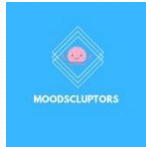


# GANGGUAN MENTAL, EMOSIONAL DAN DEPRESI



KAMI BERSAMA ANDA

## ABSTRAK

Jurnal ini merupakan penelitian yang menyelidiki aspek-aspek penting terkait dengan gangguan mental, emosional, dan depresi. Abstrak ini memberikan gambaran singkat tentang hasil penelitian kami. Kami menggali lebih dalam tentang faktor-faktor risiko, gejala, dan pendekatan terbaru dalam diagnosis serta pengobatan gangguan mental, emosional, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak yang signifikan dari gangguan ini pada individu dan masyarakat serta untuk memberikan panduan dalam upaya mengatasi masalah ini.

Gangguan mental, emosional, dan depresi di sekolah adalah isu yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak yang signifikan dari gangguan tersebut terhadap kesejahteraan siswa, pembelajaran, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Kami mengeksplorasi faktor-faktor pemicu, gejala-gejala yang muncul, serta upaya-upaya untuk mengidentifikasi dan mengatasi gangguan mental, emosional, dan depresi di konteks pendidikan.

Dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber, termasuk penelitian terbaru, survei, dan laporan sekolah, penelitian ini memberikan wawasan tentang kompleksitas masalah ini. Hasilnya menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung, peran guru dan konselor yang berperan aktif, serta kesadaran masyarakat tentang gangguan mental di sekolah sangat penting dalam membantu siswa yang terkena dampak.

Dalam kesimpulan, kami menekankan perlunya meningkatkan pemahaman tentang gangguan mental, emosional, dan depresi di kalangan siswa, serta mempromosikan pendekatan yang inklusif dalam pendidikan yang memberikan perhatian pada kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut dan implementasi program-program pendidikan yang memadai di sekolah diperlukan untuk mengurangi dampak negatif gangguan ini terhadap siswa. Dengan demikian, diharapkan upaya ini dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat secara mental, mendukung perkembangan siswa, dan meningkatkan kualitas pendidikan.

## PENDAHULUAN

Sekolah adalah landasan utama dalam perkembangan intelektual, emosional, dan sosial anak-anak dan remaja. Namun, dalam lingkungan ini, sering kali muncul tantangan yang terkadang tidak terlihat dengan mata telanjang: gangguan mental, emosional, dan depresi. Gangguan ini bukan hanya masalah kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi proses belajar dan lingkungan sosial di dalam sekolah.

Gangguan mental mencakup berbagai kondisi, mulai dari kecemasan dan gangguan makan hingga skizofrenia. Gangguan emosional mencakup spektrum perasaan yang intens dan sering kali mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Depresi, sebagai salah satu bentuk gangguan mental yang paling umum, dapat merusak suasana hati dan motivasi siswa, menghambat pencapaian akademis, dan mengganggu hubungan sosial mereka.

Dalam konteks pendidikan, pemahaman tentang gangguan mental, emosional, dan depresi sangat penting. Siswa yang menghadapi masalah ini mungkin mengalami kesulitan dalam menjalani rutinitas sekolah, memerlukan dukungan ekstra dalam proses pembelajaran, atau bahkan menghadapi stigma dari teman-teman mereka. Oleh karena itu, lingkungan sekolah harus menjadi tempat yang mendukung, inklusif, dan peka terhadap kesejahteraan mental siswa.

Dalam panduan ini, kami akan menjelajahi berbagai aspek yang berkaitan dengan gangguan mental, emosional, dan depresi di sekolah SMAN 1 CISARUA. Kami akan menggali lebih dalam tentang faktor risiko, tanda-tanda dan gejala yang harus diwaspadai, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh pendidik dan staf sekolah untuk mengidentifikasi, mengelola, dan memberikan dukungan kepada siswa yang terkena dampak. Semakin baik pemahaman kita tentang gangguan ini, semakin efektif upaya kita dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, peduli, dan berfokus pada perkembangan holistik siswa, termasuk kesehatan mental mereka. Dengan begitu, kita dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu siswa mengatasi gangguan mental, emosional, dan depresi, serta memberikan landasan yang kokoh untuk masa depan mereka.

### A. Tujuan Penelitian :

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman individu yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi dalam konteks pendidikan di sekolah.

### B. Desain Penelitian :

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua metode utama, yaitu wawancara dan analisis literasi. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu terkait gangguan mental, emosional, dan depresi.

### C. Seleksi Partisipan

- Kriteria Inklusi: Partisipan penelitian ini adalah siswa yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi, serta seorang Guru BK (Bimbingan Konseling).
- Pemilihan Siswa: Dalam kelas 10, 11, dan 12, kami akan menggunakan teknik random
- Partisipan Guru BK: Kami akan memilih satu Guru BK yang berpengalaman dalam menangani masalah kesehatan mental siswa di sekolah tersebut.

