



Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMK Melalui Pendekatan Linguistik dan Konseling Bahasa di SMK An Naas Binjai

Improving the Mental Health of Vocational High School Students Through a Linguistic Approach and Language Counseling at SMK An Naas Binjai

Rudi Purwana^{1*}, Mariana², Asrul³, Winda Novianti⁴,

Riani Baiduri Siregar⁵, Heri Saputra⁶

^{1, 2, 3, 5, 6} Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

⁴ STAI Tebingtinggi Deli, Tebing Tinggi, Indonesia

Korespondensi Penulis : rudipurwana@helvetia.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 30, 2025;

Accepted: Februari 08, 2025;

Published: Februari 10, 2025;

Keywords: Mental Health, Linguistic Approach, Language Counseling, Vocational High School, Student Well-Being

Abstract: Mental health issues among vocational high school (SMK) students are becoming increasingly concerning, affecting their academic performance and overall well-being. This study explores the role of linguistic approaches and language counseling in improving students' mental health at SMK An Naas Binjai. The research employs a qualitative method, incorporating interviews, observations, and document analysis to understand how language influences students' emotional expression, stress management, and social interactions. Findings indicate that a structured linguistic approach, including expressive writing, guided discussions, and positive communication strategies, helps students articulate their emotions better and develop coping mechanisms. Additionally, language counseling, which integrates psychological support with effective communication techniques, enables students to express their feelings constructively, reducing anxiety and enhancing self-confidence. The study highlights the importance of integrating language-based mental health interventions into the school curriculum to create a supportive learning environment. This research suggests that teachers and counselors should be trained in linguistics-based counseling techniques to provide more effective emotional support. Schools should also incorporate structured language activities that encourage open communication and emotional resilience. The findings contribute to the growing discourse on educational psychology by emphasizing the intersection of language, counseling, and mental health in vocational education settings.

Abstrak

Masalah kesehatan mental di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) semakin menjadi perhatian karena berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian ini mengeksplorasi peran pendekatan linguistik dan konseling bahasa dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di SMK An Naas Binjai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan wawancara, observasi, dan analisis dokumen untuk memahami bagaimana bahasa memengaruhi ekspresi emosional, manajemen stres, dan interaksi sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan linguistik yang terstruktur, termasuk menulis ekspresif, diskusi terpandu, dan strategi komunikasi positif, membantu siswa mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik serta mengembangkan mekanisme koping. Selain itu, konseling bahasa yang mengintegrasikan dukungan psikologis dengan teknik komunikasi yang efektif memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka secara konstruktif, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Studi ini menekankan pentingnya mengintegrasikan intervensi kesehatan mental berbasis bahasa ke dalam kurikulum sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Penelitian ini menyarankan agar guru dan konselor dilatih dalam teknik konseling berbasis linguistik guna memberikan dukungan emosional yang lebih efektif. Sekolah juga perlu mengadopsi aktivitas bahasa yang terstruktur untuk mendorong komunikasi terbuka dan ketahanan emosional. Temuan ini berkontribusi pada wacana psikologi pendidikan dengan menyoroti keterkaitan antara bahasa, konseling, dan kesehatan mental dalam pendidikan.

kejuruan.

Kata Kunci: kesehatan mental, pendekatan linguistik, konseling bahasa, sekolah menengah kejuruan, kesejahteraan siswa

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menjadi isu yang semakin krusial dalam konteks pendidikan di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), sekitar 20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental ringan hingga berat, yang berdampak pada prestasi akademik dan kehidupan sosial mereka. Siswa SMK, yang menghadapi tekanan akademik sekaligus tuntutan kesiapan kerja, memiliki risiko lebih tinggi terhadap stres dan kecemasan. Faktor seperti beban tugas yang berat, persiapan praktik kejuruan, dan ketidakpastian masa depan menjadi pemicu utama gangguan kesehatan mental pada kelompok ini (Susanto, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa, salah satunya melalui pendekatan linguistik dan konseling bahasa.

