

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Melalui Strategi Kolaborasi Guru BK dan Orang Tua: Studi Kepustakaan

Habibullah^a, Hana Fitria Noor Baity^b

Guidance and Counseling, Sebelas Maret University, Surakarta, Indonesia

habibullah@student.uns.ac.id^a, hanabaity@student.uns.ac.id^b

Abstrak

Akibat perubahan di era Society 5.0, kesadaran anak-anak generasi Z akan pentingnya kesehatan mental masih sangat rendah. Terdapat fenomena dimana orang tua tidak memperhatikan kondisi mental anaknya, melainkan hanya fokus pada kondisi fisik anaknya sehingga menghambat tumbuh kembangnya. Untuk mengatasi hal tersebut maka peran seorang konselor dalam menangani permasalahan yang muncul sangatlah penting. Strategi kolaboratif antara orang tua dan konselor merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada anak maupun orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas strategi kolaborasi antara orang tua dan konselor dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada generasi Z di era Society 5.0. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan literature review desain Kuhlthau (2002). Penelitian ini menggunakan 14 sumber referensi primer diperoleh dari artikel, jurnal, dan konferensi prosiding nasional dan internasional. Hasil penelitian dibahas pada bagian pembahasan, sebaiknya dilengkapi dengan penelitian lebih lanjut. Rekomendasi penelitian yang perlu dilakukan adalah implementasi lebih mendalam terhadap strategi kolaborasi orang tua dan guru BK untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kesadaran kesehatan mental antara anak maupun orang tua. Penelitian lain yang dapat dilakukan berdasarkan hasil literature review adalah studi kualitatif tentang bagaimana pemaknaan kolaborasi orang tua dan guru BK dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak.

Kata kunci: *generasi Z; kesadaran kesehatan mental; kolaboratif; peran orang tua dan guru BK; studi kepustakaan*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin pesat dan perubahan ilmu pengetahuan menuntut setiap orang untuk selalu siap menyikapi perubahan yang terjadi di dunia. Salah satu perubahan yang terjadi adalah Society 5.0. Generasi Z merupakan generasi yang saat ini hidup di era Society 5.0, istilah Generasi Z mengacu pada generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 yang menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah studi tahun 2018 yang dilakukan oleh American Psychological Association

PROSIDING

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

(APA) menemukan bahwa kelompok usia 15 hingga 21 tahun adalah kelompok paling mungkin menderita masalah kesehatan mental dibandingkan kelompok usia lainnya. Menurut penelitian APA, sekitar 91% Gen Z mengalami gejala emosional dan fisik yang berhubungan dengan stres, termasuk depresi dan kecemasan. Stres diyakini menjadi faktor utama buruknya kesehatan mental Gen Z. Masyarakat menghadapi tekanan yang luar biasa dari berbagai aspek kehidupan, seperti tekanan akademis, tuntutan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan, dan dunia yang berubah dengan cepat.

Generasi Z seringkali merasakan tekanan untuk mendapatkan suatu hal yang terbaik, mendapatkan pekerjaan yang bermanfaat, dan menjaga hubungan sosial yang sehat sambil menghadapi perubahan dan tantangan yang cepat dan kompleks. Tantangan yang cepat dan kompleks tersebut seringkali menimbulkan permasalahan. Guru BK tentunya memiliki peran krusial dalam mendukung kesehatan mental siswa. Guru BK berperan dalam membantu individu memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, guru BK juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental setiap individu.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan anak Generasi Z terbilang masih sangat rendah. Situasi kesehatan mental di Indonesia dinilai masih memprihatinkan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2019), disebutkan bahwa terdapat 12 juta lebih orang penderita di atas 15 tahun mengalami depresi dan lebih dari 19 juta orang dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental. Tentunya, kurangnya pemahaman tentang masalah kesehatan mental dan kurangnya keterampilan dalam memberikan dukungan dapat menjadi hambatan dalam menciptakan lingkungan yang sehat secara mental dan akan berdampak buruk tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs).

