

**LAPORAN KEGIATAN  
GOES TO SCHOOL IPKJI DI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**Sleman, 30 September 2023**



**PENGURUS WILAYAH  
IKATAN PERAWAT KESEHATAN JIWA INDONESIA  
PROVINSI PPNI DI YOGYAKARTA  
Gedung Siti Walidah F3 Lantai 4 Kampus Terpadu UMY**

**Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183**

**PROPOSAL  
GOES TO SCHOOL IPKJI DI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**A. Latar Belakang**

Padahal gangguan kesehatan jiwa memiliki dampak pada berbagai hal, antara lain seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan, serta mengganggu kemampuan remaja dalam belajar. Mereka mungkin kesulitan berkonsentrasi, merasa lelah terus-menerus, atau bahkan mengalami absensi sekolah yang sering. Ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Selain itu, kesehatan fisik remaja juga dapat terganggu seperti gangguan pada pola makan sehat, tidur yang cukup, dan olahraga, yang dapat meningkatkan risiko penyakit fisik seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dampak lain yang dapat terganggu adalah hubungan sosial remaja. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman, keluarga, dan guru. Ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan kesepian.

Oleh karena itu diperlukan pencegahan dini dan perawatan yang dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Orang tua perlu memperhatikan keadaan sekolah anaknya, karena apabila tidak sesuai dengan keadaan di rumah sekolah dapat menjadi sumber stress bagi anak dan akan mengacaukan perkembangan kepribadian yang telah disusun di rumah.

Sekolah adalah tempat yang ideal untuk mendeteksi gangguan kesehatan jiwa pada remaja secara dini. Guru dan konselor sekolah dapat memantau perubahan perilaku dan memberikan bantuan yang diperlukan. Didalam sector pendidikan, peran orang tua dan sekolah tidaklah berdiri sendiri-sendiri melainkan berpasangan. Komunikasi antara orang tua dan guru sangat penting. Pencegahan dini dan perawatan yang tepat waktu dapat mencegah gangguan kesehatan jiwa menjadi lebih serius di masa depan.

Harapannya kesehatan jiwa yang baik selama masa remaja dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang diperlukan untuk menghadapi stres dan tekanan di masa dewasa. Ini akan membantu mereka untuk menjadi individu yang lebih produktif, bahagia, dan sehat secara keseluruhan di masa depan. Dengan memperhatikan pentingnya kesehatan jiwa remaja di sekolah, kita dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih peduli dan mendukung bagi para remaja. Hal ini akan membantu mereka tumbuh dan berkembang secara optimal dalam semua aspek kehidupan mereka.

## **B. Tujuan Kegiatan**

### **1. Tujuan Umum**

Terselenggaranya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang “pentingnya kesehatan jiwa remaja di sekolah”

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan jiwa, serta membantu mereka memahami bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.
- b. Mendeteksi dini potensi masalah kesehatan jiwa pada remaja dan memberikan informasi serta strategi untuk mencegahnya.
- c. Memberikan pengetahuan tentang gangguan kesehatan jiwa yang umum pada remaja, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan cara mengenali tanda-tandanya
- d. Mengajarkan remaja keterampilan coping yang sehat untuk mengatasi stres, tekanan, dan masalah emosional dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Membantu mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan jiwa sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan jika mereka atau teman-teman mereka membutuhkannya

- f. Menyediakan informasi tentang sumber daya dan layanan yang tersedia untuk remaja yang memerlukan bantuan kesehatan jiwa, dan memastikan bahwa mereka tahu cara mengaksesnya.
- g. Membantu menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah di mana remaja merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah kesehatan jiwa dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya, guru, atau konselor.

**C. Waktu dan Tempat**

Tempat : SMK N 1 Tempel

Peserta : siswa kelas X-XII sebanyak 50 orang

**D. Susunan Acara**

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
08.00 – 08.30	Pembukaan 1. Sambutan koordinator kegiatan 2. Sambutan kepala sekolah
08.30 – 09.00	Fun games
09.00 – 11.15	Edukasi kesehatan jiwa remaja 1. Bullying oleh Erik Adik P.B 2. Stress Remaja oleh Rizqi Wahyu Hidayati 3. PFA oleh Marita Kumala Dewi 4. Gangguan emosional remaja oleh Cristin Wiyani
11.15 – 11.30	Penutup

**E. Kepanitian**

**Penasihat** : Dewan Penasehat IPKJI Provinsi DIY

**Penanggung Jawab** : Shanti Wardaningsih

**Panitia**

**Ketua** : Rizqi Wahyu Hidayati

**Sekretaris** : Mulyanti

**Bendahara** : Cristin Wiyani

**1. Sie Acara**

- a. Dianingtyas Agustin

- b. Puji Hastuti
- c. Yulia Wardani
- d. Rista Islamarida

**2. Humas & Publikasi**

- a. Marita Kumala Dewi
- b. Ririn Wahyu Widayati

**3. Dokumentasi & IT**

- a. Erik Adik Putra Bambang
- b. Fatihatul Husniyah
- c. Tenang Aristina

**F. Penutup**

Dengan mengucapkan puji syukur dan memohon doa kepada Allah SWT, semoga kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar dan mampu memberikan manfaat kepada kita semua. Aamiin.

