

Peran Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan

Luppi Nasution

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: luppinasution602@gmail.com

DOI : <http://dx.doi.org/10.30821/lokakarya.v4i1.4652>

ABSTRAK

Dalam konteks pendidikan saat ini, tantangan yang dihadapi tidak hanya sebatas akademik tetapi juga mencakup kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peran krusial Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dalam mengatasi gangguan kesehatan mental di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif, penelitian ini melibatkan Guru Bimbingan dan Konseling serta siswa kelas XI TKJ-2 sebagai subjek utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan gangguan kesehatan mental sering mengalami hambatan dalam proses belajar dan interaksi sosial. Faktor seperti latar belakang keluarga yang tidak stabil atau masalah ekonomi dapat memperburuk kondisi ini. Namun, peran aktif Guru BK dalam memberikan layanan konseling individu membuktikan keefektifannya dalam membantu siswa mengelola ketakutan dan kecemasan mereka. Melalui pendekatan ini, siswa merasa didukung untuk membuka diri mengenai masalah pribadi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka dalam bidang sosial dan akademik. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengembangkan potensi mereka secara holistik tanpa tekanan, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertumbuhan pribadi yang optimal. Ini tidak hanya mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan belajar, tetapi juga membentuk mereka menjadi individu yang lebih tangguh dan siap bersaing di masa depan. Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Pendidikan Islam, Kesehatan Mental

ABSTRACT

In the current educational context, the challenges faced extend beyond academic issues to encompass students' mental health. This research aims to uncover the crucial role of Islamic Education Guidance and Counseling in addressing mental health disorders at SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan. Using a qualitative approach and descriptive method, the study involves Guidance and Counseling teachers and students from XI TKJ-2 as the primary subjects. The research findings indicate that students with mental health disorders often encounter barriers in learning and social interactions. Factors such as unstable family backgrounds or economic problems can exacerbate these conditions. However, the active role of Guidance and Counseling teachers in providing individual counseling services has proven effective in helping students manage their fears and anxieties. Through this approach, students feel supported to open up about their personal issues, thereby enhancing their social and academic capabilities. Guidance and Counseling teachers act as facilitators in helping students develop their potential holistically without pressure, creating an environment conducive to optimal personal growth. This not only prepares them to face academic challenges but also shapes them into resilient individuals ready to compete in the future.

Keywords: Guidance Counseling, Islamic Education, Mental Health

PENDAHULUAN

Dunia Pendidikan tengah dihadapkan pada persoalan krusial dan traumatis. Berbagai persoalan menyangkut masa depan pendidikan kita terus menuai perdebatan yang tidak kunjung selesai, bahkan seolah-olah memberikan tekanan bagi kalangan anak didik. Dalam melakukan proses pembelajaran. Hal yang paling menyakitkan adalah ketika kita tidak memiliki kesadaran dalam menyelesaikan problematika pendidikan, sehingga semakin memperburuk citra dan reputasi pendidikan di kalangan masyarakat bawah. Padahal, kita mengetahui bahwa pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif pada zaman modern saat ini. Itulah sebabnya, guna mencapai tujuan idealisme pendidikan, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa, diperlukan komitmen bersama dalam menciptakan kemandirian dan pemberdayaan yang mampu menopang kemajuan pendidikan siswa selanjutnya. (Ilahi, 2012)

Sejarah kesehatan mental tidaklah sejelas sejarah ilmu kedokteran. Ini menunjukkan karna masalah mental bukan merupakan masalah fisik yang dengan mudah dapat diamati dan terlihat. Berbeda dengan gangguan fisik yang dapat dengan relatif mudah di deteksi, orang yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali tidak terdeteksi, sekalipun oleh anggota keluarganya sendiri. Hal ini dikarenakan mereka sehari-hari hidup bersama, sehingga tingkah laku-tingkah laku yang mengindikasikan gangguan mental, dianggap hal yang sudah biasa, bukan sebagai gangguan. Khususnya untuk siswa-siswi di sekolah yang ada di Indonesia, masalah kesehatan mental saat ini masih belum mendapatkan perhatian yang serius (Siswanto, 2007).

Maka dari itu kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya (Fakhriyani, 2019).

