

Seminar Kesehatan Mental (*Mental Health*) di UPT SMA Negeri 1 Kabupaten Gowa

Abdul Azis^{1*}, Nahdatul Nur², Nurul Rahma Amanda³, Rana Tabita Pongdatu⁴,
Muhammad Kardi⁵, Mayan Sari⁶, Maisya Hurin Mawaddah⁷, Suci Pratiwi⁸,
Klinton Sumarsono⁹, Nurwana¹⁰, Muh. Furqon Alifigo¹¹, Nur Elisa Fitriani¹²

¹Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Prodi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: abdul.azis@unismuh.ac.id

Dikirim: 27-10-2024; Direvisi: 01-11-2024; Diterima: 03-11-2024

Abstrak: Masalah kesehatan mental ini tidak hanya mencakup stres atau gangguan serius, tetapi juga pengelolaan emosi, kepercayaan diri, dan manajemen diri dalam meningkatkan proses belajar. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan dan kesejahteraan peserta didik. Di tengah tekanan akademis, perubahan sosial, dan tantangan kehidupan sehari-hari, banyak peserta didik mengalami stres, kecemasan, dan masalah emosional yang dapat mempengaruhi hasil akademik mereka serta kualitas hidup secara keseluruhan. Seminar ini bertujuan membantu peserta didik lebih baik dalam memahami dan mengelola perasaan mereka, berdasarkan hasil observasi yang menunjukkan adanya masalah kesehatan mental di kalangan peserta didik yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan keluarga maupun lingkungan sosial. Kegiatan ini merupakan bagian dari mata kuliah Projek Kepemimpinan pada program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan Universitas Muhammadiyah Makassar Gelombang 1 Tahun 2024 bidang Studi Pendidikan Kewarganegaraan (PKn). Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan. Pada tahap perencanaan terdiri dari menentukan tema, melakukan observasi, merumuskan solusi kemudian menyusun materi dan media Kotak Rasa dan Kotak Harapan. Pada tahap pelaksanaan terdiri dari penyampaian materi, mengisi kotak rasa dan Kotak Harapan. Pada tahap pelaporan yaitu menyusun laporan dan publikasi. Hasil dari kegiatan seminar Kesehatan Mental (*Mental Health*) ini membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan interpersonal yang penting. Dukungan emosional yang memadai meningkatkan kepercayaan diri siswa, membuat mereka lebih aktif berpartisipasi dalam kelas dan lebih terbuka menghadapi tantangan akademik. Pengelolaan stres dan kecemasan yang lebih baik, berkat teknik-teknik relaksasi dan strategi coping, membantu peserta didik lebih fokus pada pembelajaran dan menyelesaikan tugas dengan sikap positif. Selain itu, pendekatan sosial-emosional memperbaiki hubungan antara peserta didik dengan guru dan teman sebaya, serta menciptakan lingkungan belajar yang inklusif.

Kata Kunci: kesehatan mental; peserta didik; kotak harapan; kotak rasa

Abstract: These mental health problems do not only include stress or serious disorders, but also emotional management, self-confidence, and self-management in improving the learning process. Mental health is an important aspect of the student's development and well-being. Amid academic pressures, social change, and challenges in everyday life, many students experience stress, anxiety, and problems. emotional which can affect their academic results as well as their quality of life in general overall. This seminar aims to help students better understand and manage their feelings, based on observation results that indicate problems in mental health among students influenced by the school environment and family and social environment. This activity is part of the Leadership Project course in the Pre-Service Teacher Professional Education (PPG) program at the University Muhammadiyah Makassar Wave 1

2024 Field of Education Studies Citizenship (PKn). This activity is carried out in three stages, namely planning, implementation, and reporting. The planning stage consists of determining the theme, making observations, formulating solutions, and compiling materials and media boxes of feeling and boxes of hope. The implementation stage consists of delivering the material and filling boxes of feeling and boxes of hope. The reporting stage consists of compiling reports and publications. The results of the Mental Health seminar activities help students develop self-confidence, emotional management skills, and skills in interpersonal relationships are important. Adequate emotional support increases self-confidence. Students themselves, making them more active participants in class and more open to facing academic challenges. Better management of stress and anxiety caused by relaxation techniques and coping strategies, helping students focus more on learning and completing tasks with a positive attitude. In addition, the socio-emotional improves the relationship between students, teachers and peers, as well as creating an inclusive learning environment.

