

Jurnal Masyarakat Hukum Pendidikan Harapan

Volume 03 | Nomor 01 | 2025 | Edisi. Januari

OPTIMALISASI PERAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENCEGAH DAN MENGATASI *MENTAL ILLNES* DI SMP NEGERI 1 MEREK

Nurussakinah Daulay, Fitri Nurazizah, Faisal Akbar, Dinda Aulia, Wahdaniati bancin
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Received : Revised : Accepted :	<i>This research aims to provide solutions for students at SMP Negeri 1 Brand in facing the challenges that teenagers often face today, namely mental health disorders or mental illness. It also aims to identify various problems that may occur among these students. This research uses a qualitative research method with a case study approach. Data collection techniques use documentation and focused discussion. The research subjects were 25 grade 9 students of SMP Negeri 1 Merek Karo Regency. The results of this research show that 25 students of SMP Negeri 1 Brand, Karo district, were very enthusiastic about this activity. The students also asked several questions related to mental illness in accordance with the theme of this research. And there is curiosity from students regarding the topic of mental illness.</i>
<i>Keywords:</i> Kesehatan mental, siswa, emosi	
E-mail: faisal273730@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Kasus mental illness di Indonesia memiliki beberapa karakteristik dan dampak yang perlu diperhatikan. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), gangguan mental merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kesakitan di dunia. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018, yang berdampak pada sekitar 19 juta orang.

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum, dengan tingkat prevalensi sebesar 6,1% pada tahun 2018. Namun, hanya 9% dari penderita gangguan mental yang mendapatkan pengobatan atau perawatan medis yang memadai. Mental illness (mental disorder), disebut juga dengan gangguan mental atau jiwa, adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis).

Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini termasuk melakukan kegiatan sosial, pekerjaan, hingga menjalani hubungan dengan keluarga. Meski rumit, gangguan kesehatan mental termasuk penyakit yang dapat diobati. Bahkan, sebagian besar penderita mental disorder masih dapat menjalani kehidupan sehari-hari selayaknya orang normal. Namun, pada kondisi yang lebih buruk, seseorang mungkin perlu mendapat perawatan intensif di rumah sakit untuk menangani kondisinya. Tak jarang, kondisi ini pun dapat memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri kehidupannya.

Layanan informasi dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk membekali individu dari berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang bimbingan dan konseling yang berguna untuk mengenali diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai peserta didik, anggota keluarga dan masyarakat. Pemahaman yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan, prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari termasuk perilaku sosial dan mengambil keputusan.

Layanan informasi dalam bimbingan konseling merupakan komponen penting yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada individu, sehingga mereka dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan mengembangkan diri secara positif. Layanan informasi dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk membekali individu dari berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang bimbingan dan konseling yang berguna untuk mengenali diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai peserta didik, anggota keluarga dan masyarakat. Pemahaman yang diperoleh melalui layanan informasi digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan, prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari termasuk perilaku sosial dan mengambil keputusan.

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan layanan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang hendak dikehendaki. Senada dengan itu menurut Winkel layanan informasi adalah layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga merupakan usaha untuk membekali individu dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya.

2. KAJIAN TEORITIS

Penerapan layanan informasi dilaksanakan guna untuk mencegah dan mengatasi mental illness pada siswa. Mental illness. Mental illness adalah kumpulan kondisi penyakit kejiwaan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari, dimana penderitanya sulit mengetahui apakah perilakunya normal atau tidak. Mental Illness adalah gangguan jiwa yang cukup berbahaya dan dapat menyebabkan bunuh diri apabila penanganan secara dini tidak dilakukan secara tepat dan cepat (NAMI Organization). Bunuh diri merupakan masalah besar di dunia pada saat ini dimana angka bunuh diri orang tua menurun sedangkan pada usia muda naik, dimana disini melibatkan mahasiswa ataupun pelajar (psikiater FKUI-RSCM, Dr. Nurmiati Amir, SpKJ). Bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga di dunia pada remaja antara usia 10 dan 24 tahun mengakibatkan sekitar 4.600 jiwa yang hilang setiap tahunnya.

Mental illness adalah kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari ini). Mental illness dikaitkan dengan kesulitan dan/atau masalah yang mengganggu keberfungsian dalam kegiatan sosial, pekerjaan, atau aktivitas keluarga. Artinya, orang yang memiliki mental illness secara signifikan memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. Mental illness bukanlah hal yang memalukan melainkan sebuah kondisi medis, sama seperti penyakit jantung atau diabetes.

