



Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Memahami Kesehatan Mental Siswa

Nugraheni Warih Utami*, Carolina Ligya Radjah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nugraheni.warih.fip@um.ac.id

Abstract

Increasing the understanding of Guidance and Counseling teachers regarding student mental health through training activities. The aim of this community service is to increase the knowledge and understanding of Malang City Guidance and Counseling teachers in understanding the mental health of junior high school students. The methods used include various lectures, discussions, educational cinema and biblioeducation. The training was carried out in 2 stages, namely stage 1 regarding the nature and importance of understanding mental health for guidance and counseling teachers and stage 2 regarding guidance and counseling media for teaching mental health. In the final activity, a satisfaction survey was carried out for the training participants. The training carried out can increase the understanding and knowledge of guidance and counseling teachers in understanding the importance of knowing students' mental health and designing guidance and counseling services that can improve students' mental health.

Keywords: capacity building; guidance and counseling teachers; mental health

Abstrak

Peningkatan pemahaman guru Bimbingan dan Konseling mengenai kesehatan mental siswa melalui kegiatan pelatihan Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru Bimbingan dan Konseling di MGBK Kota Malang dalam memahami kesehatan mental siswa SMP. Metode yang dipergunakan berupa ceramah bervariasi, diskusi, sinema edukasi dan biblioedukasi. Pelatihan dilaksanakan dengan 2 tahap yaitu tahap 1 mengenai hakekat dan pentingnya memahami kesehatan mental bagi guru BK dan tahap 2 mengenai media BK untuk mengajarkan kesehatan mental. Pada kegiatan akhir dilaksanakan survey kepuasan kepada peserta pelatihan. Pelatihan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam memahami pentingnya mengetahui kesehatan mental siswa dan merancang layanan bimbingan konseling yang dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata kunci: peningkatan kemampuan; guru BK; kesehatan mental

1. Pendahuluan

Perkembangan revolusi industri 4.0 membawa dampak pada perubahan dan perkembangan teknologi yang semakin pesat. Keadaan tersebut menuntut setiap individu dalam lingkungan masyarakat dapat menyesuaikan diri dan bersaing dalam berbagai bidang. Perkembangan teknologi dengan kemajuan digital menjadi tantangan tersendiri bagi siswa di sekolah.

Usia remaja merupakan usia yang bermasalah (Hurlock, 2004). Remaja mudah mengalami konflik dengan orang tua, teman dan lingkungan. Siswa SMP yang berada pada usia remaja memiliki berbagai kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dan berkomunikasi melalui media digital. Kemudahan tersebut membawa konsekuensi dan dampak dalam perkembangan siswa. Siswa memiliki kemudahan mendapatkan akses

informasi, tetapi kurang dapat berkomunikasi dengan lingkungan, karena lebih banyak menggunakan handphone.

Kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara luas, membawa masalah, apabila siswa menggunakan media secara tidak tepat. Banyak orang menggunakan media social untuk melampiaskan permasalahan, sehingga hanya menampakkan stress yang dialami (Brown,2018). Siswa lebih sering menggunakan HP dalam bersosialisasi dan meninggalkan kebiasaan berkomunikasi secara langsung. Kasus Audrey menunjukkan bahwa siswa salah berkomunikasi di media sosial dapat memicu perselisihan atau bully di media social (dilansir dari www.tribunnews.com). Siswa semakin mudah terpengaruh pada informasi melalui media social, sehingga mudah memicu konflik dengan teman dan tidak berupaya melakukan klarifikasi informasi. Keadaan konflik yang muncul akan mempengaruhi kesehatan mental siswa.

WHO menyebutkan bahwa persoalan kesehatan mental mengalami kedaruratan (WHO, 2003). Munculnya berbagai stressor yang berat dapat mempengaruhi individu mengalami hambatan dalam kesehatan mental. Faktor-faktor dalam diri dan factor dari lingkungan berperan besar dalam menentukan individu tersebut sehat atau sakit. Upaya mendeteksi keadaan tersebut memerlukan adanya ahli yang ada di lingkungan tersebut, salah satunya adalah guru BK atau konselor sekolah.