Keywords: mental health; students; boxes of hope; boxes of feeling

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri atau menyelesaikan permasalahan terhadap masalah-masalah yang ada dalam dirinya sendiri maupun masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (Ridlo, 2020; Isrokatun et al., 2022). Kesehatan mental merujuk pada cara berfikir, berperasaan, dan bertindak sesuai dengan kaidah diri masing-masing dengan lebih efektif dan efisien dalam menghadapi jalannya kehidupan. Kesehatan mental yang dikatakan baik dalam diri seorang individu, mengindikasikan bahwa fungsi mental dalam diri seseorang bekerja secara optimal (Isti'nah et al., 2017; Setiawan, 2017).

Kesehatan mental yang stabil membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial seperti empati dan pengendalian diri, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk menjadi pelaku atau korban Bullying (Arfah & Wantini, 2023; Kirana et al., 2024). Gangguan mental ini menciptakan kesulitan besar bagi anak-anak dan mencegah mereka dari berkembang dan mencapai potensial mereka (Puspita, 2019). Gangguan mental emosional, atau distress psikologik dan distress emosional, memerlukan pemahaman gejala yang dialami peserta didik. Analisis karakteristik latar belakang, seperti lingkungan keluarga dan sosial, sangat penting untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka dan menyediakan dukungan yang tepat.

Gangguan mental dapat menyebabkan kesulitan besar bagi anak-anak, menghambat mereka dalam mencapai potensi penuh. Misalnya, anak yang mengalami penganiayaan berkelanjutan sering kali menghadapi dampak langsung, membuat mereka kurang mampu berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan akademis dibandingkan dengan teman sebaya. Mereka mungkin mengembangkan perilaku bermasalah, kecemasan, atau gejala depresi yang dapat berlanjut menjadi gangguan mental serius (Herdiana, 2016; Puspita, 2019). Gangguan ini memperburuk penderitaan mereka dan menghambat perkembangan sosial serta akademik siswa. Akibatnya, anak tersebut berisiko tinggi tidak dapat berfungsi penuh dalam keluarga, sekolah, atau masyarakat. Selain itu, stigma terkait gangguan mental sering mencegah anak dan keluarga mencari bantuan atau mendapatkan dukungan yang diperlukan.



Pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental pada seluruh komponen sekolah, seperti diri peserta didik, rekan kerja, meupun dirinya sendiri (Hanurawan, 2012; Nurtiwiyono, 2023; Pertiwi & Sihotang, 2023). Menjaga kesehatan mental peserta didik sangat penting untuk perkembangan optimal mereka. Dengan menciptakan lingkungan sekolah yang positif dan aman, serta menyediakan layanan konseling, kita membantu siswa menghadapi tantangan akademis, sosial, dan pribadi lebih efektif. Edukasi, dukungan fisik, serta keterlibatan keluarga dan komunitas juga berperan krusial dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

Dalam hal ini, guru memegang peran penting untuk mengenali masalah sosial-emosional yang dihadapi siswa. Khairunnisa et al. (2023) mengatakan bahwa guru sangat berperan dalam mengontrol emosi siswa dalam kegiatan yang dilakukan di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Adapun Faudillah et al. (2024) mengatakan bahwa guru memiliki peran penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak. Melalui observasi yang cermat serta pendekatan yang tepat, guru dapat mengidentifikasi hambatan emosional yang mungkin mempengaruhi prestasi belajar siswa. Guru juga bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung, di mana siswa merasa aman dan didorong untuk berkembang. Dengan pendekatan yang mendorong perkembangan rasa percaya diri dan keterampilan dalam mengelola emosi, siswa akan merasa lebih siap menghadapi tantangan pembelajaran.

Untuk membantu mengatasi kendala tersebut, dosen dan mahasiswa PPG prajabatan gelombang 1 tahun 2024 melakukan kegiatan Proyek Kepemimpinan berupa seminar *mental health* di kalangan peserta didik di SMA Negeri 1 Gowa. Kegiatan ini juga melibatkan guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri 1 Gowa yang mengetahui karakteristik setiap peserta didik yang terlibat dalam kegiatan ini. Seminar ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya aspek kesehatan mental dalam mendukung prestasi belajar peserta didik. Selain itu juga bertujuan untuk memberikan solusi bagi siswa yang mengalami masalah terkait sosial-emosional, seperti kesulitan mengelola emosi atau kurangnya rasa percaya diri dalam pembelajaran..