Mental illness memiliki kriteria standar yang perlu dipenuhi apabila ingin menegakkan diagnosis. Dalam mendiagnosis, apa saja gejala yang dialami, berapa lama gejala tersebut dialami dan dampak apa yang muncul pada individu akibat dari gejala tersebut menjadi pertimbangannya. Perlu diketahui bahwa diagnosis untuk gangguan kesehatan mental tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang melainkan hanya dapat dilakukan oleh profesional seperti psikiater dan psikolog.

Dari pengoptimalisasian layanan informasi di SMK Negeri 1 Merek diharapkan dapat mencegah mental illness atau gangguan Kesehatan mental pada siswa yang mungkin disebabkan oleh banyak factor salah satunya yaitu stress. Dan karena itu penting bagi konselor untuk memahami dan memanfaatkan layanan informasi guna untuk mencegah terjadinya gangguan mental pada siswa.

Dengan demikian, kajian ini berkontribusi pada pengembangan praktik bimbingan

dan konseling di SMK Negeri 1 Merek, dan juga memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai Kesehatan mental pada siswa. Melalui penerapan layanan informasi siswa dapat memahami pentingnya menjaga Kesehatan mental dan menghilangkan stigma buruk mengenai gangguan mental.

3.METODE

Menurut bogdan dan taylor (1975) Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena sosial melalui pengumpulan dan analisis data yang bersifat deskriptif. Sugiono (2020), mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang biasanya digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti berperan sebagai instrument kunci dan menggambarkan suatu keadaan secara objektif atau secara nyata

Metode penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan yang fokus pada pemahaman mendalam tentang perilaku, persepsi, dan pengalaman individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu. Dalam konteks ini, subjek penelitian adalah siswa di SMP Negeri 1 Merek. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, studi literatur dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana kegiatan layanan informasi tentang mengenal dan mengatasi masalah kesehatan mental memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi siswa pada era modern di SMP Negeri 1 merek.

4.HASIL DAN PEMBAHASAN

Mental illness atau yang disebut juga gangguan kesehatan mental adalah istilah yang mengacu pada berbagai kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, atau perilaku seseorang. Kondisi ini bisa terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama. Mental illness ada banyak jenisnya. Masing-masing jenis memiliki gejala yang berbeda, tergantung pada tingkat keparahannya. Penyebab mental illness pun belum diketahui secara pasti, tetapi ada banyak faktor yang diduga memicu kondisi ini. Mental illness adalah kondisi yang umum terjadi pada siapapun.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan solusi bagi siswa SMP negeri 1 Merek dalam menghadapi tantangan yang sering dihadapi remaja di masa sekarang ini, yaitu gangguan kesehatan mental atau *mental illness*. Salah satu pelatihan yang diselenggarakan oleh mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PEMA) adalah optimalisasi layanan informasi seputar topik terkait, yang merupakan kasus yang banyak terjadi di kalangan remaja masa kini bahkan bukan problematik baru. Dari hasil layanan informasi tentang pengenalan *mental illness* dan cara mencegahnya, kami menerima antusiasme yang luar biasa dari peserta. Salah satu topik yang paling banyak mendapatkan perhatian adalah mengenai pengertian *mental illness* itu sendiri serta apa penyebabnya, juga bagaimana cara mencegahnya.

Layanan informasi dalam bimbingan konseling (BK) adalah layanan yang memberikan informasi kepada siswa untuk membantu mereka mengambil keputusan. Layanan ini dapat membantu siswa dalam berbagai aspek, seperti pribadi, sosial, belajar, dan karir. Layanan informasi dalam BK dapat dilakukan secara langsung dan terbuka oleh guru BK atau konselor. Layanan ini dapat dilakukan dengan berbagai teknik dan media, seperti ceramah, tanya jawab, diskusi, dan media. Maka secara teoritik dapat dipahami bahwa Layanan informasi sangat membantu persepsi / pandangan siswa terhadap suatu hal, meskipun butuh waktu serta pendekatan yang bervariasi.

Pada awalnya, kegiatan ini didasarkan pada pernyataan salah satu badan kesehatan Dunia yakni *World Health Organization* (WHO) tentang seberapa banyak individu yang dapat terkena *mental illness* tersebut. WHO menyebutkan bahwasanya satu dari lima anak-anak dan remaja di dunia memiliki gangguan mental. Sementara pada orang dewasa, kondisi ini memengaruhi satu dari empat orang di dunia. Adapun dari kasus tersebut, sekitar setengahnya dimulai pada remaja di bawah usia 14 tahun. Ini merupakan usia rawan munculnya gangguan mental yang kerap terjadi. Oleh karena nya mahasiswa PEMA BKPI UINSU merasa penting untuk membahas hal tersebut.

