

SEMINAR KESEHATAN MENTAL UNTUK GURU DAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH

MENTAL HEALTH SEMINAR FOR TEACHERS AND STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS

Wahyu Kurniati Asri^{1*}, Syarifah Fatimah², Laelah Azizah³, Muftihaturrahmah Burhamzah⁴, Alamsyah⁵

^{1,2,3,4,5}. Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email: wahyu.kurniati.asri@unm.ac.id

Abstrak: Seminar kesehatan mental yang diselenggarakan untuk guru dan siswa di sekolah menengah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Melalui lokakarya psikoedukasi yang interaktif, peserta memperoleh pengetahuan tentang kondisi kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta teknik-teknik praktis untuk mengelolanya. Diskusi kelompok kecil dan sesi tanya jawab memperkuat pemahaman dan menyediakan dukungan emosional di antara peserta. Hasil dari seminar menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran dan kesiapan untuk menerapkan strategi manajemen stres, menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan suportif. Seminar ini berhasil membuka jalur komunikasi yang lebih baik mengenai kesehatan mental di antara guru dan siswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Guru dan Siswa, Sekolah Menengah, Kesadaran, Pemahaman, Lokakarya Psikoedukasi, Stres dan Kecemasan.

Abstract: *The mental health seminar organised for teachers and students in secondary schools aimed to raise awareness and understanding of mental health. Through interactive psychoeducational workshops, participants gained knowledge about mental health conditions such as stress, anxiety and depression, as well as practical techniques to manage them. Small group discussions and Q&A sessions reinforced understanding and provided emotional support among participants. Results from the seminar showed a significant increase in awareness and readiness to implement stress management strategies, creating a more inclusive and supportive school environment. The seminar successfully opened better lines of communication regarding mental health among teachers and students.*

Keywords: *Mental Health, Teachers and Students, Secondary School, Awareness, Understanding, Psychoeducation Workshop, Stress and Anxiety.*

Received	Revised	Published
27 April 2024	10 Mei 2024	15 Mei 2024

Pendahuluan

Dalam era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat, kesehatan mental menjadi salah satu isu krusial yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama di lingkungan sekolah. Guru dan siswa, sebagai komponen utama dalam sistem pendidikan, seringkali menghadapi tekanan dan tantangan yang signifikan. Guru diharapkan tidak hanya mampu mengajar dengan efektif, tetapi juga menjadi figur pendukung bagi siswa dalam menghadapi berbagai persoalan emosional dan sosial. Sementara itu, siswa berada dalam fase perkembangan yang penuh dengan dinamika, di mana mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan emosional dan fisik yang mereka alami.

Kesehatan mental memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang, karena dengan kondisi mental yang sehat, seseorang dapat menjalani aktivitasnya sebagai makhluk hidup. Mental yang sehat membantu seseorang berkembang ke arah yang lebih baik di masa depan (Adityawarman, 2010). Menurut WHO (2016), kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Di sisi lain, masalah kesehatan mental adalah ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan berbagai ketidakmampuan (Kartono, 2000). Survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi. Pemahaman tentang kesehatan mental membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap perasaan, pikiran, dan emosi mereka. Ini membantu mereka mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau depresi, serta memahami kebutuhan mereka untuk menjaga kesehatan mental. Selain itu, dengan memahami pentingnya kesehatan mental, peserta didik belajar keterampilan mengelola emosi yang efektif, seperti mengidentifikasi emosi, mengatur emosi, dan berbicara tentang emosi dengan cara yang sehat. Keterampilan ini sangat berharga dalam menghadapi tantangan sehari-hari, termasuk tuntutan akademik, hubungan sosial, dan perubahan dalam hidup mereka.

Penelitian oleh Hightower yang dikutip dalam buku Desmita (2013) menunjukkan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja berkaitan erat dengan kesehatan mental yang positif di masa dewasa. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik, menjaga keseimbangan antara tugas sekolah dan kegiatan lain, serta memahami pentingnya istirahat dan perawatan diri dalam menjaga kesehatan mental mereka. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik mereka.

Pemahaman tentang kesehatan mental membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan mental sepanjang hidup mereka. Ini termasuk kemampuan untuk mengatasi stres, mengatur emosi, menjaga hubungan yang sehat, dan mengembangkan pola pikir yang positif. Semua faktor ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting bagi siswa sekolah menengah atas. Ini membantu mereka menjaga kesehatan mental, menghadapi tantangan hidup dengan baik, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Untuk itu, seminar kesehatan mental sangat diperlukan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian untuk membentuk karakter siswa di kalangan remaja sekolah menengah. Pemahaman tentang kesehatan mental juga dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Peserta didik yang memahami pentingnya kesehatan mental akan lebih menerima dan menghargai perbedaan orang lain, serta lebih berempati terhadap mereka yang menghadapi masalah kesehatan mental. Hal ini dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua peserta didik.