Menurut WHO (2014), bahwa karakteristik mental yang sehat adalah; mampu belajar sesuatu dari pengalaman, mampu beradaptasi, lebih senang memberi daripada menerima, lebih cenderung membantu daripada dibantu, memiliki rasa kasih sayang, memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya, menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman, serta, selalu berpikir positif (*positive thinking*). Menurut Yusuf dalam (Fakhriyani, 2019), karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat yakni; terhindar dari gangguan jiwa., mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Lebih lanjut Yusuf, menyebutkan ciri kejiwaan yang sehat adalah; memiliki perasaan aman, yang terbebas dari rasa cemas, memiliki harga diri yang mantap, spontanitas dalam kehidupan dengan memiliki emosi yang hangat & terbuka, memiliki keinginan-keinginan duniawi yang wajar sekaligus seimbang, dalam artian mampu memuaskannya secara positif dan wajar pula, mampu belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain, tahu diri, yakni mampu menilai kekuatan dan kekurangan dirinya baik dari segi fisik maupun psikis, secara tepat dan obyektif,

mampu memandang fakta sebagai realitas dengan memperlakukannya sebagaimana mestinya (tidak berkhayal), toleransi terhadap ketegangan atau stres, artinya tidak panik saat menghadapi masalah sehingga tetap positif antara fisik, psikis, dan sosial, memiliki integrasi dan kemantapan dalam kepribadiannya, mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif), memiliki kemampuan belajar dari pengalaman, Mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu sesuai dengan norma-norma kelompok serta tidak melanggar aturan-aturan yang telah disepakati bersama atau aturan yang ditentukan dalam kelompok, memiliki kemampuan untuk tidak terikat penuh oleh kelompok. Artinya memiliki pendirian sendiri sehingga mampu menilai baik-buruk maupun benar-salah mengenai kelompoknya.

Gangguan Kesehatan mental yang mungkin banyak tidak disadari oleh para peserta didik, karena Kesehatan mental tidak bisa dilihat hanya dengan penglihatan mata saja. Tetapi kesehatan mental dapat dilihat melalui tindakan dan tingkah laku seseorang. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental bisa saja memiliki masalah dalam keluarga dan sosialnya. Terutama anak yang mengalami korban perceraian, ia tidak akan mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tuanya sehingga menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu dan mengalami masalah dalam proses belajarnya. Bisa juga anak yang salah dalam memilih pergaulannya, salah dalam memilih pertemanan sehingga ia terjerumus kepada pergaulan yang tidak semestinya, seperti narkoba, seks bebas, dll.

Kesehatan mental memiliki indikator yang dapat diukur untuk mendeskripsikan apakah seseorang memiliki kesehatan mental yang baik atau tidak. Indikator tersebut adalah; dapat menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan, bertanggungjawab terhadap sesama, memiliki selera humor, dan senantiasa merasa bahagia (Hidayat, 2013)

Pentingnya kesehatan mental dimiliki oleh setiap individu termasuk siswa sebagai peserta didik di sekolah harus dapat dipelihara dan ditingkatkan. Berbagai pendapat dan riset telah membuktikan terkait beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental. Karyani, (2016), melakukan kajian terhadap beberapa riset dan literatur sebagai upaya peningkatan kesehatan mental siswa, diantaranya: 1) Diupayakan melalui peningkatan kompetensi siswa, baik kompetensi sosial-emosi, *coping & problem solving*, penyesuaian diri maupun afek positif dan optimisme. Selain itu, upaya prevensi juga diupayakan, terutama bagi siswa-siswa yang berisiko maupun yang diindikasikan mengalami masalah kesehatan mental, terutama simptom eksternalisasi dan internalisasi; 2) Menggunakan pendekatan cognitive behavioral maupun humanistik yang dilakukan secara kelompok maupun seting kelas; 3) Diimplementasikan oleh guru maupun konselor sekolah yang telah dilatih dan mendapatkan pendampingan dalam menggunakan modul/panduan intervensi; 4) Dilakukan pada usia sekolah dasar maupun sekolah menengah pertama.