Yogyakarta, September 2023



Ketua PW IPKJI DIY  
Ns. Shanti Wardaningsih, Sp. Kep., J. Ph.D

Ketua Panitia IPKJI Goes to School



Ns. Rizqi Wahyu Hidayati, M. Kep.

## LAMPIRAN

### 1. Rencana anggaran kegiatan goes to school lokasi 1

No	Keperluan	Jumlah	Jumlah Total
1	Backdrop	1	300.000,-
2	Reward Peserta		400.000,-
3	Publikasi	1	300.000,-
4	Konsumsi @ 10.000	82	820.000,-
5	Transport Humas	-	150.000,-
6	CS @ 50.000	2	100.000,-
			2.070.000,-

### 2. Rencana anggaran kegiatan goes to school lokasi 2

No	Keperluan	Jumlah	Total
1	Reward peserta	-	400.000
2	Publikasi	1	300.000
3	Konsumsi @ 10.000	82	820.000
4	Transport Humas		150.000
5	CS @ 50.000	2	100.000
			1.770.000

## **A. MATERI**

### **2.1 Kesehatan Mental Disekolah**

Sekolah adalah salah satu lembaga sekunder yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan jiwa anak. Sekolah bukan hanya berfungsi untuk mencerdaskan, tapi juga membentuk watak dan kepribadian anak. Orangtua perlu memperhatikan keadaan sekolah anaknya karena apabila tidak sesuai dengan kebudayaan rumah anak dan apabila tidak berfungsi dengan baik, maka sekolah akan menjadi sumber stress bagi anak dan akan mengacaukan perkembangan anak itu sendiri yang telah disusun dirumah. Disinilah fungsi guru memegang peran yang sangat penting disamping faktor- faktor lain. Dalam pendidikan anak, peran guru dan orang tua harus seimbang dan komunikasi sangatlah penting peranannya.

### **2.2 Kesehatan Mental Peserta Didik Tingkat Dasar dan Menengah**

#### **1. Perkembangan jiwa peserta didik**

##### **a. Periode Operasional Konkret (mulai usia 7 – 11 tahun)**

Anak-anak pada periode ini beroperasi pada taraf pemikiran representasional tepat seperti anak-anak pada periode pra-operasional tetapi terdapat suatu perbedaan yang menyolok yaitu bahwa pada anak-anak yang berada pada periode operasional kongkrit terdapat sistem kognitif yang terorganisasi dengan baik, memungkinkan mereka menghadapi lingkungannya secara lebih efektif. Lebih dari rekannya yang lebih muda, seorang anak memberi kesan yang pasti bahwa dia memiliki sistem kognitif yang mantap, sesuatu yang bersifat luwes dan plastis tetapi juga bersifat konsisten dan bertahan, dengan

kemampuan seperti ini anak dapat menstruktur masa kini dalam pengertian masa lampau tanpa mengalami kesulitan atau kesalahan, artinya anak tidak mengalami kebingungan atau kontradiksi seperti yang dialami anak-anak yang berada dalam periode pra-sekolah. Dalam pembahasan Piaget, kembali diungkapkan bahwa anak-anak pada periode pra-operasional dapat melaksanakan berbagai macam tugas dengan adanya organisasi asimilasi yang kaya dan terintegrasi yang berfungsi dengan seimbang dengan mekanisme akomodasi diatur dengan halus dan bersifat diskriminatif.