Kondisi objektif di SMK An Naas Binjai menunjukkan adanya indikasi meningkatnya permasalahan kesehatan mental di kalangan siswa. Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 150 siswa, sekitar 65% di antaranya mengaku mengalami tekanan emosional akibat tugas sekolah dan tuntutan akademik. Sebanyak 45% siswa menyatakan sulit mengekspresikan perasaan mereka kepada guru maupun teman sebaya, sementara 30% lainnya mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling di sekolah ini mengungkapkan bahwa siswa sering merasa tertekan karena kurangnya saluran komunikasi yang mendukung ekspresi emosional mereka (Handayani, 2020). Hal ini menegaskan perlunya intervensi berbasis komunikasi dan bahasa dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Isu utama yang menjadi fokus pengabdian ini adalah bagaimana pendekatan linguistik dan konseling bahasa dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Linguistik memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan cara individu mengekspresikan emosi serta pengalaman mereka (Gee, 2018). Pendekatan berbasis linguistik, seperti terapi ekspresif melalui menulis dan diskusi kelompok yang terarah, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan keterampilan komunikasi mereka (Pennebaker & Smyth, 2016). Dengan memanfaatkan strategi ini, siswa dapat lebih mudah menyalurkan perasaan

mereka secara konstruktif dan mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami.

Alasan pemilihan SMK An Naas Binjai sebagai subjek pengabdian masyarakat ini didasarkan pada kebutuhan mendesak akan intervensi berbasis bahasa untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Sekolah ini memiliki populasi siswa yang beragam, dengan latar belakang sosial ekonomi yang berbeda-beda. Banyak siswa berasal dari keluarga dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional, sehingga peran sekolah dalam menyediakan dukungan psikologis menjadi sangat penting (Sari, 2021). Selain itu, SMK memiliki karakteristik pendidikan yang lebih fokus pada keterampilan praktis dibandingkan dengan aspek akademik konvensional, sehingga pendekatan linguistik dan konseling bahasa dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Perubahan sosial yang diharapkan dari pengabdian ini adalah peningkatan keterampilan komunikasi siswa dalam mengekspresikan emosi dan pemikiran mereka secara lebih efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan adanya intervensi berbasis linguistik, siswa diharapkan mampu mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, diharapkan pula adanya peningkatan kesadaran dan peran aktif guru serta staf sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental siswa (Yusuf, 2020). Melalui pendekatan ini, siswa dapat lebih percaya diri dalam berkomunikasi, baik dalam konteks akademik maupun sosial, yang berdampak positif pada perkembangan pribadi dan profesional mereka di masa depan.

Dalam konteks akademik, beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pendekatan linguistik memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Menurut penelitian oleh O'Connor & Connelly (2019), ekspresi verbal melalui menulis dan berbicara dalam lingkungan yang aman dapat membantu individu mengatasi trauma dan meningkatkan regulasi emosi. Selain itu, penelitian oleh Vygotsky (1978) menekankan bahwa bahasa memainkan peran utama dalam perkembangan kognitif dan emosional seseorang. Oleh karena itu, intervensi berbasis linguistik dapat membantu siswa dalam mengelola stres dan membangun pola pikir yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri.

Pendekatan linguistik yang digunakan dalam pengabdian ini mencakup berbagai strategi, termasuk teknik menulis ekspresif, diskusi kelompok terstruktur, dan latihan komunikasi interpersonal. Teknik menulis ekspresif, seperti yang diusulkan oleh Pennebaker (1997), telah terbukti membantu individu mengurangi beban emosional dengan menuangkan pikiran dan

perasaan mereka dalam bentuk tulisan. Sementara itu, diskusi kelompok yang dipandu oleh konselor bahasa dapat memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya mereka (Zull, 2011). Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengelola stres, tetapi juga meningkatkan rasa keterhubungan sosial mereka di lingkungan sekolah.

Di sisi lain, konseling bahasa berperan dalam membantu siswa mengasah keterampilan komunikasi yang lebih empatik dan efektif. Teknik konseling berbasis linguistik memungkinkan siswa untuk memahami bagaimana pilihan kata dan struktur bahasa mereka dapat memengaruhi interaksi sosial dan persepsi diri mereka sendiri (Labov, 2001). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat membangun pola komunikasi yang lebih terbuka dan suportif, baik dengan sesama siswa maupun dengan guru dan staf sekolah.

Secara keseluruhan, pengabdian ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental siswa melalui intervensi linguistik yang sistematis. Implementasi program ini melibatkan pelatihan bagi guru dan konselor sekolah agar mereka dapat menerapkan teknik linguistik dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa. Selain itu, keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan berbasis bahasa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan mental dan membangun keterampilan komunikasi yang lebih efektif.

Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental siswa di SMK An Naas Binjai, tetapi juga memberikan wawasan baru bagi dunia pendidikan mengenai peran bahasa dalam mendukung kesehatan mental. Dengan adanya dukungan literatur yang kuat dan pendekatan yang berbasis bukti, program ini diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam mengimplementasikan strategi serupa untuk mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini didasarkan pada proses perencanaan aksi bersama komunitas dengan pendekatan pengorganisasian komunitas yang melibatkan berbagai pihak, termasuk siswa, guru, tenaga bimbingan konseling, serta ahli linguistik dan psikologi. Subjek pengabdian adalah siswa SMK An Naas Binjai yang mengalami tekanan akademik dan sosial yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Lokasi kegiatan ini dilaksanakan di

lingkungan sekolah dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia, seperti ruang kelas, laboratorium bahasa, dan pusat konseling siswa. Intervensi ini berfokus pada penguatan keterampilan komunikasi dan ekspresi diri siswa melalui pendekatan linguistik dan konseling bahasa.

Tahapan awal dalam metode pengabdian ini adalah identifikasi permasalahan yang dilakukan melalui survei awal dan wawancara mendalam dengan siswa dan guru. Survei ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa mengalami tekanan psikologis serta bagaimana mereka mengekspresikan emosi dan mengatasi stres. Hasil survei menunjukkan bahwa 65% siswa mengalami kecemasan akademik, sementara 45% merasa kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka secara verbal. Temuan ini menjadi dasar dalam merancang intervensi yang berorientasi pada peningkatan keterampilan komunikasi siswa.

Setelah identifikasi permasalahan, tahap berikutnya adalah pengorganisasian komunitas yang melibatkan siswa dalam kelompok dukungan berbasis bahasa. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar teknik komunikasi yang lebih efektif. Dalam pembentukan kelompok ini, siswa didorong untuk secara aktif berpartisipasi dalam diskusi dan latihan komunikasi yang terstruktur. Setiap kelompok terdiri dari 10–15 siswa dengan pendampingan dari konselor bahasa dan guru bimbingan konseling.

Strategi utama dalam intervensi ini adalah pelatihan menulis ekspresif dan komunikasi interpersonal. Menulis ekspresif telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi dan stres, sebagaimana dikemukakan oleh Pennebaker (1997). Dalam sesi ini, siswa diajarkan untuk menuangkan pikiran dan perasaan mereka dalam bentuk tulisan reflektif, jurnal pribadi, dan surat kepada diri sendiri. Selain itu, komunikasi interpersonal dikembangkan melalui latihan berbicara dalam kelompok kecil, permainan peran, dan simulasi situasi sosial yang sering mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memastikan keterlibatan aktif siswa, metode partisipatif digunakan dalam setiap tahap pelaksanaan program. Siswa tidak hanya menjadi peserta, tetapi juga memiliki peran sebagai fasilitator dalam sesi diskusi kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kepemilikan siswa terhadap program serta membangun rasa percaya diri mereka dalam berkomunikasi. Selain itu, metode ini juga memungkinkan program berkembang secara organik sesuai dengan kebutuhan dan pengalaman nyata siswa.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi lima langkah utama: (1) sosialisasi

dan identifikasi masalah, (2) pelatihan keterampilan komunikasi berbasis linguistik, (3) pendampingan dan evaluasi progres siswa, (4) refleksi dan umpan balik terhadap efektivitas intervensi, serta (5) penyusunan rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut. Setiap tahapan ini dirancang untuk secara sistematis meningkatkan keterampilan komunikasi dan kesejahteraan mental siswa.

Pada tahap sosialisasi, siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya keterampilan komunikasi dalam mendukung kesehatan mental mereka. Dalam sesi ini, para ahli linguistik dan psikologi memberikan materi mengenai hubungan antara bahasa dan emosi serta bagaimana komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, siswa diajak untuk berbagi pengalaman pribadi mereka terkait kesulitan dalam berkomunikasi dan mengelola tekanan akademik.

Tahap pelatihan keterampilan komunikasi berbasis linguistik mencakup berbagai teknik, seperti dialog terbimbing, storytelling, dan analisis kasus. Teknik ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis serta kemampuan siswa dalam menyampaikan ide dan perasaan mereka dengan lebih jelas dan percaya diri. Dalam sesi storytelling, misalnya, siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan bagaimana mereka mencoba mengatasinya. Hal ini membantu siswa mengembangkan empati serta keterampilan berbicara yang lebih baik.

Evaluasi progres siswa dilakukan melalui observasi langsung, kuesioner reflektif, serta wawancara tindak lanjut dengan peserta dan guru pendamping. Dengan metode ini, efektivitas program dapat diukur secara objektif berdasarkan peningkatan keterampilan komunikasi dan perubahan tingkat kecemasan siswa. Selain itu, refleksi dan umpan balik dari siswa digunakan untuk menyempurnakan metode yang diterapkan dalam program.