Di sisi lain, ditemukan fenomena bahwa orang tua yang tidak peduli terhadap kondisi mental anak. Dengan tingginya prevalensi masalah kesehatan jiwa pada remaja di Indonesia, maka perlu adanya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan rumah yang mendukung tumbuh kembang remaja. Bahkan lebih efektif jika dilakukan pada masa kanak-kanak untuk menghindari masalah kesehatan mental pada masa remaja. Anak yang tidak mendapat perhatian yang cukup beresiko mengalami gangguan jiwa. Ciri-cirinya antara lain sering melakukan aktivitas mencari perhatian untuk mendapatkan

PROSIDING

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

kasih sayang, sikap acuh tak acuh, sering memantau gerak-gerik orang tua, bahkan terkadang merugikan orang tuanya (Izzuddin, 2018). Oleh karena itu, agar terhindar dari gangguan mental pada masa remaja, maka peranan lingkungan keluarga dalam pengasuhan dan pendidikan menjadi penting dalam perkembangan dan pembentukan kepribadian anak.

Guru BK berperan penting dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental bagi anak-anak generasi Z dan orang tuanya. Saat ini, strategi kolaboratif antara konselor dan orang tua mungkin bisa menjadi alternatif. Kolaborasi merupakan salah satu strategi dalam BK komprehensif (Bhakti, 2015). Kolaborasi yang diartikan sebagai upaya bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan BK di sekolah pada umumnya (Afdal, 2015). Permendikbud 111 tahun 2014 menjelaskan bahwa kerjasama merupakan kegiatan mendasar dalam layanan konseling dan kerjasama guru BK dengan berbagai pihak berdasarkan asas kesetaraan, saling pengertian, saling menghormati, dan saling mendukung. Selain menyederhanakan tugas bimbingan dan konseling, kolaborasi juga dapat meningkatkan hubungan positif antara konselor bimbingan dan orang tua siswa (Epstein dan Sheldon, Grant dan Ray, 2013). Namun strategi kolaborasi antara guru BK dan orang tua tidak sepenuhnya terlaksana dengan baik sehingga berdampak pada kondisi kesehatan mental anak.

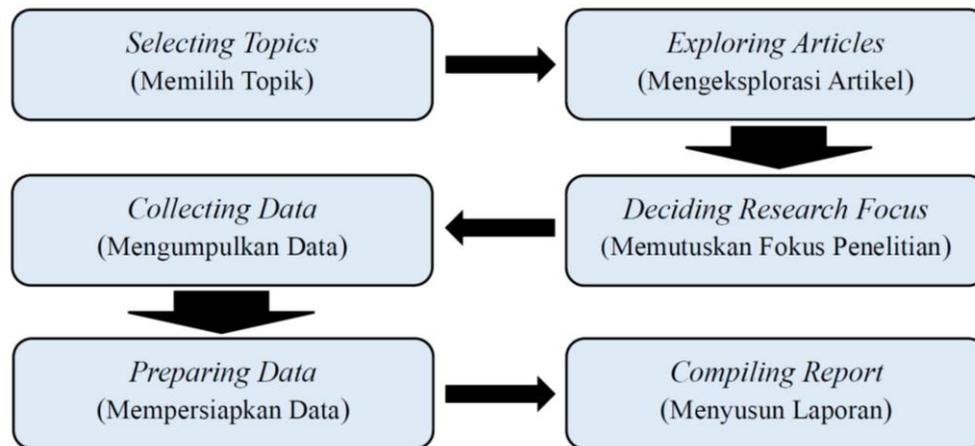
Berdasarkan penjelasan teori di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi kolaborasi antara orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan kontribusi untuk memperoleh wawasan dan pemahaman tentang pentingnya peran orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada anak generasi Z. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut ini; Apakah strategi kolaborasi orang tua dan guru BK efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0? Mengapa diperlukan strategi kolaborasi orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0? Bagaimana peran orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0?