Peningkatan kasus stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa dan guru menunjukkan betapa pentingnya kesehatan mental di sekolah. Oleh karena itu, seminar

kesehatan mental ini diselenggarakan dengan tujuan utama untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi kedua pihak, serta memberikan strategi praktis untuk mengatasi dan mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

Melalui seminar ini, diharapkan para guru dapat lebih peka dan terampil dalam mendeteksi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental pada siswa, serta mampu memberikan dukungan yang tepat. Di sisi lain, siswa akan diberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membangun mekanisme koping yang efektif. Seminar ini juga akan menjadi platform bagi para guru dan siswa untuk berbagi pengalaman, memperkuat hubungan, dan membangun komunitas sekolah yang lebih suportif dan inklusif.

Dengan demikian, seminar ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan holistik setiap individu di dalamnya. Melalui kolaborasi antara guru, siswa, dan berbagai pihak terkait, diharapkan tercipta suatu ekosistem pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis seluruh anggotanya.

Metode

Untuk seminar kesehatan mental yang ditujukan kepada guru dan siswa di sekolah menengah, salah satu metode yang cocok adalah "*Psychoeducation Workshop*" atau Lokakarya Psikoedukasi. Berikut adalah penjelasan mengenai metode ini:

- a) Lokakarya psikoedukasi, tujuannya: 1) Meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan guru dan siswa; 2) Mengajarkan keterampilan praktis untuk mengelola stres dan emosi; dan 3) Menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan inklusif.
- b) Rincian Kegiatan:
 - 1) Pembukaan dan Pengantar:
 - Waktu: 30 menit
 - Deskripsi: Memperkenalkan topik kesehatan mental, pentingnya kesadaran akan kesehatan mental, dan tujuan dari lokakarya ini. Pembicara bisa dari psikolog atau konselor sekolah.
 - 2) Sesi Edukasi:
 - Waktu: 1 jam
 - Deskripsi: Memberikan informasi dasar tentang berbagai aspek kesehatan mental, seperti pengenalan tentang stres, kecemasan, depresi, dan bagaimana kondisi ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari siswa dan guru.
 - Aktivitas: Presentasi interaktif dengan visual aids seperti slide, video, dan infografis.
 - 3) Diskusi Kelompok Kecil:
 - Waktu: 45 menit
 - Deskripsi: Membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil untuk

mendiskusikan pengalaman pribadi terkait stres dan kesehatan mental. Setiap kelompok dipandu oleh fasilitator untuk memastikan diskusi tetap fokus dan produktif.

- Tujuan: Memperkuat pemahaman materi melalui diskusi dan berbagi pengalaman.

4) Latihan Praktis:

- Waktu: 1 jam
- Deskripsi: Mengajarkan teknik-teknik praktis seperti *mindfulness*, teknik pernapasan, dan strategi manajemen stres yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Aktivitas: Latihan pernapasan bersama, sesi meditasi singkat, dan *role-play* situasi stres untuk melatih respons yang sehat.

5) Sesi Tanya Jawab:

- Waktu: 30 menit
- Deskripsi: Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar topik yang telah dibahas. Pembicara dan fasilitator akan memberikan jawaban dan klarifikasi.

6) Penutupan dan Rangkuman:

- Waktu: 15 menit
- Deskripsi: Menyimpulkan poin-poin penting dari lokakarya, memberikan materi tambahan yang bisa dibawa pulang oleh peserta, serta informasi kontak untuk bantuan lebih lanjut jika diperlukan.

c) Manfaat:

- 1) Bagi Guru: Memperoleh pengetahuan untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada siswa dan diri sendiri, serta strategi untuk membantu siswa dalam mengelola stres dan emosi mereka.
- 2) Bagi Siswa: Mengetahui bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, belajar mengenali dan mengelola stres dan emosi, serta merasa didukung oleh lingkungan sekolah.

d) Fasilitas yang Dibutuhkan:

- Ruang yang cukup untuk menampung semua peserta.
- Peralatan presentasi seperti proyektor dan layar.
- Materi cetak atau digital yang bisa dibagikan kepada peserta.
- Fasilitator yang berpengalaman dalam kesehatan mental.

Dengan metode Lokakarya Psikoedukasi ini, diharapkan seminar kesehatan mental dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi guru dan siswa di sekolah menengah.