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Proyek Kepemimpinan dilaksanakan secara kolaboratif oleh dosen dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar, bersama guru SMAN 1 Gowa. Kegiatan Proyek Kepemimpinan ini berupa seminar tentang kesehatan mental dan merupakan indikator keberhasilan dari mata kuliah Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG Prajabatan Gelombang 1 Tahun 2024 pada Jurusan Pendidikan Kewarganegaraan. Proyek Kepemimpinan yang terdiri dari 12 orang bertugas sesuai dengan uraian yang dijelaskan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tim dan Deskripsi Tugas

Tim	Anggota Tim	Deskripsi Tugas
Mental Health	Dr. Abdul Azis, S.Pd., M.Pd. Nahdatul Nur. S.Pd.,M.Pd Nurul Rahma Amanda, S.Pd. Rana Tabita Pongda tu, S.Pd.	Melakukan observasi, menyusun tema kegiatan <i>mental health</i> yang sesuai kondisi siswa SMA Negeri 1 Kab Gowa untuk dikoordinasikan dengan pemateri kegiatan seminar.
Kotak Rasa	Muhammad Kardi, S.Pd.	Melakukan koordinasi dengan guru BK,



	Mayang Sari, S.Pd. Maisya Hurin Mawaddah, S.Pd. Muh. Furqan Alfigo, S.Pd.	merancang kegiatan seminar dan kepanitian, merancang dan membuat produk kotak rasa
Kotak Harapan	Suci Pratiwi, S.Pd. Nurwana, S.Pd. Klinton Sumarsono, S.Pd. Nur Elisa Fitriani, S.Pd.	Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kab. Gowa, merancang kegiatan seminar dan kepanitian, merancang dan membuat produk kotak harapan

Lokasi kegiatan di SMA Negeri 1 Gowa yang terletak di Jl. Andi Mallombassang No. 1A, Pandang Pandang, Kec. Somba Opu, Kabupaten Gowa. Pelaksanaan kegiatan Proyek Kepemimpinan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Pada tahap perencanaan terdiri dari menentukan tema, melakukan observasi, merumuskan solusi kemudian menyusun materi dan penggunaan media Kotak Rasa dan Kotak Harapan. Pada tahap pelaksanaan terdiri dari penyampaian materi, mengisi Kotak Rasa dan Kotak Harapan. Pada tahap pelaporan yaitu menyusun laporan dan publikasi. Hasil dari kegiatan Seminar Kesehatan Mental ini membantu peserta didik mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan interpersonal yang penting.

Berdasarkan dari hasil observasi ditetapkan satu masalah terkait kesehatan mental peserta didik. Salah satu solusi yang dapat dilakukan ialah mengadakan Seminar Kesehatan Mental. Peserta kegiatan ini adalah peserta didik yang direkomendasikan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Gowa yang memiliki masalah dalam mengelola emosi. Pada kegiatan ini setiap anggota Proyek Kepemimpinan melakukan tugasnya masing-masing. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pemberian materi terkait kesehatan mental dan penggunaan media dengan mengisi Kotak Rasa dan Kotak Harapan terkait dengan masalah yang di hadapi peserta didik. Pada tahap pelaporan, Proyek Kepemimpinan melakukan evaluasi dan refleksi serta menyusun laporan kegiatan Proyek Kepemimpinan sebagai bentuk pertanggungjawaban tim.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Proyek Kepemimpinan berupa seminar kesehatan mental (*Mental Health*) dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan untuk evaluasi hasil kegiatan. Berikut uraian pada setiap tahapan kegiatan:

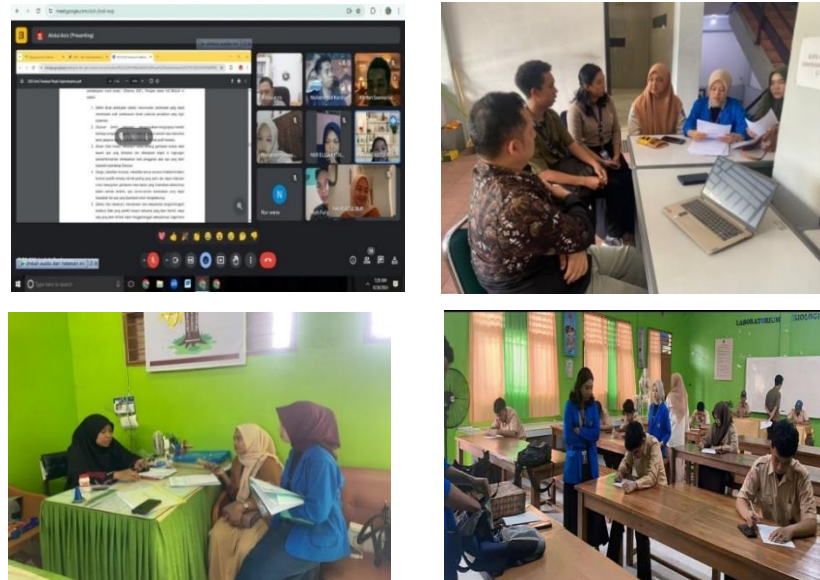
1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan terdiri dari penentuan tema kegiatan yang akan dilakukan sebelum melakukan observasi. Pada perencanaan ini dilakukan secara online maupun offline bersama dosen pengampu mata kuliah Proyek Kepemimpinan. Perencanaan kegiatan seperti terlihat pada Gambar 1. Setelah itu Tim Proyek Kepemimpinan melakukan observasi di SMA Negeri 1 Gowa yang bekerja sama dengan guru BK terkait masalah-masalah yang sering di hadapi peserta didik di sekolah.

Data yang diperoleh dari hasil observasi peserta didik didiskusikan dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan ditetapkan untuk melakukan kegiatan Seminar Kesehatan Mental (*Mental Health*). Proyek Kepemimpinan juga membahas mengenai materi yang akan diberikan pada saat kegiatan. Proyek Kepemimpinan memutuskan untuk menggunakan Kotak Rasa dan Kotak Harapan untuk menampung keluhan dari



setiap peserta didik dan akan di berikan kepada guru BK. Pemateri menyiapkan materi berupa slide ppt serta media Kotak Rasa dan Kotak Harapan. Diskusi terkait persiapan dilakukan melalu FGD bersama seluruh Proyek Kepemimpinan, seperti pada Gambar 2.



Gambar 1. Perencanaan Kegiatan Proyek Kepemimpinan di SMA Negeri 1 Kab. Gowa



Gambar 2. FGD Bersama Tim Proyek Kepemimpinan

Media Kotak Rasa seperti terlihat pada Gambar 3, terbuat dari kotak akrilik bening yang ditempelkan kertas karton dan Kotak Harapan yang terbuat dari ranting kayu yang di semen dengan kertas sticky notes. Tim Proyek Kepemimpinan menyiapkan hadiah untuk diberikan kepada peserta terbaik dalam kegiatan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta didik yang aktif. Tim juga menyiapkan sertifikat untuk diberikan kepada seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan Seminar Kesehatan Mental.



Gambar 3. Kotak Rasa

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Laboratorium Biologi SMA Negeri 1 Gowa. Pelaksanaan Kegiatan Seminar *Mental Health* dibuka oleh dosen pendamping mata kuliah Projek Kepemimpinan yaitu Bapak Dr. Abdul Azis, M.Pd, dan acara pembukaan seperti pada Gambar 4.



Gambar 4. Pembukaan Cara Seminar Mental Health

Setelah pembukaan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Bapak Dr. Sahril Buchori, M.Pd., dosen Universitas Negeri Makassar yang kompeten mengenai kesehatan mental. Materi yang dipaparkan mencakup 1) pemberian refleksi terkait kesehatan mental, 2) pengertian kesehatan mental (*Mental Health*), 3) pentingnya kesehatan mental, 4) teknik pengembangan diri melalui kesehatan mental, 5) langkah praktis untuk memulai pengembangan diri, 6) mengatasi hambatan dalam pengembangan diri. Pemberian materi diselingi dengan pertanyaan seperti mengapa mental harus sejahtera, apakah kamu merasa bahagia, apa yang membuatmu merasa bahagia. Pemateri juga menanyakan apa yang akan dilakukan peserta dalam kurun waktu satu, dua atau tiga tahun ke depan. Di akhir kegiatan seminar, pemateri mengajak peserta melakukan perenungan. Peserta seminar mengikuti kegiatan dengan sangat antusias. Pemaparan materi yang disampaikan oleh pemateri seperti terlihat pada Gambar 5. Diakhir kegiatan dilakukan pengisian Kotak Rasa (Gamabr 6) dan foto Bersama (Gambar 7).