Bila tindakan kognitif diantarai oleh struktur yang terorganisasi secara kuat dan ketat, maka itulah yang disebut Piaget sebagai 'operasi kognitif'. Operasi aritmatik (penjumlahan, pengurangan, perkalian, dan pembagian), misalnya bila tidak diperoleh karena kegiatan menghafal, maka merupakan kegiatan representasional kognitif jenis di atas. Aspek perkembangan kognitif lain yang penting pada periode operasi konkret adalah kemampuan untuk membentuk klasifikasi hirarkis dan kemampuan untuk mengerti hubungan yang ada di antara berbagai taraf hirarki tersebut. Pada waktu anak mencapai usia 7 tahun sampai dengan 11 tahun mereka dapat membentuk klasifikasi hirarkis dan menguasai masalah pengelompokan ke dalam satu kelas, dengan demikian mereka menguasai bagian dan juga menguasai keseluruhan sekaligus yang berarti bahwa dia sudah menguasai operasi kongkrit.

b. Periode Operasi-operasi Formal (11 tahun dan selanjutnya)

Dalam periode operasional kongkrit anak-anak mengembangkan suatu sistem kognitif yang terorganisasi secara ketat dan kompleks yang memungkinkan akan mereka menghadapi masalah-masalah yang sangat beraneka ragam secara lebih efektif, tetapi masih belum dapat berfungsi secara efisien dalam bidang abstrak teoritis. Proses pemikiran anak-anak pada masa operasional kongkrit masih erat berkaitan, dalam arti relatif dengan dunia objek dan benda-benda serta

peristiwa yang terjadi di sekelilingnya. Titik awalnya adalah hal-hal nyata yang berbeda dengan hal yang mungkin. Dalam pemikiran operasional formal, berawal dan kemungkinan-kemungkinan yang hipotesis atau teoritis dan bukan berawal dan hal-hal yang nyata, seperti yang diungkapkan Flavell, 1963 (dalam Solihinardy.blogspot.com : 2012)

Pemikiran operasional formal ditandai dengan kenyataan bahwa pada dasarnya pemikiran itu bersifat proporsional dan hipotetikoduktif. Kepada beberapa anak dihadapkan lima buah botol (ditandai A, B, C, D, dan E) yang berisi cairan yang tidak berwarna, tidak berbau, dan terlihat identik. Anak-anak tersebut diberitahu bahwa jika cairan itu dicampurkan dengan cairan A dengan cara yang tidak khusus, maka akan menghasilkan cairan berwarna merah.

Anak-anak yang berada pada periode pra-operasional akan memecahkan masalah ini dengan cara yang sangat tidak sistematis, mula-mula mencoba salah satu cara kemudian mencoba cara lain, dan nampaknya mereka tidak memiliki rencana yang menyeluruh. Tidak adanya organisasi kognitif menyebabkan tidak dapat membuat dan menguji hipotesis secara sistematis.

## **2. Kesehatan mental peserta didik**

Dari World Health Organization atau WHO (Solihinardy.blogspot.com : 2012) “Bagian Jiwa” telah menetapkan ciri-ciri Mental Health seseorang. Adapun ciri-ciri mental sehat tersebut adalah:

- a. Adjustment (Penyesuaian diri).
- b. Integrated Personality (Kepribadian utuh/kokoh).
- c. Free of the Senses of Frustration, Conflict, Anxiety, and Depression (Bebas dari rasa gagal, pertentangan batin, kecemasan dan tekanan).
- d. Normatif, semua sikap dan tingkah laku yang dilahirkannya tidak ada yang lolos dari jaringan Niai/Adat/Agama/Peraturan/UU.

- e. Responsibility (Bertanggung Jawab).
- f. Maturity (Kematangan), terdapatnya kematangan dalam melakukan suatu sikap dan tingkah laku-tingkah laku itu dijalankan penuh pertimbangan.
- g. Otonomi (Berdiri Sendiri), selalu bersifat mandiri atas segala tugas-tugas atau kewajiban yang menjadi bebannya, tanpa suka memikul bebannya kepada orang lain dalam kondisi yang tidak terpaksa.
- h. Well Decision Making (Pengambil Keputusan yang Baik).

Sedangkan didalam bukunya Dadang Hawari (dalam Solihinardy.blogspot.com : 2012), kriteria jiwa atau mental yang sehat adalah:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang secara tolong-menolong dan saling memuaskan
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sehingga sebagai pelajaran untuk dikemudian hari
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Sedangkan di dalam bukunya Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, tanda-tanda kesehatan mental adalah “adanya perasaan cinta. Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan mental sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih-mengasih, dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaian”. Jika dilihat

dari pendapat para ahli yang dijelaskan di atas, nampak saling melengkapi antara satu dengan yang lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya rasa cinta di antara manusia, maka akan timbul rasa saling menyayangi, perdamaian, saling menghormati sesama manusia. Sehingga tidak ada rasa dendam ataupun iri hati yang bisa menyebabkan seseorang tertekan perasaannya karena di benci oleh orang lain.