2. Metode

Penelitian ini sendiri menggunakan jenis penelitian *Literature Review* atau studi kepustakaan. *Literature Review* adalah sebuah metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan mencatat data pustaka atau referensi, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2014). Menurut Nazir (2014), *Literature Review* merupakan bentuk metode pengumpulan data yang melibatkan adanya penelaahan buku, literatur atau bacaan, catatan, beserta laporan yang berkaitan dengan tema permasalahan. Pendapat-pendapat tersebut diperkuat oleh gagasan menurut Kuhlthau (2002) sendiri yang menyatakan bahwa, studi kepustakaan atau *Literature Review* ini adalah suatu proses yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data dari berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal, tesis, disertasi, dan website. Studi kepustakaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah data, dan menarik kesimpulan dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna menemukan jawaban atas permasalahan yang dihadapi dalam penelitian kepustakaan.

Literature Review digunakan dalam penelitian ini memiliki maksud untuk menemukan hubungan antara permasalahan, penelitian, dan teori. Penelitian yang dilakukan akan didukung dengan teori yang ada, bukti berupa hasil penelitian, kesimpulan, dan saran guna menciptakan konsep mengenai keefektifan strategi kolaborasi orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0. Penelitian ini menganalisis literatur dari artikel/jurnal yang memenuhi kriteria. Kriteria dari penelitian ini adalah 1) mempelajari strategi kolaborasi orang tua dan guru BK; 2) publikasi dari tahun 2015 hingga 2023.

Berdasarkan model penelitian Kuhlthau (2002), prosedur dalam penelitian itu meliputi:



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Artikel yang dianalisis adalah publikasi dari tahun 2015 hingga 2023, pengumpulan data melalui Google Scholar dengan kata kunci seperti kolaboratif, peran orang tua dan guru BK, kesadaran kesehatan mental, generasi Z, dan studi kepustakaan. Dari hasil pencarian, dipilih 14 artikel (5 nasional dan 9 internasional) yang relevan. Keterkaitan tersebut didasarkan pada beberapa aspek yang terdapat didalamnya seperti jenis permasalahan, subjek penelitian, dan keberhasilan implementasi strategi kolaborasi orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten, mengikuti saran Mirzaqon dan Purwoko (2017), yang berfokus pada isi artikel. Analisis konten melibatkan pemilihan, perbandingan, pengidentifikasian, dan pemilahan makna untuk menemukan data yang relevan, bertujuan mencapai kesimpulan valid sesuai konteks penelitian.

Penelitian ini menggunakan model analisis data yang dipelopori oleh Miles dan Huberman (Sugiyono, 2018). Terdapat beberapa kondisi dalam model analisis data ini, yaitu analisis data ketika pengumpulan data yang dilakukan secara berdampingan sesuai alur penelitian dan analisis data setelah data dikumpulkan dengan mengetahui hubungan antar keduanya. Berkaitan dengan hal tersebut, beberapa cara yang dilakukan untuk menganalisis data adalah: 1) reduksi data; 2) penyajian data; 3) penarikan kesimpulan; dan 4) validasi data yang mencakup kepercayaan, kredibilitas peneliti, keteralihan hasil

PROSIDING

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

penelitian, ketergantungan penelitian terhadap data, dan kepastian yang terletak pada uji validitas temuan teoritis atau terapan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan 15 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, yaitu dari tahun 2015 hingga tahun 2023. Berdasarkan beberapa artikel penelitian yang sudah terkumpul terkait strategi kolaborasi dan peranan antara guru BK dan orang tua dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z, didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Artikel

No.	Penulis	Tahun	Judul	RQ	RQ	RQ	Hasil
				1	2	3	
1.	Salerno, J. P	2016	Effectiveness of Universal School-Based Mental Health Awareness Programs Among Youth in the United States: A Systematic Review	✓	✓	✗	✗
2.	Cobb, C. L.	2023	Editorial Perspective: Reducing mental health disparities among underserved youth: using technology to equip parents as agents of change.	✓	✓	✓	✓
3.	Li, C., Jiang, S., Fan, X., & Zhang, Q.	2020	Exploring the impact of marital relationship on the mental health of children: Does parent-child relationship matter?	✓	✓	✓	✓
4.	Yan, Z., Yu, S., & Lin, W.	2023	Parents' perceived social support and children's mental health: the chain mediating role of parental	✓	✓	✓	✓

