



MATERI KEGIATAN
MUSYAWARAH GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMK
KABUPATEN BIREUEN
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Hari/Tanggal	Sabtu, 24 September 2026
Waktu	12.30 WIB s.d 15.00 WIB
Tempat	SMK Negeri 1 Peusangan

JUDUL:
“PERSIAPAN DAN PERENCANAAN PERINGATAN
WORLD MENTAL HEALTH DAY (WMHD) TAHUN 2026”
“Lived Experience Heard: Real Voices, Real Change”

A. Pendahuluan

World Mental Health Day (WMHD) atau Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Momentum ini tidak hanya dapat dimaknai sebagai kegiatan untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental peserta didik, tetapi juga dapat menjadi ruang untuk mengingat pentingnya kesehatan mental bagi para pendidik, termasuk Guru Bimbingan dan Konseling.

Sebagai Guru BK, kita setiap hari menjadi tempat peserta didik bercerita, mendengarkan berbagai permasalahan, membantu siswa menghadapi konflik, memberikan dukungan, serta mendampingi mereka dalam proses perkembangan.

Namun, di balik peran tersebut, Guru BK juga merupakan individu yang memiliki pengalaman, tekanan, kelelahan, dan berbagai tantangan dalam menjalankan tugas.

Terkadang kita terlalu sibuk bertanya kepada siswa: *“Kamu baik-baik saja?”* hingga lupa bertanya kepada diri sendiri: *“Apakah saya baik-baik saja?”*. Oleh karena itu, dalam rangka memperingati WMHD tahun 2026, MGBK SMK Kabupaten Bireuen dapat menyelenggarakan kegiatan yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga menjadi ruang silaturahmi, berbagi pengalaman, refleksi, dan recharge bagi sesama Guru BK.

B. Gagasan Kegiatan

WMHD GATHERING 2026
Lived Experience Heard: Real Voices, Real Change
A Space to Connect, Reflect, and Recharge

Kegiatan dikemas dalam suasana **gathering party** yang santai, hangat, dan menyenangkan. Jadi, kegiatan tidak dibuat seperti seminar formal dengan materi yang panjang, tetapi lebih kepada pertemuan sesama Guru BK untuk:

CONNECT

Mempererat silaturahmi dan hubungan antar-Guru BK.

REFLECT

Memberikan ruang untuk melihat kembali pengalaman dan perjalanan kita sebagai Guru BK.

RECHARGE

Saling memberikan energi, apresiasi, dan dukungan agar dapat kembali menjalankan tugas dengan semangat.

C. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini diharapkan dapat:

1. Memperingati World Mental Health Day 2026.
2. Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental bagi Guru BK.
3. Menjadi ruang silaturahmi antar-Guru BK SMK Kabupaten Bireuen.
4. Memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman secara positif.
5. Membangun rasa saling mendukung antar-Guru BK.
6. Memberikan ruang refleksi dan penyegaran dari rutinitas pekerjaan.
7. Memperkuat rasa kebersamaan dalam komunitas MGBK.

D. Konsep Utama Kegiatan

Kegiatan dibangun dengan konsep: “*Guru BK Juga Perlu Didengarkan.*” Selama ini kita terbiasa menjadi orang yang mendengarkan. Kita mendengarkan siswa. Kita mendengarkan orang tua. Kita mendengarkan guru. Kita mendengarkan berbagai cerita dan permasalahan.

Maka pada momentum WMHD ini, kita mencoba menciptakan ruang di mana: **Guru BK juga memiliki kesempatan untuk didengarkan.** Bukan untuk mengeluhkan pekerjaan, tetapi untuk menyadari bahwa kita tidak sendirian dalam menjalani berbagai tantangan sebagai Guru BK.

E. Rangkaian Kegiatan

1. Welcome & Silaturahmi

Kegiatan diawali dengan suasana santai. Peserta melakukan registrasi, menikmati *welcome drink/snack*, dan diberikan kesempatan untuk berbincang dengan rekan-rekan Guru BK dari sekolah lain. Tujuan awalnya adalah menciptakan suasana yang nyaman dan tidak terlalu formal.

2. Ice Breaking – “Find Your BK Friend”

Peserta mendapatkan kartu yang berisi pengalaman-pengalaman yang mungkin pernah dialami oleh Guru BK. Contohnya:

- Pernah dipanggil siswa saat sedang makan.
- Pernah mendengar siswa berkata, “Bu, saya cuma mau cerita.”
- Pernah dipanggil orang tua secara mendadak.
- Pernah menangani konflik antarsiswa.
- Pernah memikirkan kasus siswa setelah pulang sekolah.
- Pernah merasa sangat bahagia melihat perubahan seorang siswa.
- Pernah mendapat ucapan terima kasih dari siswa atau alumni.
- Pernah menjadi tempat curhat sesama guru.

Peserta mencari rekan yang memiliki pengalaman tersebut. Aktivitas ini diharapkan menjadi pembuka bahwa: *“Ternyata pengalaman kita sebagai Guru BK banyak yang sama.”*

3. Mini Talk – “Guru BK Juga Manusia”

Sesi materi singkat sekitar 15–20 menit. Materi tidak dibuat terlalu berat, tetapi membahas:

- Apa itu kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari?
- Mengapa Guru BK juga perlu menjaga kesehatan mental?
- Tantangan emosional dalam pekerjaan Guru BK.
- Pentingnya support system.
- Batasan antara peduli kepada orang lain dan mengabaikan diri sendiri.
- Pentingnya memiliki ruang untuk beristirahat, bercerita, dan melakukan refleksi.