### **2.3 Mental Hygiene di Sekolah**

Menurut pendapat Surya, 1976 (Pusbangkol.Pnri.Go.Id) mental hygiene dapat diterjemahkan menjaga hygiene mental atau ilmu kesehatan mental dengan pengertian sebagai usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (mental health). Secara etimologi, hygiene berasal dari kata hygea yaitu nama dewa dalam kepercayaan bangsa Yunani kuno. Hygea adalah dewa perempuan (dewi) yang bertugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia. Dari kata hygea, kemudian muncul kata hygiene untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan

Tidak kalah pentingnya menerapkan mental hygiene di lingkungan sekolah. Gagasan ini didasarkan pada asumsi, bahwa “perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim sosio-emosional di sekolah.” Apabila iklim kurang kondusif, seperti: hubungan antar pimpinan sekolah dengan guru-guru yang mengalami stres, penerapan nilai-nilai moral rendah; dan adanya diskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental peserta didik akan mengalami hambatan.

#### **1. Fungsi Mental Hygiene**

Mental hygiene mempunyai tiga fungsi yaitu sebagai berikut.

##### **a. Preventif (pencegahan)**

Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang menjamin mental yang sehat, seperti halnya physical hygiene memelihara fisik yang sehat. Istirahat yang memadai merupakan cara untuk memelihara fisik yang sehat, sementara pemuasan kebutuhan psikologis (seperti memperoleh kasih sayang dan rasa aman) merupakan prinsip yang mendasar dalam memelihara mental yang sehat.

b. Amelioratif (perbaikan)

Amelioratif merupakan upaya memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, sehingga gejala-gejala tingkah laku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan.

c. Suportif (pengembangan)

Fungsi ini merupakan upaya untuk mengembangkan mental yang sehat atau kepribadian, sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin dialaminya.

## **2.4 Kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah**

Lingkungan sekolah adalah tempat dimana seorang anak dihadapkan kepada sosialisasi terhadap guru dan teman sebayanya, faktor inilah yang bisa menunjang siap atau tidaknya mental seorang anak di segala aspek sosialnya. Adapun gangguan yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah ialah gangguan dalam masa pembelajarannya di sekolah, gangguan dalam pola belajar, masalah kenakalan remaja, masalah disiplin dan gangguan mental. Beberapa masalah seperti diatas cepat atau lambat akan ditemui dalam berbagai tingkat kerumitan masalah, tergantung dari seberapa kompleks masalah yang ditimbulkan serta lingkungan yang ada. Dalam masa perkembangan peserta didik pada jenjang sekolah menengah (SLTP & SLTA) sebagaimana kita ketahui merupakan masa yang labil dan membutuhkan pendampingan guna mengarahkan pada hal-hal yang bersifat positif tanpa mengabaikan sisi aktualisasi peserta didik dan sekolah

sebagai pihak yang mendapatkan amanah dari orang tua sedapat mungkin mampu mengakomodasi hal tersebut. Pada masa ini peserta didik yang pada umumnya remaja sedang mengalami fase transisi (peralihan) antara sikap bergantung (dependent) menuju sikap bebas (independent) pada usia dewasa. Ketidaksiapan dalam menghadapi ujian, ketidakpercayaan diri, kehamilan di luar nikah, bahkan perilaku bunuh diri karena tidak lulus UN merupakan beberapa indikasi adanya ketidakmampuan pada pribadi siswa dalam menangani masalah pada dirinya yang juga merupakan tanda adanya gangguan kesehatan mental, mengingat remaja merupakan fase yang rawan, labil, dan dinamis.

Jadi, didalam ruang lingkup pendidikan sangatlah penting sarana dan prasarana yang sangat menunjang bagi kesehatan mental anak didik, dan perlu diketahui pula peran serta orang tua, masyarakat, tenaga pengajar serta anak itu sendiri untuk dapat mencapai kekuatan mental. Disamping kesehatan mental, aspek perilaku menyimpang juga menjadi masalah serius dalam hal kesehatan mental.

Beberapa contoh perilaku menyimpang yang perlu mendapat perhatian, sebagai berikut :

1. Kleptomania ( terpaksa mencuri )

Dalam hal ini orang terpaksa mencuri barang orang lain. Sebenarnya ia merasa gelisah dengan perlakuan mencuri itu, akan tetapi ia tidak dapat menghindarkan dirinya dari tindakan itu, walaupun barang-barang tersebut tidak dibutuhkannya yang banyak menderita gejala ini adalah anak-anak karena orangtuanya terlalu keras, disiplin atau kurang memperhatikan.

2. Fetishism

Pada gejala ini orang terpaksa mengumpulkan dan menyimpan barang-barang kepunyaan orang lain dari seks yang berlainan. Misalnya seorang laki-laki

yang suka menyimpan saputangan, sepatu atau rambut wanita yang baginya mempunyai arti atau nilai seksuil dalam perasaannya.