PROSIDING

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

			marital quality and parent–child relationships.				
5.	Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M.	2020	Emotional intelligence and mental health in the family: The influence of emotional intelligence perceived by parents and children.	✓	✓	✗	✗
6.	Lamasigi, A. W. I., Rahmanissa, S., Iriani, L. A. A., & Putra, N. I.	2022	Counseling On Mental Health Awareness of Children of The Nation.	✓	✓	✓	✓
7.	Putri, A. I., Soesanto, E., Hanafi, A. R., & Ramadhani, N.	2023	Upaya Masyarakat dalam Kesadaran Mengenai Mental Health dalam Lingkungan Sekolah Menengah Pertama.	✓	✓	✓	✓
8.	Purwaningrum, R., Surur, N., Asrowi	2023	Harmonisasi Hubungan Guru Bimbingan dan Konseling dengan Orang Tua melalui Strategi Kolaborasi: <i>Systematic Literature Review</i>	✓	✓	✓	✓
9.	Yusra Al Nasiri1, et al	2022	Mental Health Wellbeing of School Age Children is Matter: A Study to Evaluate the Effectiveness of a School-Based Mental Health Awareness Program in The Middle Schools in Oman	✓	✗	✗	✗
10.	Lessy, A. A. Z., dan Rohman, M.	2023	A Social Collaboration Model Between Guidance and Counseling Teacher and Parent to Guide Students During Distance Learning	✓	✓	✓	✓

PROSIDING

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

11.	Putranti, D., et al	2021	Strategi Kolaborasi Guru Bimbingan Dan Konseling dengan Orang Tua dalam Pengembangan Karakter Siswa SMP	✗	✓	✓	✗
12.	Adha, M. M., & Ulpa, E. P.	2021	Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Mengembangkan Karakter Anak/Peserta Didik Di Era Modern.	✓	✓	✓	✓
13.	Sihabudin, M.	2015	Peranan orang tua dalam bimbingan konseling siswa	✓	✗	✓	✗
14.	La Base, D. M., Saputra, N. W., Pritanto, B. J., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K.	2023	Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur.	✓	✓	✓	✓

Berdasarkan hasil dari proses analisis data berupa artikel yang sudah kami dapatkan sebelumnya, sebagian besar datanya berhasil menjawab tiga pertanyaan penelitian. Terlihat dari tabel di atas yang berkaitan dengan keberhasilan penerapan strategi kolaborasi orang tua dan guru BK, alasan diperlukan strategi, serta peran orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0. Berikut adalah hasil penelitian yang telah dianalisis:

RQ 1: Keefektifan

Dari 14 artikel yang telah dikumpulkan dan dianalisis menjelaskan bahwa kolaborasi guru BK dan orang tua efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0. Ditemukan hasil bahwa strategi kolaborasi guru BK dan orang tua efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental generasi Z. Melalui kolaborasi yang baik, guru BK dapat memberikan pendampingan yang optimal kepada siswa, sementara orang tua mendukung dari rumah dengan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman. Penerapan strategi ini tidak hanya meningkatkan

kesadaran kesehatan mental, tetapi juga membangun komunikasi yang lebih terbuka dan mendukung antara anak, guru, dan orang tua, sehingga menciptakan sinergi yang kuat untuk kesejahteraan mental anak-anak di era Society 5.0.