Hasil dan Pembahasan

Seminar kesehatan mental yang dilaksanakan di sekolah menengah ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan guru dan siswa. Dari sesi edukasi, peserta mendapatkan

wawasan mendalam mengenai berbagai kondisi kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Informasi ini disampaikan dengan jelas dan interaktif melalui presentasi yang didukung oleh visual aids, sehingga materi mudah dipahami dan diingat. Kejelasan dan interaktivitas dari presentasi ini memastikan bahwa peserta mampu menginternalisasi informasi penting dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam diskusi kelompok kecil, para peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka berbagi pengalaman pribadi terkait stres dan tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi sehari-hari. Diskusi ini tidak hanya memperkuat pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan saling mendukung di antara peserta. Guru dan siswa sama-sama menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kesehatan mental, dan pentingnya memiliki jaringan dukungan yang kuat. Hal ini menciptakan suasana yang lebih terbuka dan empatik di sekolah, di mana setiap individu merasa didengar dan dipahami.

Sesi latihan praktis menjadi salah satu bagian paling berharga dari seminar ini. Peserta belajar dan mempraktikkan teknik-teknik seperti *mindfulness*, latihan pernapasan, dan strategi manajemen stres yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak peserta yang merasa lebih rileks dan percaya diri setelah mengikuti latihan ini, dan mereka menyatakan kesiapannya untuk mengimplementasikan teknik-teknik tersebut secara rutin. Pengalaman praktis ini memberikan mereka alat konkret untuk mengelola stres, yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Pada sesi tanya jawab, berbagai pertanyaan diajukan, mulai dari cara menangani siswa yang mengalami kecemasan berat hingga tips mengelola stres bagi guru dengan beban kerja tinggi. Pembicara dan fasilitator memberikan jawaban yang komprehensif dan praktis, memberikan kepastian bahwa ada banyak cara dan sumber daya yang bisa digunakan untuk mendukung kesehatan mental. Respon yang memadai dan relevan dari fasilitator membuat peserta merasa lebih siap dan termotivasi untuk mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan mereka.

Secara keseluruhan, seminar ini tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan. Para peserta pulang dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan perasaan bahwa mereka didukung dalam upaya tersebut. Seminar ini juga membuka jalur komunikasi yang lebih baik antara guru dan siswa mengenai topik kesehatan mental, menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan suportif. Hasil dari seminar ini menunjukkan bahwa dengan edukasi yang tepat dan dukungan yang memadai, baik guru maupun siswa dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masa depan. Komitmen berkelanjutan terhadap kesehatan mental di sekolah ini diharapkan akan membawa perubahan positif jangka panjang bagi seluruh komunitas sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil seminar kesehatan mental yang diadakan untuk guru dan siswa di

sekolah menengah berhasil mencapai tujuan utamanya dengan baik. Peserta seminar memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai kondisi kesehatan mental, serta teknik-teknik praktis untuk mengelola stres dan emosi. Diskusi kelompok kecil dan sesi tanya jawab tidak hanya memperdalam pemahaman materi, tetapi juga memperkuat dukungan emosional di antara peserta. Implementasi teknik praktis seperti *mindfulness* dan latihan pernapasan memberikan dampak positif, membuat peserta lebih rileks dan percaya diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Seminar ini juga berhasil menciptakan komunikasi yang lebih baik mengenai topik kesehatan mental di lingkungan sekolah, yang berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih inklusif dan suportif. Hasil dari seminar menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dan dukungan yang memadai dapat membantu guru dan siswa lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan Pemerintah Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai. Kesuksesan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari kerja sama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala UPT Sekolah SMA Negeri 5 Enrekang, para guru SMA Negeri 5 Enrekang, serta siswa-siswanya.

Referensi

- Adityawarman, I. (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 4 (1), 91-110. doi: 1978-1261.
- American Psychological Association. (2018). Stress in America: Generation Z. Retrieved from [APA website](<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>)
- Busari (2012). Academic stress among undergraduate Students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Journal of Social Science*, 5(27). 599-699.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). SEL Trends. Retrieved from [CASEL website](<https://casel.org/research/sel-trends/>)
- Desmita. (2013). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Jakarta : CV. Mandar Maju.
- Kessler, R. C., et al. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20*(4), 359-364.
- Mind, the mental health charity. (2020). Information for School Staff. Retrieved from [Mind website](<https://www.mind.org.uk/information-support/for-children-and-young-people/information-for-school-staff/>)

- National Alliance on Mental Illness. (2020). Mental Health in Schools. Retrieved from [NAMI website](<https://www.nami.org/Advocacy/Policy-Priorities/Improving-Health/Mental-Health-in-Schools>)
- National Institute of Mental Health. (2021). Child and Adolescent Mental Health. Retrieved from [NIMH website](<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml>)
- Public Health England. (2015). Promoting children and young people's emotional health and wellbeing: A whole school and college approach. Retrieved from [PHE website](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/414908/Final_EHWB_draft_20_03_15.pdf)
- Weare, K. (2015). Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach. London: Routledge.
- World Health Organization. (2019). Mental Health in Schools. Retrieved from [WHO website](https://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/)