Guru bimbingan dan konseling adalah profesional yang diberikan tugas untuk merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan melaporkan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah. Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi No. 16 tahun 2009 mengisyaratkan bahwa untuk kenaikan pangkat dan golongan guru perlu dilakukan Penilaian Kinerja Guru. Penilaian Kinerja Guru (PKG) menggunakan instrumen yang didasarkan kepada 14 kompetensi bagi guru kelas dan/atau mata pelajaran; 17 kompetensi bagi guru BK/konselor, dan pelaksanaan tugas tambahan yang relevan dengan fungsi sekolah/madrasah.

Penelitian Syafitri & Rahmah, (2021) tentang Pelatihan Konselor Sebaya Daring untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pelatihan konselor sebaya daring mampu

meningkatkan literasi kesehatan mental peserta yang dapat dilihat melalui adanya peningkatan signifikan pada skala literasi kesehatan mental. Terdapat beberapa hambatan yang terjadi dalam proses pelatihan ini terkait dengan interaksi antara fasilitator dan peserta, juga terkait hal teknis seperti koneksi internet yang tidak stabil. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pelatihan konselor dengan subjek siswa SMA memungkinkan diadaptasi untuk dilakukan secara daring dan memberikan hasil yang sesuai harapan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan karena terbatasnya jumlah partisipan dan adanya ancaman validitas internal karena belum adanya kelompok kontrol dalam desain eksperimen ini.

Penelitian Kholig et al., (2022), tentang Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Kesehatan mental tidak semata-mata berkaitan dengan terbebasnya individu dari gangguan mental, tapi juga berkaitan kesehatan fisik dan perilaku. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari sehat secara spritual, sehat psikologis, sosial dan jasmani. Remaja membutuhkan tempat atau orang yang tepat untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Para remaja memerlukan pengalihan untuk mengatasi permasalahan dengan cara mencari pelampiasan positif dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari - hari contohnya berolah raga, bernyanyi , membaca buku, menari membuat kue bahkan membuat kreatifitas baru, fokus pada diri sendiri dengan menambah kemampuan dengan cara kursus online dsb. memiliki kepandaian dalam mengolah perasaan amatlah penting buat mereka.

Menurut hasil observasi peneliti di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan masih ditemukan beberapa permasalahan yaitu, masih ditemukan siswa yang mengalami permasalahan kesulitan belajar, ditemukan siswa yang mengalami depresi, rasa cemas dan takut yang berlebihan, kurangnya etika terhadap temannya bahkan kepada bapak/ibuk guru, kurang nyaman/minder di sekolah, mudah bosan dengan pelajaran-pelajaran di sekolah, sosial atau pergaulan siswa yang kurang baik dan siswa kesulitan dalam mengontrol dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang penting melakukan kajian lebih mendalam tentang kesehatan mental siswa dan bagaimana guru BK melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pada penelitian ini diajukan proposal penelitian dengan judul, "Peran Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif (field research), dengan pendekatan penelitian kualitatif. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan, prosedur-prosedur, mengumpulkan data spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data (Fiantika et al., 2022).

Subjek pada penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling dan siswa kelas XI TKJ (Teknik Komputer Jaringan), Sementara sumber informasi pelengkap dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, dan tenaga pendidik. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data dan informasi yang diperlukan terkumpul selanjutnya data di analisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setiap guru Bk menginginkan siswanya agar lebih terbuka dan mampu mengungkapkan setiap permasalahan yang dialaminya secara jujur, karena setiap permasalahan yang dialami atau dihadapi oleh siswa akan mengakibatkan terhambatnya atau kurangnya konsentrasi dalam proses belajar mengajar. Dalam penelitian ini, ada tiga pokok bahasan yang akan dilaporkan dari hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi terhadap peran guru bimbingan dan konseling pendidikan Islam (BK) terhadap kesehatan mental siswa di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan.

1. Karakter Siswa yang Mengalami Gangguan Mental di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan

Guru bimbingan konseling sangat berperan dalam berbagai upaya untuk mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi oleh siswa, khususnya masalah yang berkaitan dengan Kesehatan mental siswa, yang dapat mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar. Salah satu keberhasilan guru BK terlihat dari bagaimana pelaksanaan bimbingan konseling yang telah dilakukannya sekolah.