### 3. Compusife (yang berhubungan dengan seksual)

Gejala ini ada 2 macam yaitu:

- a. Ingin tahu tentang kelamin dari orang berlainan seks
- b. Ingin memamerkan kelamin sendiri

Dalam hal yang pertama seseorang akan berusaha untuk melihat atau memperhatikan bentuk tubuh dan kelamin orang lain dengan berbagai cara atau juga menyentuhnya. Dalam hal ini yang kedua oaring merasa terdorong untuk memamerkan tubuh dan kelaminnya tanpa merasa malu. Pada umumnya gejala tersebut diakibatkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan waktu kecil atau mungkin pula sebagai ungkapan dari keinginan yang tertekan yang pelaksanaannya dan merasa takut kalau keinginannya itu terasa.

## **2.5 Upaya-Upaya Untuk Menjaga Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah**

Secara umum kita harus mampu memahami kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah. Maka beberapa hal yang dapat diupayakan untuk menerapkan prinsip kesehatan mental di lingkungan sekolah. Dr. Muh Surya, 1985 (Edukasi.Kompasiana.Com : 2010) mengungkapkan beberapa saran diantaranya:

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah (at home) bagi anak didik, baik secara sosial, fisik, maupun akademis.
2. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak.
3. Usaha pemahaman anak didik secara menyeluruh baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya.
4. Menggunakan metode dan alat belajar yang dapat memotivasi belajar.
5. Ruang kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan.

6. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat membesarkan motivasi belajar.
7. Menciptakan situasi sosial yang baik dan membantu perkembangan pribadi anak.
8. Peraturan/tata tertib yang jelas dan difahami oleh murid.
9. Penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan pribadi anak.
10. Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan.
11. Kerjasama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah.
12. Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan (konseling) yang sebaik baiknya.
13. Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru.
14. Hubungan yang erat dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua murid dan masyarakat.
15. Kerjasama yang baik dengan berbagai instansi yang berhubungan dengan masalah kesehatan.
16. Pelaksanaan UKS (usaha kesehatan sekolah) termasuk usaha kesehatan mental.
17. Penyediaan fasilitas belajar yang memadai.

## **2.6 Hubungan antara Kepribadian Guru dan Tingkah laku Murid**

Secara langsung maupun tak langsung guru merupakan faktor terpenting dan menentukan tinggi rendahnya tingkat kesehatan muridnya.

### **1. Arti Kesehatan Mental bagi Guru**

Apabila ditinjau dari segi kesehatan mental sekolah seharusnya diusahakan agar dalam pemilihan untuk menentukan guru, kesehatan mental dipakai sebagai

faktor persyaratan, menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan jiwa guru, misalnya gaji yang tidak cukup, tugas pekerjaan yang terlalu banyak, persoalan administrasi yang terlalu rumit, mengadakan pertemuan-pertemuan diantara guru-guru yang dapat mempunyai efek penyembuhan (group therapeutic session) agar guru-guru dapat meninjau kondisinya dengan lebih objektif, dan menganjurkan kepada guru yang sekiranya mentalnya tidaklah begitu sehat untuk usaha penyembuhan kepada pihak-pihak kompeten.

## 2. Arti Keperibadian bagi Guru

Keperibadian guru mempunyai sifat yang menular, sebagai contohnya, murid pasti akan melihat bagaimana cara guru berpakaian rapi atau tidak, dsb. Dengan mudah akan ditiru oleh muridnya. Apabila guru selalu tenang, mudah marah, mempunyai sifat dominasi dan tidak memperdulikan muridnya, maka muridnya akan menunjukkan rasa tegang, ugalt-ugaltan, dan hubungan sosialnya tidak baik, begitupula sebaliknya. Jadi sebenarnya hal ini timbul karena secara tidak sadar para murid akan menirinya.

## 3. Tingkah Laku Guru Akan Selalu Ditiru oleh Muridnya.

Anak mungkin hanya meniru sebagian dari sifat gurunya. Guru sebaiknya mempunyai sikap terbuka, dan mempunyai sikap approach yang tenang. Untuk itu guru harus berjiwa matang dalam menjalankan tugas kewajibannya sebagai guru disekolah serta dapat meningkatkan kesehatan mental muridnya. Karena itu guru mempunyai peranan yang penting.

