

ABSTRAK

Nurani, Ika. 2009. "Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. H. Anwar Sutoyo, M.Pd dan Dra. Hj. Awalya, M. Pd.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Bimbingan Kelompok

Kesehatan mental berkaitan erat dengan konsep biopsikososial, meliputi konsep biologis, sosiologis dan psikologis. Konsep biologis berarti penyimpangan yang gejalanya diketahui melalui diagnosis menggunakan alat bantu tertentu. Konsep psikologis menunjuk perasaan, persepsi atau pengalaman subjektif seseorang tentang ketidaksehatannya serta keadaan tubuh dirasa kurang enak. Sedang konsep sosiologis bermakna penerimaan sosial terhadap orang yang mengalami kesakitan atau penyesuaian diri. Penyesuaian diri tersebut dalam kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan masyarakat. Latar belakang permasalahan yang ada di SMA Kesatrian 1 Semarang masih adanya siswa yang memiliki kesehatan mental belum optimal. Tujuan dalam penelitian ini untuk meningkatkan kesehatan mental siswa kelas X yang belum optimal.

Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian siswa kelas X yang mempunyai kecenderungan kesehatan mental yang belum optimal. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, tiap siklusnya terdiri dari: (1). Penyusunan rencana tindakan, (2). Tindakan, (3). Observasi, (4). Refleksi. Untuk memperoleh data digunakan skala psikologi kesehatan mental, selain itu untuk pelengkap data digunakan pedoman observasi. Adapun untuk menguji validitas dan reliabilitas digunakan rumus korelasi product moment dan KR21, sedangkan analisisnya menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif.

Pelaksanaan tindakan yang dilakukan peneliti melalui bimbingan kelompok dengan media bantuan *peer counseling* dipadukan dengan diskusi dan ceramah serta media film menunjukkan tingkat kenaikan yang signifikan. Hasil kenaikan dari kondisi awal menuju siklus I sebesar 8,2%, sedangkan setelah mendapatkan tindakan pada siklus II terjadi kenaikan sebesar 17,3% dan semua siswa berada dalam kriteria kesehatan mental yang tinggi. Perubahan perilaku siswa antara lain memiliki rasa aman dalam keadaan yang ideal dan positif, memiliki tujuan hidup dan angan-angan sesuai dengan kenyataan, mempunyai keseimbangan emosi yang sesuai, memahami diri dan memiliki kesadaran diri, menciptakan hubungan yang dapat diterima secara sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka disarankan: (1) Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental lebih optimal lagi dan siswa dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok melalui metode *peer counseling* dipadukan diskusi dan ceramah, serta penggunaan multimedia seperti film, (2). Bagi pembimbing: pembimbing dalam meningkatkan kesehatan mental siswa kelas X hendaknya dirancang melalui bimbingan kelompok dengan metode *peer counseling* dipadukan diskusi dan ceramah, serta penggunaan multimedia seperti film, hendaknya memilih multimedia yang menarik dan memberikan nilai positif serta memperhatikan aspek psikologis anak, mengingatkan bahwa masalah kesehatan mental siswa penting dan merupakan faktor pendukung keberhasilan pendidikan dalam norma-norma kesehatan mental dilingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.