Karakter merupakan perilaku yang ditampilkan oleh siswa di dalam kesehariannya. Karakter yang ditampilkan oleh siswa akan menggambarkan bahwa siswa tersebut mengalami masalah atau tidak dalam dirinya. Siswa yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental akan menunjukkan karakter yang susah ditebak. Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan selalu terlihat murung dalam kesehariannya, lebih banyak menyendiri, kurang etika dan bahkan mengalami depresi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan bapak Reza Ginting, S.Pd selaku guru BK di SMK mandiri Swasta Percut Sei Tuan, ada beberapa faktor penyebab siswa memiliki karakter yang mengganggu proses belajarnya. Permasalahan yang sering dihadapi siswa bermula dari dirinya sendiri, lingkungan keluarga, atau lingkungan pertemanan. Disebabkan oleh karena siswa adalah korban broken home/keterbatasan ekonomi, sehingga siswa mengalami masalah pada kesehatan mentalnya, dan karakternya menjadi pendiam, sosialnya terganggu, prestasi belajarnya menurun. Faktor dari diri individu yang mengalami masalah adalah rasa benci, rasa takut, cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, depresi, tertekan dan sulit dalam mengontrol dirinya. Berikut hasil wawancara dengan Bapak Reza Ginting S. Pd selaku guru BK pada hari Kamis 16 Mei 2024, Jam 09.00-Selesai yang bertempat di ruangan guru BK SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan.

“Siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental akan menampilkan karakter yang sangat jauh berbeda dengan anak yang tidak memiliki gangguan dalam kesehatan mentalnya. Mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental memiliki rasa benci yang berlebihan, rasa takut, cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, depresi, tertekan dan sulit dalam mengontrol dirinya serta mengalami kesulitan dalam belajar”.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Bapak Reza Ginting, S. Pd selaku guru BK di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan pada hari Kamis, 16 Mei 2024 Jam 11.00-Selesai yang bertempat di Ruang BK SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan. Beliau menyatakan bahwa:

“Banyaknya siswa Kelas XI TKJ (Teknik Komputer Jaringan) yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa depresi yang ditandai dengan sulitnya dalam memahami materi pelajaran, mudah bosan dalam proses pembelajaran, sosialnya

bersama teman sekelasnya berkurang, kurangnya kesopanan terhadap temannya bahkan kepada gurunya. Gangguan kesehatan mental berupa sulit mengontrol dirinya juga terjadi pada siswa Kelas XI TKJ (Teknik Komputer Jaringan). Faktor yang menjadi pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental pada siswa tersebut disebabkan oleh faktor keluarga yaitu terjadinya perceraian diantara orangtuanya, sulitnya ekonomi keluarga yang menyebabkan orangtuanya tidak memperhatikan kesehatan mental siswa tersebut dan kurangnya perhatian dari orangtua”.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa kelas XI TKJ 2 yang bernama Rasya Alditya Pratama, hasil wawancaranya sebagai berikut ini:

“Saya termasuk salah satu siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa mudah cemas dan memiliki rasa takut yang berlebihan. Saya memiliki karakter mudah cemas dan memiliki rasa takut yang berlebihan disebabkan oleh saya sering melihat orangtua saya bertengkar di depan saya yang mengakibatkan kesehatan mental saya jadi terganggu”.

Begitu juga dengan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang bernama Rezeki Pratama pada Hari Sabtu tanggal 18 Mei Tahun 2024 Jam 09.00 sampai dengan selesai. Berikut ini adalah hasil wawancaranya:

“Saya adalah seorang anak yang mengalami kesulitan dalam hal memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran dan juga saya adalah seorang anak yang memiliki keterbatasan yaitu sulit dalam mengontrol diri terutama mengontrol sikap yang tidak baik kepada guru seperti terkadang saya kurang sopan kepada guru”. Hal ini disebabkan karena orangtua saya jarang memperhatikan saya dikarenakan mereka terlalu sibuk mencari nafkah”.

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI TKJ 2 ada yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa rasa cemas dan rasa takut yang berlebihan, depresi yang ditandai dengan sulitnya dalam memahami materi pelajaran, mudah bosan dalam proses pembelajaran, sosialnya bersama teman sekelas berkurang, kurangnya kesopanan terhadap temannya bahkan kepada gurunya, murung di dalam kelas dan sulit dalam mengontrol dirinya. Faktor pemicu gangguan kesehatan mental siswa disebabkan oleh faktor keluarga yaitu berupa terjadinya perceraian diantara orangtuanya, sulitnya ekonomi keluarga yang menyebabkan orangtuanya tidak memperhatikan kesehatan mental siswa tersebut dan kurangnya perhatian dari orangtua.