## 4. Memiliki Keperibadian Guru

Menurut Hunter, 1957 (Jeffy-louis.blogspot.com : 2011) berdasarkan hasil penelitiannya mengatakan bahwa penambahan pengetahuan usaha kesehatan jiwa membuat calon guru tersebut lebih efektif dalam memberikan pendidikan kepada guru-gurunya. Guru yang telah mengikuti kursus usaha kesehatan jiwa,

mempunyai nilai yang lebih tinggi pada Minnesota Teachers Attitude Inventory, tetapi mereka tidaklah menjadi lebih unggul dibandingkan dengan tingkatan atas daripada hubungan antara guru dan murid.

## **2.7 Peran Layanan Konseling terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik**

Layanan bimbingan konseling dilakukan melalui berbagai jenis layanannya dengan mempertimbangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial dan perkembangan kehidupan pembelajaran serta perencanaan karir. Jenis-jenis layanan bimbingan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya termasuk permasalahan yang menyangkut kesehatan mental. Keberhasilan peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar bukan hanya ditentukan dari inteligensi yang dimiliki oleh peserta didik tetapi juga dipengaruhi salah satunya oleh faktor kesehatan mental peserta didik. Dengan adanya layanan bimbingan konseling diharapkan menjadikan pengaruh yang baik bagi para peserta didik terutama pada tingkah laku peserta didik, yaitu peserta didik akan lebih terarah, berani dalam mengambil keputusannya sendiri, tidak rendah diri (pesimis) melainkan selalu optimis apa yang ia lakukan artinya kesehatan mentalnya normal tidak dipengaruhi pada hal-hal yang negatif. Kegiatan kerja umum dalam konseling kesehatan mental termasuk janji penjadwalan klien, menyelesaikan penilaian risiko pada klien yang diperlukan, berbicara dan konseling dengan klien (untuk membantu mereka membuat keputusan tentang diri mereka sendiri, kehidupan mereka dan bahkan hubungan dan tujuan masa depan), menyediakan perawatan dan pengobatan yang konsisten program untuk klien, klien menyimpan catatan yang akurat, file dan dokumentasi dan perencanaan perawatan yang paling efektif. Konselor akan mendiagnosa kondisi mental dan emosiona peserta didik serta mengeksplorasi solusi yang dibas dilakukan dan dikembangkan.

Sekolah adalah salah satu lembaga yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan jiwa anak, hal ini karena interaksi antara anak dengan guru di sekolah cukup intensif dan berlangsung cukup lama. Sekolah tidak hanya berfungsi untuk mencerdaskan melainkan juga berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang peserta didik. Kesehatan mental memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik peserta didik, maka perlu dibina dan dicegahnya berkembangnya berbagai macam gangguan mental sedini mungkin. Peran konselor melalui layanan konselingnya sangat diperlukan di samping peran orang tua dan lingkungan, karena persoalan-persoalanyang dihadapi oleh peserta didik sebagian besar dihadapi di sekolah. Layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik dapat memberikan pencegahan dan peningkatan kesehatan mental maupun untuk perawatan kelainan dan disfungsi mental.

Layanan konseling dapat mencegah dan meningkatkan kesehatan mental untuk gangguan mental yang sering dihadapi oleh peserta didik sebagai berikut :

a. Rasa tidak aman dari peserta didik

Rasa tidak aman dapat digambarkan sebagai suatu sikap atau keyakinan individu bahwa dia tidak disukai oleh orang-orang, tidak memapu mengerjakan sesuatu, dan perasaan tiak aman atau jiwanya terancam. Dalam hal demikian, konselor dapat memberikan layanan konseling kesehatan mental kepada peserta didik dengan teknik dan pendekatan konseling yang sesuai. Layanan konseling yang diberikan akan memberikan kepercayaan kepada siswa bahwa masih ada juga orang mencintai dirinya. Konselor dapat membantu dengan mengurangi ketegangan yang dihadapi oleh peserta didik dengan melakukan tatap muka konseling dengan peserta didik untuk mengeluarkan isi hatinya.

b. Manifestasi dari rasa kurang harga diri peserta didik

Pada beberapa situasi, peserta didik cukup mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, namun terkadang masih juga timbul kurang percaya diri yang dialami peserta didik. Pada peserta didik yang kurang dapat menyesuaikan diri tampak rasa kurang harga diri pada sebagian besar dari tingkah lakunya. Di kelas, peserta didik yang kurang harga diri dapat ditemui dalam bentuk selalu membuat kegaduhan baik dengan bersuara, gerakan-gerakan kakinya maupun tangannya dengan maksud mencari perhatian. Para konselor yang ditugaskan di sekolah harus menyadari bahwa untuk peserta didik yang menginjak usia dewasa, sedang berada dalam periode yang kritis untuk timbul rasa harga diri. Layanan konseling baik layanan konseling individu maupun layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan mental peserta didik. Sebagai contoh layanan konseling kelompok, dapat membuat peserta didik mengerti akan permasalahannya dan bersama-sama dengan konselor menggali solusi yang sesuai untuk peserta didik

