

Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Peserta Didik Dengan Menggunakan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang

Fajar Arianto¹, Suhendri², Siti Saptariningsih³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 6 Semarang

E-mail koresponden: fajarwo681@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terkait isu kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini berlangsung selama dua siklus dengan dua kali pertemuan tiap siklusnya. Subjek penelitian ini adalah guru dan peserta didik kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang yang berjumlah 36 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis dan observasi. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik terkait isu kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya tingkat pemahaman peserta didik sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dari kategori rendah (Mean=52,15 ; SD= 6,428). ke kategori sedang (Mean=63,45 ; SD= 6,920). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terkait isu kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Bimbingan Klasikal, Sosiodrama

ABSTRACT

This study aims to determine whether the implementation of classical guidance services with sociodrama techniques can improve students' understanding of mental health issues in class X-H students of SMA Negeri 6 Semarang. This Guidance and Counseling Action Research took place over two cycles with two meetings per cycle. The subjects of this research were teachers and students of class X-H SMA Negeri 6 Semarang, totaling 36 students. Data collection techniques used in this study were psychological scales and observation. The data analysis used descriptive analysis technique. The results showed an increase in students' understanding of mental health issues in class X-H SMA Negeri 6 Semarang. This can be seen from the increasing level of understanding of students before and after the provision of classical guidance services with sociodrama techniques from the low category (Mean = 52.15; SD = 6.428). to the medium category (Mean = 63.45; SD = 6.920). Based on these results, it can be concluded that classical guidance services with sociodrama techniques can improve students' understanding of mental health issues in class X-H students of SMA Negeri 6 Semarang.

Keywords: Mental Health, Classical Guidance, Sociodrama

1. PENDAHULUAN

Peserta didik SMA umumnya berusia sekitar 15 hingga 18 tahun. Menurut ketentuan dan syarat Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) tahun 2022 pada tingkat SMA usia maksimal anak adalah 21 tahun. Hurlock (1996) membatasi usia remaja mulai dari usia 13 atau 14 tahun sampai 18 hingga 21 tahun. Sedangkan Papalia, Olds, dan Feldman (2007) berpendapat bahwa usia remaja dimulai beberapa tahun lebih awal yakni ketika individu berusia 11 tahun atau 12 tahun dan berakhir pada awal usia dua puluhan. Kemudian selaras dengan dua pendapat ahli sebelumnya, Santrock (2007) berpendapat bahwa usia remaja dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik telah memasuki pada tahapan masa remaja.

Pada fase E peserta didik memiliki banyak tugas perkembangan yang dapat dilihat dari substansi Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dan juga profil pelajar pancasila. Berdasarkan SKKPD pada fase ini memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan kesehatan mental diantaranya adalah aspek perkembangan pengembangan pribadi dan kematangan emosi, sedangkan menurut profil pelajar pancasila termasuk pada aspek mandiri. Isu terkait kesehatan mental peserta didik pada jenjang SMA merupakan salah satu isu yang menarik perhatian, karena kesehatan mental yang normal, sehat atau baik akan mendorong perilaku yang baik pula terutama dalam kecenderungan untuk berprestasi.

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan ketika seseorang menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada

komunitas dan masyarakat (WHO, 2016). Sedangkan menurut Massuhartono & Mulyani, (2018) kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Isu terkait kesehatan mental peserta didik pada jenjang SMA merupakan salah satu isu yang menarik perhatian, karena kesehatan mental yang normal, sehat atau baik akan mendorong perilaku yang baik pula terutama dalam kecenderungan untuk berprestasi, meningkatkan hubungan sosial menjadi lebih positif dan juga dapat meningkatkan kesejahteraan secara emosional. Untuk mencapai manfaat-manfaat ini, penting bagi peserta didik untuk merawat kesehatan mental mereka dengan baik. Ini termasuk menjaga pola tidur yang sehat, berolahraga secara teratur, berbicara dengan seseorang jika mereka merasa tertekan, dan mempraktikkan teknik-teknik manajemen stres. Selain itu, lingkungan pendidikan juga harus mendukung kesehatan mental peserta didik dengan menyediakan layanan dukungan kesehatan mental yang mudah diakses dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung secara emosional.