Kemendes bekerjasama dengan Kemendikbud untuk meningkatkan peran guru BK di sekolah dalam mencegah permasalahan kesehatan mental siswa melalui layanan konseling di sekolah-sekolah (dikutip dari <https://www.kemkes.go.id/article>). Masalah kesehatan mental di Indonesia dipengaruhi oleh stress remaja karena kurang komunikasi dalam keluarga, masalah keluarga, masalah ekonomi.

Guru Bimbingan dan Konseling/ Konselor memiliki 4 kompetensi dasar yang harus dimiliki. Kompetensi tersebut terdiri dari kompetensi pedagogic, kompetensi kepribadian, kompetensi social dan kompetensi professional. Salah satu kompetensi pedagogis menuntut guru BK mampu mengaplikasikan kaidah-kaidah kesehatan mental terhadap sasaran pelayanan bimbingan konseling dalam upaya pendidikan. (Permendiknas No.27 Tahun 2008). Secara jelas menunjukkan peran guru BK dalam mengaplikasikan kaidah kesehatan mental dalam setiap layanannya. Kompetensi tersebut belum sepenuhnya dapat tercapai, karena guru BK masih terbatas dalam memberikan layanannya.

Kesehatan mental atau mental hygiene merupakan suatu kondisi seseorang yang tidak mengalami gangguan mental, dapat mengendalikan diri, hidup sesuai kemampuan diri dan lingkungan dan dapat bertumbuh dan berkembang secara positif (Radjah,2015). Keadaan individu yang sehat akan membantu ia dapat berkembang secara optimal. Peran guru BK untuk dapat mengajarkan bagaimana siswa memiliki kesehatan mental dan mengetahui kondisi-kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Hasil wawancara pada Guru BK di SMP menjelaskan bahwa guru BK di sekolah lebih banyak memberikan layanan informasi mengenai membangun motivasi dan kepercayaan diri siswa. Guru BK di sekolah lebih banyak membantu siswa-siswa yang melanggar peraturan, tidak tertib dan mengganggu proses belajar dan mengajar di sekolah. Guru BK/ Konselor belum memberikan materi mengenai pentingnya kesehatan mental siswa, karena keterbatasan

pengetahuan guru BK mengenai bidang garapan dalam kesehatan mental yang lebih banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater.

Peran guru BK dalam memberikan pemahaman pada siswa mengenai pentingnya kesehatan mental memerlukan pengembangan yang lebih tepat, sehingga perlu dilakukan peningkatan kemampuan guru BK dalam memahami kesehatan mental siswa pada MGBK SMP di Kota Malang.

2. Metode

Program pengabdian yang dilaksanakan berupa kegiatan pelatihan peningkatan kemampuan guru Bimbingan dan konseling dalam memahami kesehatan mental. Program pengabdian kepada masyarakat diadakan dengan melaksanakan analisis kebutuhan guru BK di MGBK SMP Kota Malang. Tujuan analisis kebutuhan yang dilaksanakan untuk mengetahui keterlaksanaan pemahaman kesehatan mental di sekolah dan pengalaman guru BK menghadapi siswa yang mengalami kesehatan mental.

Pelatihan yang dilaksanakan kepada guru Bimbingan dan Konseling dilaksanakan dalam bentuk: ceramah bervariasi, diskusi, sinema edukasi, dan biblioedukasi Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental yaitu:

1. Ceramah bervariasi, yaitu metode yang digunakan untuk memberikan pemahaman pada guru BK dalam memahami kesehatan mental siswa SMP. Guru BK diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai konsep kesehatan mental, mental yang sehat dan sakit, factor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana mengidentifikasi diri yang sehat secara mental.
2. Diskusi, yaitu metode yang digunakan untuk membantu guru BK memahami materi dengan melakukan diskusi dan analisis kasus yang membedakan siswa yang sehat secara mental dan kondisi siswa yang sakit. Diskusi tersebut untuk membantu guru BK dapat mengidentifikasi gejala-gejala yang terlihat pada siswa, sehingga dapat membantu siswa melalui layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat.
3. Sinema Edukasi, yaitu dengan menayangkan cuplikan film untuk memberikan pemahaman yang utuh mengenai kondisi siswa yang mengalami sakit dan membutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sehingga dapat mengembangkan diri dengan memiliki mental yang sehat.
4. Biblioedukasi yaitu teknik pemberian layanan bantuan dengan menggunakan buku dan cerita untuk memberikan pemahaman yang tepat mengenai mental yang sehat bagi siswa.

Solusi yang ditawarkan adalah dengan meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental pada guru BK melalui kegiatan MGBK SMP dan membantu guru BK dapat melakukan identifikasi keadaan siswa yang sehat mental. Teknik penyampaian dilakukan melalui kegiatan ceramah, diskusi dan penggunaan sinema edukasi dan biblioedukasi. Langkah-langkah yang dilakukan dalam merealisasi pemecahan masalah. Pertama, memberikan materi tentang konsep kesehatan mental. Kedua, menyampaikan materi tentang identifikasi kondisi kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa. Ketiga, memberikan pelatihan kepada guru BK dalam mengidentifikasi kesehatan mental siswa.

Keempat, menayangkan cuplikan film dan melibatkan guru BK dalam mengidentifikasi dan menganalisis kondisi kesehatan mental pada siswa. Kelima, memberikan pelatihan menggunakan bibliodukasi untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa. Keenam implementasi identifikasi kesehatan mental siswa dan layanan bantuan yang akan dilakukan dalam setting sekolah masing-masing. Ketujuh, melaksanakan refleksi dan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil akhir yang diinginkan dari kegiatan pengabdian ini adalah guru BK memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental, mampu mengidentifikasi kesehatan mental siswa dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada MGBK SMP di Kota Malang telah dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 pk.12.00 sampai pk 16.00 di Aula SMPN 6 Malang dan tanggal 15 Oktober 2019 di Aula SMPN 5 Malang. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam 2 tahap kegiatan. Tahap 1 membahas mengenai hakekat dan pentingnya memahami kesehatan mental bagi guru BK dan tahap 2 mengenai Media BK untuk mengajarkan kesehatan mental siswa. Pada kegiatan pelatihan yang dilaksanakan berupaya memberikan pemahaman bagi guru BK SMP melalui konsep dan video yang memudahkan guru BK memahami konsep pentingnya memahami kesehatan mental siswa dan melatih bibliodukasi serta media BK yang lain untuk mengajarkan kesehatan mental bagi siswa SMP.

Peserta pelatihan materi kesehatan mental berjumlah 45 orang. Yang terdiri dari guru BK SMP Negeri dan SMP Swasta di Kota Malang. Kegiatan pelatihan yang diselenggarakan dalam forum MGBK SMP Kota Malang, juga dilakukan pelancaran angket kebutuhan informasi mengenai pemahaman Guru BK dalam memberi informasi mengenai kesehatan mental pada siswa.

Berdasarkan hasil angket kebutuhan, terdapat 86% Guru BK memiliki jam masuk kelas sedangkan 14% guru BK tidak memiliki jam masuk kelas. Guru BK tersebut 38% sudah pernah mengikuti kegiatan pelatihan peningkatan guru BK dalam memahami kesehatan mental siswa, sedangkan 62% belum pernah memperoleh pemahaman mengenai materi kesehatan mental.

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan mengenai apakah guru BK telah mengajarkan pentingnya mental yang sehat pada siswa, hanya 28% guru BK yang telah mengajarkan pada siswanya, sedangkan 72% belum pernah mengajarkan pentingnya kesehatan mental pada siswa.

Setelah pelaksanaan analisis kebutuhan, guru BK diberi angket keterlaksanaan pelatihan sebagai bentuk tindak lanjut hasil pengabdian. Hasil tindak lanjut dari kegiatan pelatihan.