Menurut (Daradjat, 1983) Mengatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ialah faktor terhadap perasaan di antara gangguan perasaan yang disebabkan oleh karena terganggunya kesehatan mental ialah: rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, ragu (bimbang) dan sebagainya. Macam-macam perasaan itu mungkin semuanya terdapat pada satu orang saja yang menonjol, mungkin pula dua atau lebih, bahkan mungkin semuanya terdapat pada satu orang (Henri, 2017).

2. Upaya yang Dilakukan Guru BK dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental Di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan

Guru BK adalah orang atau individu yang diberi tugas khusus sebagai pembimbing yang tugasnya bisa juga sama dengan beberapa guru mata pelajaran lain. Serta guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab serta wewenang dan secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap siswa (Agustina, 2019). Pihak guru BK perlu memperhatikan beberapa hal, seperti harus dapat mengerti tentang permasalahan yang dihadapi anak didiknya, adanya teknik dalam memecahkan masalah, serta mengetahui motivasi yang dimiliki oleh anak sesuai dengan fase- fase

perkembangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Gunarsa, 1995) yaitu Guru bimbingan dan konseling dapat mengerti dan menaruh perhatian terhadap permasalahan siswa, Guru bimbingan dan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang di perlukan dalam usaha memecahkan persoalan siswa.

Pada sistem pendidikan, BK merupakan salah satu bagian integral yang sangat penting. Tanpa BK, penyelenggaraan pendidikan di sekolah tidak dapat berhasil secara maksimal. Sesuai dengan UU Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, UU RI No. 14 Tahun 2005 mengenai Guru dan Dosen, dan Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 tentang BK pada Pendidikan Dasar dan Menengah (Samino, 2015). Layanan ini bertujuan untuk membantu semua siswa agar mencapai tugas-tugas perkembangan secara normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya.

Upaya yang dilakukan guru BK dalam mengatasi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental Di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yaitu dengan memberikan layanan konseling individu. Berikut ini hasil wawancara dengan guru BK di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yang bernama Bapak Reza Ginting, S. Pd. Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Mei 2024 Jam 09.00 sampai dengan selesai.

“Upaya saya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa selaku guru BK di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan khususnya pada guru BK kelas XI TKJ 2 yaitu dengan memberikan layanan konseling individu. layanan konseling individu yaitu campur tangan guru BK atau Konselor dalam mengatasi permasalahan siswa. layanan konseling individu diberikan kepada siswa yang memiliki permasalahan seperti; kesehatan secara fisik, kesehatan mental yang berupa susah nya siswa kami dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan gurunya, depresi, sulit dalam mengontrol dirinya, tertekan yang ditandai dengan sering murung di dalam kelas dan kurang kesopanan kepada temannya bahkan kepada gurunya. layanan konseling individu yang saya berikan kepada siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan cara saya memanggil siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut ke ruang BK, dan saya menanyakan serta menyelidiki faktor apa yang melatar belakangi permasalahannya atau gangguan kesehatan mentalnya serta saya berusaha menuntaskan supaya si anak atau siswa tersebut tidak mengalami gangguan kesehatan mental lagi”.

Bapak Reza Ginting, S. Pd juga menyampaikan bahwa “upaya yang dilakukannya yaitu dengan menggunakan layanan konseling individu dalam mengatasi siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental itu berhasil yang ditandai dengan adanya siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa cemas dan rasa takut yang berlebihan dan sekarang sudah adanya keberanian dan tidak mudah cemas lagi. yang semulanya sosialnya si siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental itu tidak baik sekarang sudah baik dan suka bergaul dengan teman-temannya”.

Selain itu Bapak Reza Ginting, S. Pd juga menyebutkan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental siswa beliau juga melakukan komunikasi yang efektif dengan siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut dengan cara Bapak Reza Ginting, S. Pd menjadi seorang pendengar yang baik bagi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental dan menggunakan bahasa yang mendukung.