Masalah prevalensi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan sedang meningkat di

kalangan anak muda. Prevalensi masalah kesehatan jiwa di kalangan remaja Indonesia menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS), sebanyak 34,9% atau 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental pada 12 bulan terakhir dan 5,5% atau 2 juta remaja mengalami gangguan kejiwaan. Dengan jumlah remaja, nyatanya hanya ada 2% remaja yang menggunakan pelayanan prevalensi masalah kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental pada kesehatan yang menyediakan dukungan dan konseling. Padahal, hampir 20% penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10 –19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi kemajuan bangsa Indonesia (Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Queensland dan Sekolah Kesehatan Masyarakat Johns Bloomberg Hopkins, 2022).

Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas dengan prevalensi sebesar 3,7%, sedangkan gangguan depresi berat, gangguan perilaku, serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) berturut-turut memiliki prevalensi sebesar 1,0%, 0,9%, dan 0,5%. Kasus depresi dan ansietas selama pandemi meningkat tajam. Diketahui lebih dari 60% orang mengalami gejala depresi, dan lebih dari 60% orang mengalami gejala ansietas dan lebih dari 70% orang mengalami gangguan stres pasca trauma. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan betapa besar dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan jiwa masyarakat. Sejati dan Ghozali (2021) menyebutkan depresi pada remaja sebagai salah satu dampak dari pandemic Covid-19.

Tingkat kesehatan mental yang bisa dikatakan cukup tinggi ini harus ada pencegahan dan pemahaman sebelum terlambat, salah satu cara pencegahan dan pemahaman adalah dengan memulai mengajarkan kepada anak-anak yang akan menginjak remaja tentang mana yang boleh dilakukan serta tidak boleh untuk dilakukan. Hal tersebut tentunya membutuhkan media serta fasilitas waktu dan tempat yang tentunya memadai agar apa yang ingin diwujudkan dapat tercapai. Disanalah satu program studi PPG Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang terdapat sebuah kegiatan praktek wajib yang harus dijalankan oleh setiap mahasiswanya termasuk peneliti sendiri untuk menyelesaikan kurikulum wajib sebagai persyaratan gelar pascasarjana.

Kegiatan praktek tersebut dinamakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dimana setiap mahasiswa mendapatkan tempat praktek mereka masing-masing yang dibagi menjadi beberapa kelompok. Sedangkan peneliti sendiri mendapatkan tempat praktek yang berada pada SMA Negeri 6 Semarang dengan waktu praktek kurang lebih 3 bulan. Dari waktu yang diberikan tersebut peneliti menemukan berbagai macam persoalan serta masalah yang dihadapi baik dari pengamatan, wawancara dengan siswa SMA Negeri 6 Semarang.

Berdasarkan hasil observasi dan juga wawancara terhadap salah satu siswa yang juga sebagai konselor sebaya disekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Fenomena terkait isu kesehatan mental yang ditemukan adalah terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (selfharm), kecenderungan untuk pedofilia, kecenderungan memiliki alter ego, dan kecenderungan LGBTQ+. Fenomena-fenomena tersebut ditemukan pada siswa

kelas X SMA yang mana padapat ini sedang berada pada tahapan perkembangan siswa SMA kelas X fase E.

Hal itulah yang membuat peneliti tergerak untuk ikut membantu menurunkan serta mengentaskan perilaku kesehatan mental sehingga diharapkan kelak di masa perkembangan yang akan datang hal tersebut tidak terjadi dan berkurang. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menarik perhatian siswa SMA Negeri 6 Semarang yaitu dengan kegiatan yang menyenangkan serta tidak membosankan untuk anak remaja, dalam ilmu Bimbingan Konseling hal tersebut dapat dilakukan dengan layanan bimbingan klasikal. Dalam ilmu bimbingan dan konseling di sekolah terutama di lingkungan sekolah menengah atas terdapat berbagai jenis layanan BK dengan tujuan dan maksud tersendiri dalam hal ini peneliti menggunakan jenis layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama. Bimbingan klasikal adalah salah satu pendekatan atau model bimbingan dan konseling yang digunakan dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini sering diterapkan di dalam ruang kelas oleh guru atau konselor sekolah untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang mereka hadapi.

Menurut Safrianti (2022) mengemukakan Layanan Bimbingan Klasikal adalah Bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran. Sedangkan menurut Budiman (2017) bimbingan klasikal juga dapat diartikan sebagai bimbingan yang dimaksudkan untuk sebuah bantuan bagi seluruh peserta didik dalam satuan kelas. Layanan bimbingan klasikal merupakan suatu pemberian bantuan kepada peserta didik berupa informasi dan dilaksanakan dengan setting kelas.

