajar untuk bersyukur, bersikap ikhlas, dan berdoa sebagai sarana penenangan jiwa. Hal ini dapat memberikan remaja pegangan spiritual yang kuat, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan hidup dengan lebih tenang dan positif.

Selanjutnya nilai humanisasi, Nilai ini menekankan pada pengembangan rasa empati, kasih sayang, dan kepedulian terhadap sesama. Melalui bimbingan kelompok, remaja dapat dilatih untuk saling menghargai, menghormati, dan bekerja sama dengan orang lain. Kemampuan komunikasi dan interaksi yang positif juga dapat dibina, sehingga remaja dapat membangun hubungan yang sehat dan bermakna dengan lingkungannya. Dan yang terakhir yaitu nilai liberasi. nilai liberasi juga perlu diimplementasikan untuk membantu remaja membebaskan diri dari berbagai belenggu permasalahan, kebiasaan buruk, atau pikiran negatif yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Remaja dapat diberdayakan untuk mengambil kendali atas kehidupan mereka sendiri, mengembangkan kemandirian, kreativitas, dan jiwa kepemimpinan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, sangatlah penting bagi remaja untuk memahami kesehatan mental mereka sendiri. Dengan mengetahui dan memahami kondisi kesehatan mental, remaja dapat mengembangkan serta mengoptimalkan kesehatan mental mereka secara lebih baik. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sangat penting dalam membantu remaja memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan, edukasi, dan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dan layanan lainnya agar memfasilitasi remaja dalam mencapai kesehatan mental yang optimal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan telaah yang dilakukan pada sembilan artikel maupun jurnal terkait variabel yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai profetik untuk mengembangkan kesehatan mental remaja masih terbatas dilakukan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal yang meliputi biologis dan psikologis, serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Secara umum, nilai-nilai profetik yang mencakup tiga pilar utama, yakni humanisasi, liberasi, dan transendensi, memiliki potensi besar dalam membantu individu untuk kembali pada fitrahnya serta membentuk kesehatan mental yang lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Adityawarman, L. P. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Perencanaan Karir Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 165. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.786>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Aprilia, W. (2020). Development during prenatal and birth. *Yaa Bunayya : Journal of Early Childhood Education*, 4(1), 40–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/6684/4246>
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Armila. (2021). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 3(2), 209–225. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.80>
- Azmii, S. M., & Santosa, H. (2023). Studi literatur tentang bimbingan kelompok berbasis nilai profetik dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis. *Prodising*, 834–852.
- Chandra, M., Khairunnisa, N., Nurika, H., & Yolandari, S. (2024). Pentingnya Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 240. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13501>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Efrilly Mosa, Yuline, L. W. (2018). STUDI TENTANG KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 SUNGAI RAYA.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Ganda Putri, K. (2022). Hubungan Antara Toxic Parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(02), 75–85.
- Hakim, I. Al, & Khairun, D. Y. (2019). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan ...*, 2(1), 577–585. <http://150.107.142.250/index.php/psnp/article/view/5654>
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Harti, M., Syukri, M., & Mahidin, M. (2024). Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Esteem Siswa di MAN 3 Langkat. *Analysis Journal of Education*, 2(1), 62–68.
- Jahju, H. (2022). Bimbingan Kelompok. In Book.
- Kumara, A. R. (2017). Buku Ajar Bimbingan Kelompok. 72.
- Lasari, D. M., Adab, F. U., Dakwah, D., & Lhokseumawe, I. (2022). Kontribusi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesehatan Mental. *Ash-Shudur : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 58–72. <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/Ash-Shudur/article/view/1391>
- Putri, P. D., Nusantara, E., & Saraswati, S. (2017). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Experiential Learning untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 6(3), 60–66. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/>
- Saam, Z. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) di Lapas Anak Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1–10.
- Santosa, H. (2023). BIMBINGAN DAN KONSELING BERPARADIGMA PROFETIK.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Sasmita, H., Neviyani, Karneli, Y., & Netrawati. (2021). Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy. *Journal Ability : : Journal of Education and Social Analysis*, 2(1), 32–43.
- Sumanto, D., Utaminingsih, S., & Haryanti, A. (2020). *Perkembangan Peserta Didik*. In Unpam Press (Issue 1).
- Ulhaq, dr. Z. S. (2018). Panduan Penulisan Skripsi : Literatur Review. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 32.
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>
- Zamzanah, Rasimin, & Yusra, A. (2023). Upaya Meningkatkan Self-Esteem (Harga Diri) pada Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2178–2184.