Upaya yang dilakukan guru bimbingan konseling tersebut sesuai dengan (Neviyarni, 2009) “Bimbingan dan Konseling adalah layanan bantuan untuk siswa, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan

bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang merupakan kegiatan”.

Bimbingan Konseling di sekolah memiliki beberapa jenis layanan yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konseling individu, bimbingan kelompok, konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Jenis - jenis layanan yang dapat digunakan dalam upaya mengembangkan kesehatan mental ialah layanan informasi, layanan konseling individual. layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok. maka melalui layanan bimbingan konseling siswa memperoleh mental yang sehat.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya yang dilakukan guru BK dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa dengan menggunakan layanan konseling individu dan upaya yang dilakukan tersebut pun berhasil mengurangi gangguan kesehatan mental siswa.

3. Kendala yang Dialami Guru BK dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental Di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan

Mengatasi gangguan kesehatan mental siswa yang dilakukan oleh guru BK di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan tentunya mengalami kendala. Hal-hal pokok yang harus mendapatkan perhatian demi terlaksananya pelayanan bimbingan konseling yang baik terutama sekali adalah” kemampuan wali kelas yang diikuti oleh sarana dan prasarana, waktu, kemauan, konfirmasi, kerja sama, dan dana serta dukungan dari orang tua dan kepala sekolah yang sangat menentukan”.

Untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab, guru BK dituntut untuk memiliki kompetensi kerja. Apabila seorang guru BK tidak berkompeten maka tugas dan tanggung jawabnya sebagai pembimbing siswa yang menjadi tanggung jawabnya tidak dapat berjalan dengan baik.

Berikut ini hasil wawancara dengan bapak Reza Ginting, S. Pd pada hari jum'at tanggal 17 Mei Tahun 2024 Jam 10.30 WIB sampai dengan selesai.

“Masih banyak siswa yang tidak berani datang ke saya untuk bercerita tentang masalah apa yang sedang dihadapinya, mereka masih beranggapan guru BK itu kejam. Tetapi beberapa kali sudah saya kasih pengertian tentang seperti apa guru BK, sehingga ada beberapa yang mau datang bercerita tetapi masih banyak yang belum sadar tentang peran guru BK sebenarnya. Sehingga saya harus bekerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau bagaimana perilaku siswa saat mengikuti pembelajaran dan juga diluar pembelajaran, apabila guru atau wali kelas merasa ada yang aneh dengan karakter siswa mereka memberitahu saya dan saya akan memanggilnya ke ruangan BK untuk di lakukan konseling dalam menangani masalah gangguan kesehatan mental siswa tersebut”.

Bapak Reza Ginting S. Pd juga mengungkapkan bahwa kurangnya konfirmasi yang baik dari wali kelas maupun guru mata pelajaran kepadanya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa. Serta kurangnya kerja sama yang baik dari orangtua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental kepada guru bimbingan konseling. Dan tidak adanya jam khusus guru BK untuk masuk ke dalam kelas sehingga membuat mereka lumayan susah dalam pendekatan kepada siswa terutama siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Dan kemudian juga jumlah guru BK masih kurang dibanding jumlah siswa yang menyebabkan kurang maksimalnya penerapan layanan bimbingan konseling.

Kendala yang dialami guru BK juga yakni banyak siswa yang belum sadar tentang peran guru BK sehingga mereka masih merasa takut untuk bercerita tentang masalah yang sedang dihadapinya kepada guru BK. Sehingga mengakibatkan guru

BK lebih condong atau terfokus untuk menyelesaikan masalah-masalah siswa sudah nyata terjadi. Dan adanya siswa yang tidak ingin terbuka kepada guru BK dan tidak ingin menceritakan masalah yang dihadapinya, sehingga guru BK tidak bisa membantu dengan maksimal apabila siswa tidak mau bercerita tentang masalah yang terjadi sebenarnya yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan mental siswa berupa depresi, rasa cemas dan takut yang berlebihan dan lain-lain.