Siswa SMP di kota Malang terdapat anak-anak yang mengalami masalah kesehatan mental yang diakui oleh 83,7% guru BK di kota Malang menghadapi siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental dan 16,3% tidak pernah menemui siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Masalah-masalah siswa SMP yang termasuk dalam kategori ciri-ciri pribadi tidak sehat yang muncul pada siswa antara lain: mudah marah (tersinggung) terdapat 78%, siswa yang menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan 70%, siswa yang merasa tertekan (stress atau depresi) sebanyak 58%, siswa yang memiliki kebiasaan berbohong 70%,

kurang memiliki rasa tanggung jawab 76%, bersikap kejam, senang mengganggu orang lain sebanyak 26%, bersikap memusuhi/melawan orang tua, guru sebanyak 38%, senang mengkritik/ mencemooh orang lain 50%, kurang memiliki kesadaran untuk mentaati peraturan 44% dan mengalami pesimis dalam menghadapi kehidupan sebanyak 44%. Siswa yang mengalami ciri-ciri pribadi tidak sehat di sekolah sebanyak 74% guru BK memiliki kurang dari 5 siswa dan 22% memiliki lebih dari 10 siswa yang mengalami pribadi tidak sehat. Wang (2015) berpendapat bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi anak untuk meninggalkan sekolah (dropout). Sehingga perlu intervensi kesehatan mental untuk dapat mengurangi dropout di sekolah.

Penanganan yang dilakukan guru BK dalam menangani kondisi pribadi yang tidak sehat tersebut dilakukan dengan memberikan bantuan berupa melakukan konseling individu 84%, referral 10%, 2% bekerjasama dengan orang tua, 4% konseling dan melibatkan orang tua baru direferal bila diperlukan. Guru BK berperan penting dalam memberikan bantuan responsif dalam menangani karakteristik pribadi yang tidak sehat.

Pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental siswa, rekan sesama guru dan diri sendiri, sehingga akan membantu dalam memahami masalah dan menghadapi masalah. (Hanurawan, 2012). Peran pendidik tersebut menjadi penting dalam mengembangkan kesehatan mental siswa. Guru BK menjadi guru yang berperan penting dalam mengembangkan kesehatan mental dalam lingkungan sekolah. Dengan membekali guru BK mengenai kesehatan mental, maka guru BK dapat menyiapkan program kegiatan yang dapat membantu mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental di sekolah. Carlson (2013) berpendapat bahwa konselor di sekolah dapat bekerjasama dengan tim dari lintas disiplin untuk lebih memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa di sekolah.

Evaluasi pelaksanaan pelatihan yang digunakan yaitu melalui tanggapan dan balikan diskusi mengenai kegiatan pelatihan yang dilaksanakan. Berdasarkan tanggapan dari guru BK yang mengikuti pelatihan kesehatan mental berpendapat bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk dilatihkan dan dikembangkan pada siswa. Siswa SMP memiliki berbagai latar belakang yang dapat menyebabkan kondisi kesehatan mental mengalami permasalahan. Guru BK SMP 13 mengemukakan bahwa di sekolah terdapat siswa yang mengalami masalah kesehatan mental, anak tersebut memiliki beberapa ciri-ciri yang tidak sehat mental, sehingga menjadi bermasalah di kelas. Guru BK SMP 6 menjelaskan bahwa permasalahan kesehatan mental tidak hanya pada siswa tetapi guru juga dapat mengalami keadaan yang tidak sehat secara mental. Dengan guru BK mendapatkan pelatihan kesehatan mental, maka guru BK dapat berperan lebih tanggap dalam mengembangkan kesehatan mental diri, siswa dan lingkungannya.

Kegiatan diskusi dalam pelatihan, membahas mengenai bagaimana cara guru BK mengelola diri ketika mengalami masalah dalam keluarga yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan mengganggu kegiatan layanan BK yang dilaksanakan. Peserta pelatihan juga menanyakan bagaimana mengidentifikasi bahwa siswa tersebut mengalami permasalahan yang mengganggu kesehatan mental. Dalam kegiatan diskusi diperoleh informasi bahwa cukup banyak siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental dan membutuhkan bantuan guru BK di sekolah. Peserta pelatihan juga mengharapkan kegiatan lanjutan untuk membantu guru BK menangani permasalahan siswa yang terkait dengan kesejahteraannya.