Selama tahap pembekalan dan persiapan sebelum memulai proses layanan, mahasiswa PEMA melakukan observasi terkait kondisi mental yang saat ini terjadi di kalangan remaja terkhususnya di SMP Negeri 1 Merek. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi di tengah-tengah siswa tersebut. Dengan memahami kondisi dan tantangan yang ada, mahasiswa dapat merancang langkah-langkah perbaikan serta intervensi yang tepat, sehingga kegiatan selanjutnya dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak positif bagi para siswa.

Tahap selanjutnya adalah tahap sosialisasi tentang “mengenal dan mengatasi masalah kesehatan mental di era modern” di SMP Negeri 1 Merek melalui layanan informasi. Di tahap ini dilakukan penyampaian terkait dengan kesehatan mental dan isu-isu yang saat ini terjadi seputar kesehatan mental, serta bagaimana cara mencegah dan mengatasinya. Disampaikan juga bahwasanya masa remaja adalah masa yang sangat rentan sekali terkena *mental illness* atau masalah kesehatan mental, karena di masa tersebut remaja sedang mengalami fase yang disebut dengan fase “pencarian jati diri”. Di fase tersebut mereka akan banyak melakukan hal apapun untuk dapat diakui oleh orang di sekitarnya. Sehingga mereka akan rentan sekali terkena dampak dari apa yang mereka lakukan jika ternyata kenyataan yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

Disesi selanjutnya juga disampaikan tentang beberapa penyebab dari *mental illness* tersebut, yang mana salah satunya adalah adanya beberapa anggapan yang salah atau stigma-stigma salah yang saat ini menyebar luas di tengah-tengah masyarakat yang ada. Salah satunya adalah stigma tentang lelaki tidak boleh menangis dan lelaki harus selalu kuat, sehingga hal tersebut menyebabkan kebanyakan individu untuk lebih memilih memendam dan menahan semua yang ia rasakan daripada ia harus dianggap sebagai orang yang lemah yang mana hal tersebut akan membebani nya. Dan di sesi tersebut juga disampaikan beberapa cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental yang ada saat ini.

Peserta terdiri dari kurang lebih 25 siswa yang berasal dari SMP Negeri 1 Merek, kabupaten Karo. Mereka menunjukkan antusiasme yang bagus dalam mengikuti kegiatan seputar layanan informasi yang dilakukan serta melontarkan beberapa pertanyaan seputar materi yang disampaikan.

5.KESIMPULAN DAN SARAN

Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwasanya:

1. Pentingnya edukasi mengenai pengertian, penyebab, dan cara pencegahan mental illness sangat penting, terutama untuk siswa SMP dan SMK. Hal ini didasarkan pada data WHO yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan remaja. Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap gangguan mental karena proses pencarian jati diri yang penuh tantangan.

2. Dampak positif dari dilakukannya layanan di SMK NEGRI 1 Merek berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang kesehatan mental. Teknik penyampaian seperti ceramah, diskusi, dan tanya jawab memungkinkan siswa memahami pentingnya mengenal dan mengatasi mental illness.
3. Observasi awal terhadap kondisi mental siswa memungkinkan konselor untuk merancang layanan informasi yang relevan dan tepat sasaran. Hal ini membantu menghasilkan program yang efektif serta meningkatkan antusiasme siswa terhadap isu kesehatan mental.

Saran untuk pengoptimalisasian layanan informasi di SMP Negeri 1 Merek adalah Disarankan untuk melanjutkan program edukasi tentang kesehatan mental secara berkala, dengan melibatkan berbagai pihak, seperti guru BK, orang tua, dan tenaga profesional untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif dan konselor dapat menangani stigma Upaya terkait kesehatan mental, seperti anggapan salah tentang ekspresi emosi, perlu diperluas melalui kegiatan kampanye atau seminar yang melibatkan masyarakat secara lebih luas, termasuk orang tua dan komunitas sekolah.

REFERENSI

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Maret 2018, 9(1):1- 10.
- Gunatirin, Elly Yuliandari. “Kesehatan mental anak dan remaja.” (2018).
- Kholiyanti, Annisa Novy, Hanifah Muslimah Az-Zahra, and Komang Candra Brata. “Perancangan User Experience Aplikasi Edukasi Kondisi Kejiwaan (Sadar Mental Illness) dan Penanganannya Menggunakan Metode Human Centered Design.” *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer* 5.5 (2021): 1812-1821.
- Nurhaeni, Ani, Dewi Erna Marisa, and Thia Oktiany. “Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)* 1.1 (2022): 29-34.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Dirjen Perguruan Tinggi dan Departemen P dan K, 1994), h. 259
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. “Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2.2 (2015): 252-258.

Tri Wahyuni S.pd Jurnal Ilmiah Pengembangan Pendidikan Vol. V No. 3 Th. 2018.