### D. Proses wawancara

1. Siswa: Kami akan melakukan wawancara semi-struktur dengan siswa yang dipilih. Wawancara akan berfokus pada pengalaman mereka dalam menghadapi gangguan mental dan emosional, serta dampaknya terhadap kehidupan sekolah dan pribadi

### E. Pendekatan Literasi

Kami akan melakukan tinjauan literatur yang cermat terkait dengan gangguan mental, emosional, dan depresi di kalangan siswa, serta peran Guru BK dalam penanganannya. Ini akan mencakup jurnal ilmiah, buku, artikel, dan penelitian terkait.

### F. Analisis Data

Ternyata Warga/Siswa-Siswi mengalami Gangguan mental, emosional dan depresi, seperti:

1. Kelas 10 : Setelah kami mewawancarai ternyata 40% dari total siswa kelas 10, yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi.
2. Kelas 11: Setelah kami mewawancarai ternyata 65% dari total siswa kelas 11, yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi.
3. Kelas 12: Setelah kami mewawancarai ternyata 75% dari total siswa kelas 12, yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi.
4. Guru BK: Kami juga akan melakukan wawancara dengan seorang Guru BK untuk mendapatkan perspektif profesional tentang penanganan gangguan mental dan emosional di kalangan siswa

### G. Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan kunci yang mencerminkan pengalaman siswa yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi di lingkungan sekolah, serta peran Guru BK dalam memberikan dukungan.

Berikut adalah beberapa saran praktis yang dapat meningkatkan dukungan bagi siswa yang mengalami gangguan mental, emosional, dan depresi di sekolah yaitu peningkatan kesadaran, penguatan peran guru BK, dukungan orang tua, layanan konseling yang mudah diakses, dan curhat dengan media (SiCurhat).



### **KESIMPULAN**

Gangguan, emosional dan depresi di lingkungan sekolah adalah isu yang semakin mendesak dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan siswa. Jurnal ini mengungkapkan bahwa gangguan-gangguan ini tidak hanya berdampak pada individu secara langsung, tetapi juga meruncing menjadi tantangan yang lebih besar dalam dunia Pendidikan. Dengan semakin meningkatnya tekanan akademik, ketidakpastian sosial, dan tantangan emosional yang dihadapi oleh siswa, perluasan pemahaman dan intervensi yang efektif adalah imperative.

Dalam konteks ini, upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gangguan mental, emosional, dan depresi di kalangan siswa, baik oleh pihak sekolah maupun orang tua. Pendidikan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah awal yang penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesiapan siswa dalam mengatasi stres dan masalah emosional.

Selain itu, keberadaan tim dukungan kesehatan mental di sekolah menjadi hal yang sangat penting. Konselor, psikolog, dan profesional kesehatan mental lainnya seperti BK dapat memberikan pendekatan individual yang sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami gangguan ini. Mereka juga dapat berkolaborasi dengan guru dan orang tua untuk menyusun rencana dukungan yang efektif.

Pencegahan bullying dan pengelolaan konflik di sekolah juga harus menjadi prioritas utama. Tindakan-tindakan ini dapat mengurangi faktor pemicu gangguan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan inklusif bagi semua siswa.

Sistem pemantauan yang efektif di sekolah dapat membantu mendeteksi perubahan perilaku atau gejala gangguan mental pada siswa secara lebih dini, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat. Hal ini akan mengurangi risiko komplikasi yang dapat muncul jika gangguan tersebut tidak diatasi dengan tepat.

Terakhir, kolaborasi erat antara sekolah, orang tua, dan profesional kesehatan mental di luar sekolah menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini secara holistik. Dengan memadukan upaya dari berbagai pihak, kita dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa dan membantu mereka mengatasi gangguan mental, emosional, dan depresi dengan lebih efektif.

### **SARAN**

1. Pendidikan dan Kesadaran di Sekolah: Sekolah harus memasukkan program-program pendidikan tentang kesehatan mental dalam kurikulum mereka. Ini akan membantu
2. meningkatkan pemahaman siswa tentang masalah ini, mengurangi stigma, dan mengajarkan keterampilan mengatasi stres.
3. Pencegahan Bullying: Sekolah harus aktif dalam mencegah dan menangani kasus bullying. Program anti-bullying yang efektif dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dapat memicu gangguan mental.
4. Sumber Daya dan Rujukan: Sekolah harus menyediakan informasi tentang sumber daya luar dan rujukan kepada siswa yang memerlukan perawatan lebih lanjut. Ini mencakup akses ke profesional kesehatan mental di luar sekolah.
5. Dukungan Orang Tua: Orang tua juga perlu terlibat aktif dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka. Sekolah dapat mengadakan pertemuan atau program untuk orang tua yang membahas isu-isu ini.

Jurnal ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa dan menekankan bahwa upaya bersama antara sekolah, orang tua, dan profesional kesehatan mental sangat penting dalam mengatasi masalah ini.