Gambar 5. Pemaparan materi

Setelah pemaparan materi, peserta didik diberikan kesempatan untuk mengisi Kotak Rasa dan Kotak Harapan. Setiap peserta didik menuliskan kata hati mereka dan memasukkan ke dalam Kotak Rasa dan Kotak Harapan.



Gambar 6. Pengisian Kotak Rasa dan Kotak Harapan

Di akhir kegiatan seminar, tim mengumumkan peserta terbaik dan diberikan hadiah atas partisipasinya.



Gambar 7. Foto Bersama Diakhir Kegiatan

3. Tahap Pelaporan

Setelah kegiatan berakhir, Proyek Kepemimpinan melaksanakan evaluasi dan refleksi untuk menilai efektivitas acara. Dalam rapat evaluasi, tim mendiskusikan aspek-aspek positif yang perlu dipertahankan dan dikembangkan lebih lanjut, serta mengidentifikasi kelemahan yang perlu diperbaiki. Diskusi ini mencakup umpan balik dari peserta, tantangan yang dihadapi, dan ide-ide untuk perbaikan. Tujuan dari refleksi ini adalah untuk memastikan bahwa kegiatan di masa depan dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Proyek Kepemimpinan juga merumuskan rekomendasi untuk kegiatan serupa di kemudian hari, guna meningkatkan kualitas dan dampak pengabdian kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari mata kuliah Proyek Kepemimpinan pada program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan Universitas Muhammadiyah Makassar Gelombang 1 Tahun 2024 bidang Studi Pendidikan Kewarganegaraan (PKn) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gowa. Seminar ini bertujuan membantu peserta didik lebih baik dalam memahami dan mengelola perasaan mereka, berdasarkan hasil observasi yang menunjukkan adanya masalah kesehatan mental di kalangan peserta didik yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan keluarga maupun lingkungan sosial. Kegiatan diisi dengan pemaparan materi dan pengisian Kotak Rasa dan Kotak Harapan serta pemberian renungan di akhir materi. Peserta didik didampingi oleh

mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan Universitas Muhammadiyah Makassar Gelombang 1 Tahun 2024 bidang Studi Pendidikan Kewarganegaraan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Koordinator dan Ketua Prodi PPG Unismuh Makassar atas dukungan dalam kegiatan Proyek Kepemimpinan. Terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kabupaten Gowa atas kerja samanya dalam menyelenggarakan kegiatan Seminar *Mental Health*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfah, M., & Wantini, W. (2023). Perundungan di Pesantren: Fenomena Sosial pada Pendidikan Islam:(Studi Pada Pesantren Ulul Albab Tarakan). *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(2), 234-252.
- Faudillah, A. N., Khadijah, K., Putri, H. A., Munthe, A. F., & Ramdhani, A. S. (2024). Peran guru dalam mengembangkan kecerdasan emosional pada Anak. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(1), 13-18.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 93.
- Herdiana, I. (2016). Deteksi Dini Masalah Psikologis Anak Jalanan pada Orangtua Asuh di Rumah Singgah. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 85-96.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesehatan mental peserta didik di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834-851.
- Isti' anah, T., Meiza, A., & Puspasari, D. (2017). Peran kecerdasan spiritual dan nilai personal terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 213-222.
- Khairunnisa, K., Khadijah, K., & Araminta, N., Batubara, N. S. (2023). Peran Guru dalam Mengembangkan Sosial Emosional AUD. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 10353-10360.
- Kirana, S. F., Hanindiya, N. A., Andriyani, I., Salsabila, S., Rohani, R., & Murjainah, M. (2024). Membangun Kesehatan Mental sebagai Upaya Pencegahan Bullying Pada Anak-anak Rumah Belajar Kojartis Melalui Permainan “True Friends” Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG Prajabatan Universitas PGRI Palembang. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(9), 82-88.
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 97-103.
- Pertiwi, A. R., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 1412-9310.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.



- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155-164.
- Setiawan, E. (2017). Konsep pendidikan akhlak anak perspektif Imam Al Ghazali. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 43-54.