Pesan utama:

Guru BK tidak harus selalu kuat. Guru BK juga boleh lelah. Guru BK juga boleh membutuhkan dukungan. Dan Guru BK juga berhak memiliki tempat untuk didengarkan.

4. **Reflection Activity – “Di Balik Senyum Guru BK”**

Setiap peserta mendapatkan dua sticky note.

Sticky Note 1

“What Drains Me?”

Pertanyaan:

“Hal apa yang paling menguras energi saya sebagai Guru BK akhir-akhir ini?”

Jawaban ditulis secara anonim.

Kemudian ditempel pada papan.

Contohnya:

- Banyaknya kasus siswa.
- Administrasi.
- Menghadapi orang tua.
- Siswa yang sulit berubah.
- Beban pekerjaan.
- Konflik di sekolah.
- Merasa harus selalu kuat.

Kemudian peserta melihat berbagai jawaban yang ada.

Pesan yang ingin dibangun: *“Ternyata saya tidak sendirian.”*

Sticky Note 2

“What Keeps Me Going?”

Pertanyaan:

“Apa yang membuat saya tetap bertahan dan mencintai pekerjaan sebagai Guru BK?”

Contohnya:

- Melihat siswa berubah.
- Ketika siswa kembali percaya kepada kita.
- Ucapan terima kasih dari siswa.
- Bisa membantu seseorang.
- Dukungan teman.
- Keluarga.
- Merasa pekerjaan ini bermakna.

Dua papan tersebut dapat diberi judul:

WHAT DRAINS ME dan WHAT KEEPS ME GOING

Aktivitas ini diharapkan membantu peserta melihat bahwa di balik berbagai tantangan, ada banyak alasan yang membuat kita tetap menjalani profesi ini.

5. Fun Game – “BK BINGO”

Untuk mengembalikan suasana menjadi lebih ringan, peserta mengikuti permainan BK Bingo. Isi Bingo berupa pengalaman khas Guru BK. Peserta harus mencari teman yang pernah mengalami pengalaman tersebut.

Contohnya:

“Pernah siswa datang hanya untuk curhat.”

“Pernah menangani kasus sampai sore.”

“Pernah mendapatkan ucapan terima kasih dari siswa.”

“Pernah memikirkan kasus siswa di rumah.”

“Pernah dipanggil orang tua.”

“Pernah merasa sangat bangga melihat perubahan siswa.”

Permainan ini bertujuan untuk membangun interaksi dan keakraban antar-Guru BK.

6. Sharing – “What Keeps Me Going?”

Beberapa peserta diberikan kesempatan untuk berbagi secara singkat.

Pertanyaan pemantik:

“Apa pengalaman sebagai Guru BK yang paling berkesan bagi saya?”

atau:

“Apa yang membuat saya tetap memilih untuk menjadi Guru BK?”

Sharing tidak perlu terlalu formal.

Tujuannya adalah memberikan ruang bagi sesama Guru BK untuk saling mendengar dan mengambil energi positif dari pengalaman satu sama lain.

7. “Message for Fellow Counselor”

Setiap peserta mendapatkan satu kartu kecil dengan tulisan:

“Untuk Guru BK yang mungkin sedang lelah hari ini...”

Peserta menuliskan pesan positif untuk sesama Guru BK.

Contoh:

“Terima kasih sudah tetap hadir untuk siswa meskipun hari ini mungkin tidak mudah.”

“Tidak semua perubahan siswa bisa kita lihat sekarang, tetapi kebaikan yang kita berikan tetap berarti.”

Kartu kemudian dikumpulkan dan dibagikan secara acak kepada peserta.

Sehingga setiap Guru BK dapat membawa pulang **satu pesan positif dari sesama Guru BK.**

8. One Word Reflection

Menjelang akhir kegiatan, peserta diajak melakukan refleksi singkat.

Setiap peserta menyampaikan **satu kata** yang ingin dibawa setelah kegiatan.

Misalnya:

Semangat. Tenang. Bersyukur. Ikhlas. Kuat. Seimbang. Bersama.

Kumpulan kata tersebut dapat menjadi simbol energi yang ingin kita bawa kembali ke sekolah.

9. Fun Awards & Gathering

Setelah sesi refleksi, suasana dapat dibuat lebih santai dengan:

- makan bersama;
- foto bersama;
- doorprize;
- fun awards;
- ngobrol santai;
- hiburan ringan.

Fun awards dapat diberikan secara sederhana dan tidak terlalu formal, misalnya:

- **The Most Cheerful Counselor**
- **The Most Supportive Counselor**
- **The Calm Counselor**
- **The Energetic Counselor**
- **The Best Listener**

Penghargaan ini bukan untuk menentukan siapa yang terbaik, tetapi sekadar memberikan apresiasi dan membuat suasana gathering lebih menyenangkan.

F. Penutup

Peringatan WMHD tahun 2026 diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan seremonial, tetapi menjadi sebuah ruang untuk berhenti sejenak dari rutinitas, bertemu dengan rekan sejawat, berbagi pengalaman, tertawa bersama, dan mengingat kembali alasan mengapa kita memilih menjadi Guru BK. Karena selama ini kita terbiasa mengatakan kepada siswa: *“Kamu tidak sendirian.”*

Maka pada kegiatan ini, mungkin pesan tersebut juga perlu kita sampaikan kepada diri sendiri dan kepada sesama Guru BK: **“Kita juga tidak sendirian.” Lived Experience Heard. Real Voices. Real Change. Dengarkan pengalaman. Pahami tanpa menghakimi. Saling menguatkan. Kemudian kembali melangkah bersama.**