Sosiodrama adalah permainan peran yang dimaksudkan agar konseli dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Febrianti & Irmayanti, 2019). Dalam sesi sosiodrama, sekelompok individu yang berpartisipasi akan berperan dalam situasi atau konflik tertentu yang merupakan masalah yang ingin diselesaikan atau dieksplorasi. Metode ini digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, memahami diri sendiri, dan berkomunikasi dengan lebih baik dengan orang lain. Sosiodrama menggabungkan unsur-unsur dramatisasi teater dengan pemahaman psikologi dan terapi. dapat berguna untuk berbagai masalah psikologis, seperti mengatasi trauma, meningkatkan keterampilan komunikasi, mengelola konflik interpersonal, atau meningkatkan pemahaman diri terkait isu-isu yang sedang berkembang dalam hal ini peneliti lebih mengarah kepada kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan latar belakang serta isu-isu kesehatan mental yang berkaitan dengan peserta didik di SMA Negeri 6 Semarang maka peneliti tertarik untuk melakukan pemahaman serta peningkatan pemahaman terhadap kesehatan mental bagi peserta didik dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan pemahaman kesehatan mental Peserta Didik Dengan Menggunakan Teknik Sosiodrama Pada Siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Penelitian Tindakan Bimbingan dan

Konseling (PTBK) adalah suatu jenis penelitian yang dilakukan oleh para profesional bimbingan dan konseling, seperti guru BK atau konselor, dengan tujuan untuk memahami, meningkatkan, atau mengembangkan berbagai aspek dalam bidang bimbingan dan konseling. Proses penilaian terhadap subjek dilakukan pada tahap sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan atau biasa disebut dengan pre-test dan post-test. Menurut Imam Tadjri (2012:7) PTBK merupakan penelitian kolaboratif yaitu suatu penelitian kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Teman sejawat bisa teman seprofesi (sesama konselor), guru bidang studi, atau pemimpin terkait.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian tindakan kelas model Kemmis dan Taggart. Menurut Arikunto (2019: 131) konsep yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart dalam model ini adalah komponen tindakan (acting) dengan pengamatan (observing) disatukan dengan alasan kedua kegiatan tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain karena kedua kegiatan itu haruslah dilakukan dalam satu kesatuan waktu. Begitu berlangsung suatu kegiatan dilakukan, kegiatan observasi harus dilakukan sesegera mungkin. Kemudian, hasil pengamatan ini dijadikan dasar untuk langkah refleksi yaitu mencermati apa yang sudah terjadi. Dari refleksi ini kemudian disusun rangkaian tindakan dan pengamatan

kembali sesuai dengan konteks dan setting permasalahan.

Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X-H di SMA N 6 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Peserta didik kelas X-H berjumlah 36 orang dengan 15 peserta didik laki-laki dan 21 peserta didik perempuan. Metode pengumpulan data yang diambil oleh peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan skala kesadaran kesehatan mental serta menggunakan metode observasi di kelas yang akan di nilai oleh guru BK. Untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang, teknik yang peneliti gunakan adalah Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan dengan bantuan program SPSS For Windows Seri 26.0. Menurut Widiyanto (2013:35), paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pre-test, post-test I dan post-test II skala pemahaman kesehatan mental selalu

mengalami peningkatan pada setiap siklusnya. Hal tersebut dapat diamati dari tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Skala Pemahaman Kesehatan Mental

Variabel	Siklus	N	M	SD	Presentase	Kategori
Pemahaman Kesehatan	Pre-test	33	52,15	6,428	54,32%	Rendah
	Post-test I	33	59.82	4,959	62,31%	Sedang

Mental	Post-test II	33	63,45	6,920	66,10%	Sedang
--------	--------------	----	-------	-------	--------	--------

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan atau peningkatan di berbagai aspek dan indikator pemahaman kesehatan mental peserta didik. Meskipun peningkatan yang terjadi tidak terlalu signifikan, tetapi dapat dijadikan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal teknik sosiodrama untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai kesehatan mental berdasarkan hasil dari nilai rata-rata. Hasil ini menjadi salah satu acuan untuk menjawab hipotesis yang telah peneliti

buat pada penelitian ini bahwa layanan bimbingan klasikal teknik sosiodrama dapat meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai kesehatan mental.