c. Manifestasi Rasa Bermusuhan Rasa

Bermusuhan adalah merupakan faktor yang penting dari beberapa jenis gangguan mental. Reaksi cemas, suatu bentuk dari neurosa, timbul dari impuls-impuls bermusuhan dari bermacam-macam jenis. Konselor di lingkungan pendidikan memegang peranan yang sangat penting, sebab dia dapat melakukan teknik konseling melalui pencegahan primer dengan mengumpulkan keterangan-keterangan yang diperlukan untuk membantu peserta didik dan nantinya dapat mengubah suasana kehidupan bagi peserta didik yang dapat memberi efek terapi. Sebagai bentuk pencegahan primer dan peningkatan kesehatan mental, konselor dapat memperkenalkan kepada peserta didik tentang pentingnya kesehatan mental, agar peserta didik mampu menangani atau menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Situasi yang sering

dihadapi oleh peserta didik adalah relasi emosional yang negatif dengan guru, suka memberontah terhadap aturan dan disiplin sekolah, menentang otoritas guru atau pendidik dan lain-lain.

d. Stressor psikososial

Masa sekolah bisa menjadi masa yang menyenangkan jika dilalui dengan baik dan lancar atau menakutkan jika terdapat banyak stressor atau tekanan- tekanan yang didapatkan. Stressor psikosal dalam baas tertentu akan mendukung perkembangan kepribadian manusia (Widiatmoko, 2001, dalam Marchira, 2011). Nanmu stressor psikosal yang berat akan mengakibatkan seorang peserta didik tidak mampu beradaptasi atau menanggulangi sehingga akan berpengaruh pada motivasi maupun prestasi yang dihasilkan. Dan jika stressor yang ada sangat berat, seseorang bisa sampai mengalami gangguan kejiwaan baik berupa rasa cemas, insomnia (sulit tidur), depresi hingga gangguan jiwa berat seperti skizofrenia.

Konselor di lingkungan pendidikan dapat melakukan pencegahan primer dengan melalui deteksi dini pada peserta didik yang mengalami masalah yang nantinya masalah tersebut mempengaruhi kesehatan mental peserta didik. Konselor dapat melakukan pemantauan melalui pencapaian prestasi akademik.\

Tindakan pencegahan primer sebagai layanan konseling yang dapat diberikan adalah juga dengan memberikan edukasi dini terhadap lingkungan pendidikan dari gangguan mental, yang melibatkan para siswa sebagai peer group untuk turut mengenali gejala awal gangguan mental yang dialami oleh teman-temannya. Konseling kesehatan mental terhadap peserta didik akan memberikan ketenangan dan menghasilkan mental sehat yang akan berujung kepada tingkah laku produktif peserta didik. Kesehatan mental bernilai dalam membantu peserta didik untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.

Apabila peserta didik memahami dirinya sendiri dengan lebih baik dan menyadari dirinya berharga, maka peserta didik mempunyai kesanggupan untuk menyesuaikan diri, sehingga akan membawa kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari gangguan mental, seperti kecemasan dan kegelisahan.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **3.1 Kesimpulan**