Pada tahap akhir, rekomendasi disusun berdasarkan hasil evaluasi program. Rekomendasi ini mencakup strategi pengembangan program ke depan serta saran bagi sekolah dalam mengintegrasikan pendekatan linguistik dan konseling bahasa sebagai bagian dari sistem pendukung kesehatan mental siswa.

3. HASIL

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi siswa serta kesejahteraan mental mereka. Berdasarkan

evaluasi yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner reflektif, ditemukan bahwa 75% siswa mengalami peningkatan dalam kemampuan mengekspresikan perasaan mereka secara verbal. Mereka lebih mampu mengartikulasikan pikiran dan emosi dengan lebih jelas, yang berdampak positif terhadap hubungan sosial dan akademik mereka.

Peningkatan ini juga terlihat dalam sesi menulis ekspresif, di mana siswa menunjukkan perkembangan dalam kemampuan menuangkan perasaan mereka dalam bentuk tulisan reflektif. Sebelum intervensi, hanya 40% siswa yang merasa nyaman menulis tentang pengalaman pribadi mereka, tetapi setelah pelatihan, angka ini meningkat menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa menulis dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan mereka.

Dari aspek psikologis, tingkat kecemasan siswa yang sebelumnya tinggi mengalami penurunan yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah program, tingkat kecemasan akademik siswa berkurang dari rata-rata 7,8 (skala 1-10) menjadi 5,2. Selain itu, 65% siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi setelah mengikuti program ini.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling juga mendukung temuan ini. Mereka mengamati bahwa siswa menjadi lebih terbuka dalam mendiskusikan masalah pribadi mereka serta lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Guru melaporkan adanya perubahan positif dalam interaksi sosial siswa, di mana mereka lebih kooperatif dan mampu mengungkapkan pendapat dengan lebih baik.

Selain itu, program ini juga memberikan dampak positif bagi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Siswa yang sebelumnya kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum kini lebih berani mengutarakan pendapat dalam diskusi kelas. Beberapa siswa bahkan mulai menunjukkan minat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan komunikasi, seperti debat dan teater sekolah.

Keberhasilan program ini juga terlihat dari meningkatnya kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Sebelum program dimulai, hanya 30% siswa yang memahami hubungan antara komunikasi dan kesejahteraan psikologis. Namun, setelah mengikuti serangkaian pelatihan dan diskusi, 85% siswa menyadari bahwa keterampilan komunikasi yang baik dapat membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Salah satu dampak tidak langsung dari program ini adalah meningkatnya dukungan dari

lingkungan sekolah dalam memperkuat layanan konseling dan bimbingan siswa. Sekolah mulai mengintegrasikan pendekatan linguistik dalam sesi konseling rutin, serta memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka melalui kegiatan menulis dan diskusi kelompok.

Dari segi implementasi, keterlibatan siswa dalam proses pengorganisasian komunitas terbukti efektif dalam menciptakan rasa memiliki terhadap program. Siswa yang menjadi fasilitator dalam kelompok diskusi melaporkan bahwa mereka juga mendapatkan manfaat dalam meningkatkan keterampilan kepemimpinan dan empati terhadap teman-teman mereka yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi.

Selain manfaat bagi siswa, program ini juga memberikan wawasan baru bagi guru dan konselor dalam menangani masalah kesehatan mental di sekolah. Mereka mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pendekatan berbasis bahasa dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan adanya data hasil program ini, sekolah kini memiliki landasan yang lebih kuat dalam mengembangkan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan siswa.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan linguistik dan konseling berbasis bahasa memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMK. Dengan dukungan yang berkelanjutan dari sekolah dan komunitas, program ini dapat terus dikembangkan untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesejahteraan siswa di masa mendatang.

4. DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan linguistik dan konseling berbasis bahasa dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMK. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari kombinasi antara metode partisipatif, pelatihan komunikasi, serta dukungan konselor dan guru bimbingan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya komunikasi dalam membantu individu mengelola stres dan kecemasan (Pennebaker, 1997).

Salah satu faktor utama yang mendukung efektivitas program ini adalah keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapan intervensi. Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung, program ini berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi mereka. Hasil

ini selaras dengan teori Vygotsky (1978) tentang pembelajaran sosial, yang menekankan bahwa interaksi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif dan emosional individu.

Namun, meskipun program ini berhasil dalam banyak aspek, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan untuk implementasi di masa depan. Salah satunya adalah keberagaman tingkat keterampilan komunikasi siswa. Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dalam berbicara atau menulis tentang pengalaman mereka. Oleh karena itu, pendekatan individual yang lebih fleksibel perlu dipertimbangkan agar setiap siswa mendapatkan manfaat yang optimal dari program ini.