Secara garis besar aktivitas peserta didik dalam proses layanan bimbingan klasikal teknik sosiodrama sudah mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat praktikan ungkapkan berdasarkan pelaksanaan layanan yang sudah sesuai harapan praktikan. Hal ini juga didukung oleh hasil observasi dari aktifitas peserta didik pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Aktifitas Peserta Didik

Siklus	Skor	Nilai	Kategori
Siklus 1	27	3,08	B (Baik)
Siklus 2	30	3,40	B+ (Baik)

Berdasarkan hasil tabel 2. Aktivitas peserta didik sudah mengalami peningkatan dari siklus 1 dan siklus 2. Dari siklus 1 yang hanya mendapatkan skor 27 naik menjadi 30 dari total skor 35. Namun meskipun hanya naik 3 poin, skor ini sudah masuk dalam kategori baik. Hal ini juga menjadi bahan evaluasi bagi praktikan agar pada pemberian layanan

dapat memaksimalkan aktivitas peserta didik.

Pada layanan yang diberikan oleh praktikan selaku guru BK selama 2 siklus atau 4 kali pertemuan dengan layanan bimbingan klasikal, terjadi peningkatan kinerja guru berdasarkan hasil observasi. Pada hasil observasi yang diisi oleh guru pamong didapatkan data perbandingan sebagai berikut.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Kinerja Guru

Siklus	Skor	Nilai	Kategori
Siklus 1	40	3,5	B+ (Baik)
Siklus 2	43	3,8	A- (Baik)

Pada tabel 3. dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kinerja guru. Peningkatan tersebut pada siklus 1 mendapatkan skor 40 kemudian mengalami peningkatan menjadi 43 pada siklus 2 dari skor maksimal 45. Hal ini merupakan evaluasi dari siklus 1 yang mana mendapatkan masukan dari guru pamong dan rekan PPL sehingga praktikan merasa harus memperbaiki dan meningkatkan kinerja dalam pemberian layanan. Meskipun skor kinerja sudah

hampir sempurna, namun praktikan selaku guru BK akan tetap dan senantiasa untuk meningkatkan kualitas diri dalam pemberian layanan kepada peserta didik.

Pembahasan

Proses layanan bimbingan klasikal merupakan suatu jenis kegiatan yang berkesinambungan dengan tujuan utamanya adalah peserta didik dapat menyerap setiap materi layanan yang diberikan. Banyak sekali faktor yang dapat

menunjang keberhasilan pemberian layanan keberhasilan pembelajaran ini diantaranya adalah guru, peserta didik dan lingkungan sekolah. Dari aspek guru atau pengajar juga sangat mempengaruhi keberhasilan pemberian layanan, hal itu diantaranya sarana dan prasarana serta metode layanan yang digunakan harus sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Untuk menyatakan keberhasilan suatu layanan haruslah diukur dengan evaluasi dan dilihat dari hasil evaluasi. Tidak hanya evaluasi, namun aktivitas peserta didik juga harus dinilai bukan hanya untuk mencapai keberhasilan layanan saja.

Hal ini sudah tercapai karena dalam pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini sudah mengalami peningkatan. Tidak hanya dari kinerja guru, namun juga peningkatan aktivitas peserta didik pada saat proses layanan juga meningkat. Pada hasil akhir penelitian ini juga didapatkan hasil dimana peningkatan pemahaman peserta didik mengenai kesehatan mental juga terjadi. Hal ini sudah sesuai dengan pendapat Supriatna (2011:20) yang mana menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling sendiri adalah untuk mengembangkan diri peserta didik dalam rangka mengembangkan hidupnya, serta mampu menangani atau memenuhi kebutuhan dan masalahnya dalam hal ini adalah kesehatan mental peserta didik.

Sosiodrama dipakai dalam penelitian ini karena menurut penjelasan Zakiah Daradjat dkk, (2014:301) menjelaskan bahwa sosiodrama membisakan peserta didik untuk sanggup menerima dan menghargai pendapat orang lain. Dengan menggunakan sosiodrama ini, peserta didik juga akan merefleksikan bagaimana situasi jika mereka mengalami kesehatan mental yang bahkan sebelumnya mereka belum tau dan rasakan penyakit mental itu seperti apa.

Pada layana ini juga akan disampaikan bagaimana cara untuk menjaga mental agar tetap sehat serta menerima kondisi orang disekitar mereka dengan apapun kondisi mereka.