Menurut (Prayitno, 1997), mengatakan bahwa hal-hal pokok yang harus mendapatkan perhatian demi terlaksananya pelayanan bimbingan konseling yang baik terutama sekali adalah “kemampuan wali kelas yang diikuti oleh sarana dan prasarana, waktu, kemauan, dan kerjasama, dan dana serta dukungan orang tua dan kepala sekolah yang sangat menentukan”.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK tentang kendala yang dialaminya dalam mengatasi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental Di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yaitu tidak beraninya siswa mendatangi guru BK tentang permasalahan yang dihadapinya dan kurang terbukanya siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut sehingga guru BK tidak bisa membantu secara maksimal dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa. Selain itu kendala yang dihadapinya juga kurangnya kerja sama yang baik antara guru BK dengan orangtua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental serta kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau bagaimana perilaku siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental saat mengikuti pembelajaran dan juga diluar pembelajaran.

Menurut (Mulyasa, 2002) mengatakan bahwa untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, guru BK dituntut untuk memiliki kompetensi kerja. Apabila seorang guru BK tidak berkompoten maka tugas dan tanggung jawabnya sebagai pembimbing siswa yang menjadi tanggung jawabnya tidak dapat berjalan dengan baik. Kompetensi yang dimaksud adalah perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direflesikan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak.

Pembahasan

Dari 1298 siswa SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan, Peneliti meneliti 2 orang siswa yaitu yang memiliki masalah pada Kesehatan mentalnya. 2 siswa tersebut merupakan kelas XI Tkj 2 dengan kelas yang sama, dan siswa tersebut bersedia untuk diwawancarai secara langsung. Pada saat melakukan wawancara dengan siswa, mereka menjawab dengan baik, namun sebelum dilakukan wawancara terlebih dahulu guru BK SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan menanyakan ketersediaan mereka ketika ingin diwawancarai oleh peneliti.

Adapun pembahasan hasil penelitian ini yaitu tentang peran Bimbingan Konseling Pendidikan Islam terhadap kesehatan mental siswa. Dari kegiatan yang dilakukan di sekolah ada beberapa faktor pendukung untuk guru BK mengatasi masalah siswa yaitu dukungan dari pihak sekolah khususnya guru BK dan wali kelas, faktor layanan yang diberikan dan siswa yang menerima layanan tersebut. Setiap siswa mampu mengungkapkan permasalahan yang di alaminya secara jujur apabila siswa tersebut benar-benar mau merubah dirinya dan memiliki keberanian serta tidak terlalu cemas dengan apa yang dilakukannya.

Serperti yang dinyatakan oleh Fitri Nur Aini (2022) dalam artikelnya yaitu seseorang yang menderita gangguan kecemasan selalu merasa khawatir, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu hal dan tidak bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya secara jujur dan sempurna.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan jelas bahwa masalah gangguan kesehatan mental sangat mengganggu proses belajar siswa yang mengalaminya. Beberapa siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental berasal dari keluarga yang mengalami broken home/keterbatasan ekonomi, sehingga mengakibatkan kesehatan mentalnya terganggu dan lebih banyak memilih diam dan sosialnya terganggu. Untuk menangani masalah gangguan kesehatan mental siswa agar mereka mampu terbuka dan jujur untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya, guru BK melakukan /layanan konseling.

Seperti yang dinyatakan dalam artikel Indarwati Rahayu (2018), bahwa layanan konseling individu dapat mengatasi gangguan kesehatan mental siswa. Dalam pelaksanaan layanan konseling setidaknya ada tiga bantuan layanan yang diberikan kepada siswa, melalui (1) Pengumpulan data atau permasalahan yang menyebabkan siswa melakukan penyimpangan perilaku berupa kenakalan dan kesulitan belajar sehingga diperlukan bantuan. (2) Ciri atau karakter khusus berupa kenakalan yang dilakukan siswa disekolah. (3) Hasil yang diperoleh setelah dilakukan tindakan atau treatment, yang diharapkan dapat memberikan rekomendasi ada tindak lanjut agar kenakalan siswa semakin menghilang seiring berjalannya waktu.

Menurut observasi dan hasil penelitian, bahwa siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental pada awalnya tidak mau berbicara jujur kepada guru BK atas apa permasalahan yang dialaminya. Setelah guru BK memberikan pengertian kepada siswa bahwa guru BK berperan untuk membantu mereka dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya sehingga siswa yang tadinya takut dan cemas ketika ingin mengatakan apa yang dipikirkan dan dirasakannya, sampai akhirnya mereka sudah mampu mengungkapkan pendapatnya secara jujur tanpa harus merasa takut dan cemas lagi. Guru BK melaksanakan /layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental dan memberikan waktu untuk melihat perkembangan yang terjadi kepada siswa tersebut setelah dilaksanakannya proses konseling.