Kesadaran kesehatan mental yang meningkat dari keterlibatan pihak-pihak lain dalam mengupayakan kesehatan mental anak generasi Z terbukti terwujud dan efektif serta dapat membantu kinerja profesional di bidang kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran bersama bahwa pentingnya memiliki kesehatan mental yang sehat dalam diri (Putri, A. I., et al., 2023). Kolaborasi yang efektif antara guru BK dengan orang tua dapat menunjukkan kinerja, tanggung jawab, dan pemberian layanan yang baik kepada anak atau siswa (Purwaningrum, Surur, & Asrowi, 2023). Selain hal tersebut, anak yang dapat atau sadar memiliki gangguan emosi yang berlebihan disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli agar dapat penanganan khusus dan sebelum berkonsultasi dengan ahli perlu untuk mendapatkan penerimaan serta dukungan dari orang sekitarnya atau keluarga (Lamasigi et al., 2022).

RQ 2: Alasan Diperlukan dan Bentuk Strategi Kolaborasi

Lebih lanjut, tinjauan literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat alasan diperlukannya strategi kolaborasi antara orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak. Dalam artikel yang telah dianalisis terdapat 5 artikel yang menjelaskan bentuk-bentuk strategi kolaborasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 12 artikel yang telah dianalisis memberikan alasan pentingnya strategi kolaborasi orang tua dan guru BK dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak. Dijelaskan bahwa, keterlibatan orang tua dan guru BK mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental anak.

Konflik yang terjadi di lingkungan keluarga memiliki potensi yang signifikan untuk menjadi faktor yang penting bagi kesehatan mental anak, mengingat dampak panjang yang dapat timbul, seperti gangguan pada perkembangan sosial dan akademis anak serta berbagai masalah kesehatan mental yang lebih serius di masa depan anak tersebut apabila tidak ditangani dengan baik.

(Wang et al., 2014). Oleh karena itu, hendaknya orang tua memperhatikan perilaku anak dan mengurangi konflik ketika hidup berdampingan dengan anak dalam

PROSIDING

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

keluarga, guna membangun lingkungan rumah yang positif bagi anak dan melindungi kesehatan mental anak. Meskipun hubungan dengan anak berdampak positif terhadap kesehatan mental anak, namun keterikatan yang tidak aman dengan orang tua dapat memicu masalah kesehatan mental seperti gejala depresi dan kecemasan (Allen et al., 2007).

Strategi kolaborasi antara orang tua dan konselor/guru BK dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi muda yang saat ini kurang terlayani secara efektif. Padahal, orang tua merupakan partner alami dari guru BK dan merupakan dua profesi yang tidak bisa dipisahkan, saling berkaitan, dan menentukan keberhasilan perkembangan anak. Orang tua perlu mengetahui kondisi anak-anaknya ketika berada di sekolah, baik perilaku yang menunjukkan perkembangan positif, juga hal-hal yang menggambarkan adanya permasalahan (Dor, 2012). Oleh karena itu, guru BK dan orang tua untuk tidak mengabaikan kesehatan mental anak. Ketika kesehatan mental seseorang membaik, maka aspek kehidupan lainnya juga akan berfungsi lebih maksimal. Disimpulkan, ketika keadaan mental yang sehat tidak terlepas dari kesehatan fisik yang baik.

Adapun bentuk-bentuk strategi kolaborasi antara orang tua dan guru BK yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak, seperti orangtua membentuk forum komunikasi dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak, serta guru BK dapat memberikan pelayanan yang optimal di sekolah dengan dukungan monitoring dan pendampingan oleh orang tua di rumah.

RQ 3: Peran Orang Tua dan Guru BK

Selanjutnya, tinjauan literatur menjelaskan bahwa dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0 membutuhkan kolaborasi antara guru BK dan orang tua serta peran-peran yang perlu dipahami oleh guru BK dan orang tua anak. Lingkungan sekitar anak atau dalam keluarga serta orang tua memiliki peran dalam menciptakan tempat tinggal atau lingkungan rumah yang sehat dan bersih baik dalam fisik dan psikis (Fauziyyah et al., 2021). Kepekaan dan kesadaran orang tua dalam mengawasi perilaku anak merupakan hal awal dalam pemberian intervensi seorang orang tua dalam memperbaiki atau memperburuk perilaku anak mereka (Cobb, C. L., 2023).