Peneliti memahami bahwa kesehatan mental yang baik memiliki dampak positif yang signifikan pada peserta didik dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pendidikan yang memperhatikan kesehatan mental peserta didik, memberikan lingkungan yang mendukung dan memahami, akan menciptakan generasi yang lebih sehat secara mental, emosional, dan akademik. Salah satu faktor inilah pentingnya perasan seorang guru lebih khusus lagi adalah guru bimbingan konseling.

Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Guru BK berperan sebagai pendamping emosional bagi peserta didik yang membutuhkan seseorang untuk berbicara tentang masalah pribadi, kekhawatiran, atau perasaan yang sulit. Dengan latar belakang ilmu psikologi guru BK memberikan edukasi kepada peserta didik, guru mapel, dan orang tua tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada peserta didik.

Dengan melibatkan guru BK dan semua stakeholder sekolah termasuk orang tua wali dalam pendidikan dan dukungan kesehatan mental, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi peserta didik, membantu mereka merasa didengar, dipahami, dan didukung dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang optimal. Dengan pelaksanaan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dengan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal teknik sosiodrama secara optimal dapat menyadarkan peserta didik bahwa

memahami kesehatan mental mereka itu adalah penting.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik terkait kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang sebelum pelaksanaan layanan sosiodrama berada pada kategori rendah. Selanjutnya, tingkat pemahaman peserta didik terkait kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang setelah pelaksanaan layanan sosiodrama selama 2 siklus atau 4 pertemuan berada pada kategori sedang. Kemudian, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terkait isu kesehatan mental pada siswa kelas X-H SMA Negeri 6 Semarang. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya tingkat pemahaman peserta didik sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dari kategori rendah ke kategori sedang.

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan serta simpulan di atas, untuk menunjang kemajuan dari penelitian, peneliti pada kesempatan ini memberikan saran bahwa hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi serta bahan refleksi diri bagi mahasiswa yang akan menjadi pendidik profesional. Serta dapat menjadi pedoman bahwa mental yang sehat itu penting bagi siapapun karena dengan mental yang sehat manusia dapat mencapai kesejahteraan yang holistik,

menciptakan lingkungan yang mendukung bagi diri mereka sendiri, serta berkontribusi pada masyarakat yang lebih sehat secara mental dan emosional. Kemudian, hasil penelitian ini diharapkan mampu menerapkan keilmuan terkait peningkatan pemahaman kesehatan mental dengan layanan bimbingan klasikal teknik sosiodrama. Peneliti juga mengharapkan adanya penelitian tindakan lainnya dengan menggunakan layanan selain bimbingan klasikal dan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kesadaran kepada peserta didik tentang isu kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mikha widiyanto. 2013. Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Arikunto, S. 2019. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta.
- Aziz, R. 2015. Aplikasi Model Rasch Dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Psikoislamika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Budiman, S. & Arif, M. 2017. Keefektifan Bimbingan Klasikal Berbantuan Media Audio Visual dalam Upaya Mencegah Terjadinya Pernikahan Usia Dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns

- Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf>
- Daradjat, Zakiah, dkk. 2014. Metode Khusus Pengajaran Agama Islam. Jakarta: Bumi Aksara.
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. 2019. Teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku merokok siswa sma. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2(3), 105. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4631>
- Hurlock, E. 1996. Psikologi perkembangan. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga
- John W. Santrock (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kunandar. 2012. Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Massuhartono & Mulyani. 2018. Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2(2), 201–214. <https://media.neliti.com/media/publications/270103-terapi-religi-melalui-dzikir-padapenderita-07ab15e4.pdf> diakses tanggal 12 september 2023
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. 2007. Human Development. Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Safrianti, Rita & Nelliraharti. 2022. Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Klasikal. Journal of Education Science (JES), 8 (2), Oktober 2022 E-ISSN: 2615-5338
- Sejati, Y. R., & Ghozali, G. 2021. Literatur Review Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Depresi pada Remaja. Borneo Student Research (BSR), 3(1), 626-635. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2502>
- Sugiyono. 2006. Statistik untuk Penelitian. Bandung :Alfabeta.
- . 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2011. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Supriatna, Mamat. 2011. Bimbingan Konseling Berbasis Kompetensi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Tadjri, Imam. 2010. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Semarang: Widya Karya Semarang.
- Wijayanti, Eka Yuli. 2022. Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Sosiodrama. 32(1), 24-40 <https://doi.org/10.24235/ath.v32i1.10619>
- Winkel, W. S. 2004. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.