Selain itu, peran guru dan konselor dalam mendukung program ini sangat krusial. Dalam beberapa kasus, keterbatasan waktu dan sumber daya menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan. Agar program ini dapat berjalan secara optimal, diperlukan strategi yang lebih sistematis dalam mengintegrasikan pendekatan linguistik dan konseling bahasa ke dalam kurikulum sekolah.

Tingkat dukungan dari lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam kesuksesan program ini. Sekolah yang memiliki budaya komunikasi yang terbuka dan inklusif cenderung lebih berhasil dalam menerapkan strategi ini. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus memperkuat kebijakan dan praktik yang mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan berbasis bahasa.

Dari segi efektivitas metode, menulis ekspresif terbukti sebagai alat yang ampuh dalam membantu siswa mengatasi stres. Namun, efektivitasnya dapat meningkat jika dikombinasikan dengan teknik komunikasi lainnya, seperti permainan peran atau diskusi kelompok. Temuan ini menguatkan studi yang dilakukan oleh Pennebaker (2004), yang menunjukkan bahwa ekspresi tulisan dapat membantu individu dalam memproses pengalaman emosional mereka dengan lebih baik.

Salah satu temuan menarik dalam diskusi ini adalah bahwa peningkatan kesehatan mental siswa juga berdampak pada aspek lain dalam kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial dan prestasi akademik. Banyak siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan teman sebaya serta lebih mampu menghadapi tekanan akademik setelah mengikuti program ini. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan linguistik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga bagi perkembangan pribadi dan sosial siswa secara keseluruhan.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, ada beberapa keterbatasan

yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan dalam satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke lingkungan sekolah lain. Kedua, durasi program yang relatif singkat mungkin belum cukup untuk memberikan dampak jangka panjang yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji efektivitas program ini dalam jangka panjang dan dalam konteks yang lebih beragam.

Untuk pengembangan lebih lanjut, diperlukan strategi yang lebih komprehensif dalam menggabungkan pendekatan linguistik dan konseling bahasa ke dalam sistem pendidikan. Misalnya, sekolah dapat mengembangkan modul pelatihan berbasis bahasa untuk mendukung kesehatan mental siswa atau menjalin kerja sama dengan institusi pendidikan tinggi dalam mengembangkan program intervensi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, hasil dan diskusi ini menegaskan bahwa pendekatan linguistik dan konseling bahasa memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Dengan perbaikan dan adaptasi yang tepat, program ini dapat menjadi model yang efektif bagi sekolah-sekolah lain dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa secara holistik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan linguistik dan konseling berbasis bahasa memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMK. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, menurunkan tingkat kecemasan akademik, serta memperkuat kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan mental. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada keterlibatan aktif siswa, dukungan dari guru dan konselor, serta lingkungan sekolah yang kondusif. Meskipun masih terdapat beberapa tantangan dalam implementasi, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut dalam sistem pendidikan yang lebih luas guna mendukung kesejahteraan mental siswa secara berkelanjutan.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat ini. Penghargaan yang tulus kami sampaikan kepada pihak sekolah SMK An Naas Binjai, termasuk kepala sekolah, guru, dan staf administrasi yang telah memberikan izin serta fasilitas untuk

pelaksanaan program ini. Kami juga berterima kasih kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi, menunjukkan antusiasme yang tinggi, serta memberikan umpan balik yang berharga bagi peningkatan program. Selain itu, apresiasi kami sampaikan kepada tim konselor dan tenaga pendidik yang telah berbagi wawasan serta membantu dalam pelaksanaan pendekatan linguistik dan konseling berbasis bahasa. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sponsor dan institusi akademik yang telah memberikan dukungan moral maupun materiil dalam kelancaran kegiatan ini. Semoga kontribusi semua pihak yang terlibat dapat memberikan manfaat yang luas bagi kesejahteraan siswa serta perkembangan pendidikan yang lebih baik di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Brown, H. D. (2007). *Principles of language learning and teaching* (5th ed.). Pearson Education.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. Routledge.
- Ellis, R. (2008). *The study of second language acquisition* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gee, J. P. (2014). *An introduction to discourse analysis: Theory and method* (4th ed.). Routledge.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Krashen, S. D. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lightbown, P. M., & Spada, N. (2013). *How languages are learned* (4th ed.). Oxford University Press.
- MacIntyre, P. D. (2007). Willingness to communicate in the second language: Understanding the decision to speak as a volitional process. *The Modern Language Journal*, 91(4), 564–576.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). *Approaches and methods in language teaching* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 64, 101947.
- Skehan, P. (1998). *A cognitive approach to language learning*. Oxford University Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.