PROSIDING

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

Dalam konteks ini, orang tua tidak hanya bertanggung jawab untuk menyediakan kebutuhan fisik anak, tetapi juga harus aktif dalam mendukung kesejahteraan emosional dan mental mereka. Orang tua yang proaktif dalam mengidentifikasi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan berkomunikasi secara efektif dengan guru BK dapat memberikan intervensi yang lebih cepat dan tepat waktu. Misalnya, orang tua dapat mendiskusikan perubahan perilaku yang mereka perhatikan di rumah dengan guru BK, yang kemudian dapat memberikan saran atau strategi untuk menangani masalah tersebut.

Guru BK memiliki peran dalam memberikan informasi, pengetahuan kesehatan mental, tindakan-tindakan preventif yang perlu dilakukan dalam mengentaskan masalah kesehatan mental, dan menjelaskan pada orang tua bahwa perlunya ada kolaborasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak (Lamasigi et al., 2022). Dukungan sosial dari guru BK tidak hanya pada siswa melainkan orang tua juga diperlukan karena dapat membantu orang tua dalam menumbuhkan, meningkatkan, dan mengembangkan mental dan fisik yang baik (Yan et al., 2023).

Melalui kolaborasi ini, guru BK dapat menyediakan sumber daya pendidikan yang relevan, seperti workshop atau seminar tentang kesehatan mental, yang dapat diikuti oleh orang tua. Selain itu, guru BK dapat menjadi penghubung antara orang tua dan layanan profesional jika anak membutuhkan intervensi yang lebih mendalam. Dengan demikian, hubungan yang kuat dan saling mendukung antara guru BK dan orang tua dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan mental anak-anak.

Strategi kolaboratif ini juga menekankan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan program yang mendukung kesehatan mental. Program-program seperti konseling kelompok, kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan emosional, dan pelatihan keterampilan sosial dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan koping yang efektif. Orang tua yang terlibat dalam program ini dapat memperkuat pembelajaran yang diterima anak di sekolah, menciptakan pengalaman yang konsisten dan mendukung di rumah. Kolaborasi yang efektif antara guru BK dan orang tua tidak hanya meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan mental jangka panjang. Dengan mendukung satu sama lain dan bekerja bersama, guru BK dan orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk

tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional, siap menghadapi tantangan di era Society 5.0.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis artikel yang telah dilakukan pada jurnal yang dipublikasikan pada rentang tahun 2015 hingga 2023 dapat disimpulkan hasil dari *Literature Review* yaitu kolaborasi guru BK dan orang tua dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak generasi Z di era Society 5.0 merupakan hal yang efektif. Keefektifan sebuah kolaborasi guru BK dengan orang tua dapat menunjukkan profesionalisme seorang guru BK dalam memahami perannya dan bekerja sama dengan orang tua. Diperlukannya sebuah kolaborasi guru BK dengan orang tua siswa karena keterlibatan orang tua dan guru BK mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Bentuk kolaborasi yang dapat dilakukan adalah forum komunikasi antara guru BK dan orang tua dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental anak, serta guru BK dapat memberikan layanan preventif yang sesuai dengan anak dan optimal dengan dukungan monitoring oleh orang tua di rumah. Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan sosial bagi anak serta orang tua anak untuk menumbuhkan kesadaran kesehatan mental di era Society 5.0. Pemberian informasi mengenai pentingnya kesehatan mental anak pada orang tua dapat memberikan kesadaran bahwa orang tua memiliki peran dalam mengawasi perilaku anak ketika di rumah dan dapat monitoring perilaku-perilaku anak di sekolah dengan bekerja sama dengan guru BK. Kepekaan dan kesadaran orang tua merupakan hal awal dalam pemberian tindakan preventif untuk membantu anak dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental serta membantu guru BK atau ahli dalam memberikan layanan yang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian di masa yang akan datang serta dapat dikembangkan lebih dalam lagi.