Guru BK berperan sebagai fasilitator untuk mengarahkan mereka agar mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan tidak mengalami hambatan dalam proses belajar dan sosialnya, mampu bersosial dengan baik tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun, meningkatkan prestasinya agar bisa bersaing dengan teman-temannya dalam setiap pembelajaran. Siswa juga dapat berkembang dan mengasah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dan berguna sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan artikel Qithfirul Aziz (2020) menyatakan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan pendidik yang bertanggungjawab penuh terhadap kegiatan bimbingan dan konseling pada peserta didiknya agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional dan Kepala Badan Kepegawaian Negara Nomor 03/V/PB/2010 dan Nomor 14 Tahun 2010 Tentang Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya Pasal 1 menyebutkan bahwa "Guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik.

KESIMPULAN

Karakter siswa yang mengalami gangguan mental di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yaitu ditandai dengan rasa cemas dan rasa takut yang berlebihan, depresi yang ditandai dengan sulitnya dalam memahami materi pelajaran, mudah bosan dalam proses pembelajaran, sosialnya bersama teman sekelasnya berkurang,

kurangnya kesopanan terhadap temannya bahkan kepada gurunya, murung di dalam kelas dan sulit dalam mengontrol dirinya. Faktor pemicu gangguan kesehatan mental siswa disebabkan oleh faktor keluarga yaitu berupa terjadinya perceraian diantara orangtuanya, sulitnya ekonomi keluarga yang menyebabkan orangtuanya tidak memperhatikan kesehatan mental siswa tersebut dan kurangnya perhatian dari orangtua.

Upaya yang dilakukan guru BKPI dalam mengatasi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yaitu dengan menggunakan layanan konseling individu dan upaya yang dilakukan tersebutpun berhasil mengurangi gangguan kesehatan mental siswa.

Sedangkan kendala yang dialami guru BKPI dalam mengatasi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental di SMK Mandiri Swasta Percut Sei Tuan yaitu tidak beraninya siswa mendatangi guru BK tentang permasalahan yang dihadapinya dan kurang terbukanya siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut sehingga guru BK tidak bisa membantu secara maksimal dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa. Selain itu kendala yang dihadapinya juga kurangnya kerja sama yang baik antara guru BK dengan orangtua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental serta kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau bagaimana perilaku peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental saat mengikuti pembelajaran dan juga diluar pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. (2019). *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan* 51–62. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/7081>
- Daradjat, Z. (1983). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.); 1st ed.). CV. Duta Media Publishing.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita (ed.); 1st ed.). PT. Global Eksekutif Teknolog. <https://www.researchgate.net/>
- Gunarsa. (1995). *Psikologi untuk Membimbing*. Gunung Mulia.
- Heni, N. (2017). *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*. Other thesis, IAIN SALATIGA. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/>
- Hidayat, D. R. (2013). *Bimbingan konseling : Kesehatan mental di sekolah* (1st ed.). Remaja Rosdakarya.
- Ilahi, M. T. (2012). *Pembelajaran discovery strategy & mental vocational skill* (Nawang (ed.)). Diva Press.
- Karyani, U. (2016). Riset Terkini Intervensi Berbasis Sekolah untuk Promosi Kesehatan Mental Siswa: Review Sistematis. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi P2M STKIP Siliwangi*, 5(2), 19–20.
- Kholig, F., Supriadi, S., Andri, M., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45–51. <https://doi.org/10.32492/di>
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi (Konsep, Karakteristik, dan Impelentasi)*. Remaja Rosdakarya.
- Neviyarni. (2009). *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Berorientasi Khalifah Fil Ardh*.

Cv.Afabeta.

- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar*. PT. Ikrar Mandiri Abadi.
- Siswanto, S. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Andi Offset. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/23466>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- WHO. (2014). *Mental Health: A State of Well Being*. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. <https://www.who.int/>