Kegiatan sinemaedukasi yang dilaksanakan dalam kegiatan pelatihan yaitu dengan menayangkan video film pendek dengan judul “Peran Guru mendidik murid nakal”. Melalui film tersebut, guru BK mendapatkan gambaran mengenai seorang siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri di sekolah dan dianggap sebagai anak yang nakal karena keadaan keluarga yang mempengaruhi kesehatan mental anak. Bantuan guru, dukungan orang tua dan teman-teman kelas dan kerjasama guru dengan orang tua yang berhasil membantu anak untuk belajar berperilaku yang tepat dan berubah dapat menyesuaikan diri dengan kondisi sekolah. Penggunaan film pendek tersebut memberikan gambaran bagi guru BK bahwa keluarga menjadi kunci keberhasilan kesehatan mental siswa. Bagi anak-anak yang mengalami masalah dalam keluarga, menjadi tantangan tersendiri bagi guru BK untuk lebih peka dan membantu menyelesaikan permasalahan siswa, agar siswa dapat berkembang secara optimal.

Kegiatan biblioedukasi yang dilaksanakan memberikan pemahaman pada guru BK, bahwa bahan-bahan bacaan di sekitar siswa dapat digunakan sebagai media untuk membantu siswa menyelesaikan masalah. Kegiatan literasi dapat menjadi salah satu cara untuk membantu siswa menyelesaikan masalah, dengan menyediakan bahan bacaan yang sesuai untuk membantu permasalahan siswa. Kendala dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian antara lain yaitu kesulitan mengelola kehadiran guru BK dalam kegiatan pelatihan pemahaman kesehatan mental. Guru BK yang menghadiri kegiatan pelatihan yang pertama

4. Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam memahami kesehatan mental siswa pada MGBK SMP Kota Malang, yaitu: Guru BK mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Guru BK meningkat pengetahuannya dalam mengidentifikasi kesehatan mental dan menganalisis mental yang sehat. Guru BK dapat mengajarkan mental yang sehat pada siswa dengan menggunakan media BK yang menarik berupa sinemaedukasi dan biblioedukasi. Saran yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan antara lain yaitu guru BK mengharapkan kegiatan lanjutan mengenai identifikasi kesehatan mental siswa pada kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan. MGBK mengharapkan pelatihan dan peningkatan keterampilan dengan mengundang jurusan Bimbingan dan Konseling dapat terus dilakukan untuk meningkatkan profesionalitas guru BK di sekolah.

Daftar Rujukan

- Brown, Jessica. Apa saja bukti pengaruh media social kehidupan Anda. BBC News Indonesia (online) 16 Januari 2018.
- Carlson, L. A., & Kees, N. L. (2013). Mental health services in public schools: A preliminary study of school counselor perceptions. *Professional School Counseling*, 16(4), Dari: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156759X150160401>.
- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan. *PSIKOPEDAGOGIA*. 1(1)
- Hidayat, Bahril. (2017). *Kesehatan mental Konseling dan Kesehatan Mental*. Riau: Universitas Islam Riau.
- Permendikbud RI Nomor 111 Tahun 2014 *Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Radjah, C.L.dkk. (2015). *Kesehatan Mental*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- World Health Organization. *Infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization. (2003). *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*.

Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. Capai bonus demografi, jangan abaikan kesehatan mental remaja. Selasa, 19 Maret 2019. (www.kemkes.go.id).

Wang, H., Yang, C., He, F., Shi, Y., Qu, Q., Rozelle, S., & Chu, J. 2015. Mental health and dropout behavior: A cross-sectional study of junior high students in northwest rural China. *International Journal of Educational Development*, 41, 1-12. Dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738059314001527>..