Banyak faktor yang dapat membangun kesehatan mental, baik didalam keluarga, masyarakat dan juga ruang lingkup pendidikan dan disini ialah "Sekolah". pengaruh atau gangguan yang dapat di jumpai juga sangat banyak yang bias mengakibatkan kesehatan mental itu sendiri menjadi tidak sehat terutama aspek penyimpang. Faktor keluarga yang paling utama dan utama, karena di sisi inilah anak di ajarkan tentang pengenalan hidup sebelum memasuki kehidupan dunia luar. peran serta orang tua yang aktif sangatlah penting untuk tumbuh kembangnya mental sang anak, bukan hanya menjadi orang tua, tapi bias menempatkan diri sebagai seorang sahabat yang siap jika anak mengalami permasalahan. Faktor berikutnya adalah masyarakat. di faktor ini sering kita jumpai berbagai macam kehidupan, mulai dari yang halus hingga kasar, pun dari sini juga bisa kita jadikan patokan apakah kesiapan mental kita mampu atau tidak, karena di lingkup ini segala aspek dan pola pikir serta keberagaman budaya menjadi satu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. 2002. **Nuansa Psikologi Islam**. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kompasiana, Edukasi. 2010. **Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah**. Diakses : 1 Oktober 2014. Dari : (<http://edukasi.kompasiana.com/2010/05/25/kesehatan-mental-di-lingkungan-sekolah-149783.htm>).
- Dokter Sehat. **Macam-Macam Gangguan Mental Pada Anak**. Diakses : 30 September 2014. Dari : (<http://doktersehat.com/macam-macam-gangguan-mental-pada-anak>).
- Louis, Jeffy. 2011. **Kesehatan Mental Disekolah**. Diakses : 29 September 2014. Dari : (<http://jeffy-louis.blogspot.com/2011/02/kesehatan-mental-disekolah.html>)
- Ruth, Sharen. 2013. **Konsep Perkembangan Pendekatan**. Diakses : 30 September 2014. Dari : (<http://sharenruth.blogspot.com/2013/03/konsep-perkembangan-pendekatan.html>).
- Ardy, Solihin. 2012. **Kesehatan Mental Peserta Didik**. Diakses : 30 September 2014. (Dari : <http://solihinarydy.blogspot.com/2012/06/kesehatan-mental-peserta-didik.html>).
- Pusbangkol. **Pengertian Mental Hygiene**. Diakses : 30 September 2014. Dari : ([http://pusbangkol.pnri.go.id/forum\\_pengolahan/topik-63-pengertian-mental-hygiene.html](http://pusbangkol.pnri.go.id/forum_pengolahan/topik-63-pengertian-mental-hygiene.html)).

## Berita Acara Kegiatan

NOTULENSI KEGIATAN	
Hari/Tanggal	: Senin / 30 Oktober 2023
Tempat	: SMK N 1 Tempel
Jam	: 08.00 – 11.30 WIB
Agenda	: <i>IPKJI Goes to School</i>
HASIL KEGIATAN	
1. Jumlah siswa yang hadir : 46 siswa	
2. Kegiatan yang dilaksanakan :	
a. Pembukaan	
b. Sambutan	
c. Fun Games pembentukan kelompok	
d. Penyampaian Materi 1 oleh Ns. Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep. terkait stres remaja	
e. Diskusi dan Tanya Jawab terkait materi 1	
f. Kuis	
g. Penyampaian Materi 2 oleh Ns. Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, MSN. Tentang Bullying	
h. Diskusi dan Tanya Jawab terkait materi 2	
i. Kuis	
j. Penyampaian Materi 3 oleh Ns. Marita Kumala Dewi, MAN tentang PFA	
k. Diskusi dan Tanya Jawab terkait materi 3	
l. Kuis	
m. Penyampaian Kesimpulan oleh Moderator	
n. Kesan dan Pesan dari Peserta	
o. Pembagian Hadiah	
p. Penutupan	
3. Daftar Pertanyaan peserta :	
a. Apa yang harus dilakukan seseorang ketika stres, namun memiliki keinginan untuk self harm	
b. Bagaimana penanganan masalah mental akibat pengalaman tidak menyenangkan saat kecil / karena trauma masa kecil	
c. Bagaimana cara menyikapi keadaan lingkungan yang tidak mendukung kita untuk self love	

- d. Bagaimana cara keluar dari circle yang toxic
  - e. Bagaimana cara mengatasi teman yang suka membicarakan diri kita di belakang padahal saling berteman dalam 1 circle
  - f. Bagaimana cara kita bersikap, jika kita / ada korban bullying yang tidak berani untuk speak up tentang kejadian yang di alami kepada guru atau teman
  - g. Bagaimana cara keluar dari pikiran bunuh diri, tapi takut untuk benar-benar bunuh diri, sedangkan lingkungan tidak mendukung untuk tetap bertahan
4. Pesan dan Kesan yang disampaikan peserta : senang dengan kegiatan ini karena bisa menambah pengetahuan
  5. Pembagian hadiah bagi pemenang :
    - a. Juara 1 : Kelompok 3
    - b. Juara 2 : Kelompok 5
    - c. Juara 3 : Kelompok 1
    - d. Juara 4 : Kelompok 2
    - e. Juara 5 : Kelompok 4
  6. Kesan dan pesan dari sekolah : semoga kegiatan dan kerjasama ini masih bisa berlanjut, harapannya ada kegiatan lain untuk bisa dilakukan sebagai keberlanjutan kegiatan ini untuk mendukung program sekolah sehat



Ns. Shanti Wardaningsih, Sp. Kep., J. Ph.D

Yogyakarta, 30 Oktober 2023  
Ketua Panitia IPKJI Goes to School

Ns. Rizqi Wahyu Hidayati, M. Kep.