Daftar Pustaka

- Adha, M. M., & Ulpa, E. P. (2021). Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Mengembangkan Karakter Anak/Peserta Didik Di Era Modern. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, *10*(2), 90-100.
- Afdal, A. (2015). Kolaboratif: Kerangka kerja konselor masa depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *3*(2), 1-7. <https://doi.org/10.29210/12400>
- Allen et al. (2007). Predictors, costs and characteristics of out of are placement for people with intelectual disability and challenging behavior. *Journal of Intellectual Disabillity Research*, *51*(6), 409-416.
- Bhakti, C. P. (2015). Bimbingan dan Konseling Komprehensif: dari paradigma menuju aksi. *Jurnal Fokus Konseling*, *1*(2). 93-106. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i2.96>
- Cobb, C. L. (2023). Editorial Perspective: Reducing mental health disparities among underserved youth: using technology to equip parents as agents of change. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 64, Issue 3, pp. 480–483). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13703>
- Dor, A. (2012). Parents' Involvement in School: Attitudes of Teachers and School Counselors. *US-China Education Review B* *11*, 921-935.
- Epstein, J. K. (2008). Improving family and community involvement in secondary schools. *The Education Digest*, *73*(6), 9-12.
- Epstein, J., & Sanders, M. (2006). Prospects for change: Preparing future educators for school, family and community partnerships. *Peabody Journal of Education*, *81*, 81–120.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, *1*(2), 113-123.
- Fraenkel, Jack R. & Norman E. Wallen. 2006. *How to Design and Evaluate Research in Education*, Sixth Edition. New York: Mc Graw-Hill.
- Izzuddin, A. (2018). Implikasi Lingkungan Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Siswa SDN 4 Gunung Rajak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *2*(1). 134-162. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v2i1.122>

PROSIDING

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

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Kesehatan Nasional Riskesdas Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. 674 hal.
- Kuhltau, C. C. 2002. Teaching The Library Research. USA: Scarecrow Press Inc.
- La Base, D. M., Saputra, N. W., Pritanto, B. J., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K. (2023). Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur. Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu, 2(2), 59-67. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i2.15249>
- Lamasigi, A. W. I., Rahmanissa, S., Iriani, L. A. A., & Putra, N. I. (2022). Counseling On Mental Health Awareness of Children of The Nation. NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 9(2), 76-84.
- Li, C., Jiang, S., Fan, X., & Zhang, Q. (2020). Exploring the impact of marital relationship on the mental health of children: Does parent-child relationship matter?. Journal of Health Psychology, 25(10-11), 1669-1680. <https://doi.org/10.1177/1359105318769348>
- Mirzaqon, A., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. Jurnal BK Unesa, 1, 1-8.
- Moh. Nazir. 2014. Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia
- Putri, A. I., Soesanto, E., Hanafi, A. R., & Ramadhani, N. (2023). Upaya Masyarakat dalam Kesadaran Mengenai Mental Health dalam Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(5), 71-80. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v1i5.1647>
- Salerno, J. P. (2016). Effectiveness of Universal School-Based Mental Health Awareness Programs Among Youth in the United States: A Systematic Review. Journal of School Health, 86(12), 922-931. <https://doi.org/10.1111/josh.12461>
- Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M. (2020). Emotional intelligence and mental health in the family: The influence of emotional intelligence perceived by parents and children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(17), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176255>
- Savera, T. R., Suryawan, W. H., & Setiawan, A. W. (2015). Deteksi Dini Kanker Kulit Menggunakan K-Nn Dan Convolutional Neural Network. Jurnal Teknologi

PROSIDING

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

Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK), 7(2), 1–212.

<https://doi.org/10.1142/9488>

Sihabudin, M. (2015). Peranan orang tua dalam bimbingan konseling siswa. *Jurnal Kependidikan*, 3(2), 123-137. <https://doi.org/10.24090/jk.v3i2.903>

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5.

<https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>

Yan, Z., Yu, S., & Lin, W. (2023). Parents' perceived social support and children's mental health: the chain mediating role of parental marital quality and parent–child relationships. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04625-x>

Zed, M. (2003). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.