

Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam

¹Bulu', ²Taqwa, ³Muhammad Rajab, ⁴Rifa'ah Mahmudah Bulu'

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Palopo

rifaahmahmudahbulu@iainpalopo.ac.id

Abstract

Pendidikan adalah proses memanusiakan manusia, ini mengandung makna bahwa pendidikan upaya yang dilakukan oleh manusia untuk merubah kedudukan manusia, tidak hanya sebagai makhluk biologis tetapi juga makhluk berbudaya. Bimbingan dan konseling atau guidance and counseling merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaruan pendidikan nasional. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis sikap peserta didik dalam upaya pembinaan kesehatan mental dengan menerapkan bimbingan dan konseling Islam. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan konseling, pedagogik., dan teologis normative. Subyek penelitian yaitu kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, beberapa guru dan peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa sikap peserta didik di UPT SMA Negeri 8 Luwu Utara dalam menerapkan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan kesehatan mental yaitu: a) Semangat atau antusias dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan sekolah yang bernuansa keagamaan, b) Melibatkan diri secara aktif dan menjalin sinergitas semua guru dan konselor untuk menciptakan suasana keberagamaan, dan c) Mengoptimalkan program ekstrakurikuler kerohanis Islam seperti Remaja Mushallah, taklim setelah salat jama'ah zuhur dan ashar, Salat jum'at, dan tarbiyah bagi siswi setiap pekan.

Keywords: *Bimbingan dan Konseling, Kesehatan Mental*

Introduction

Mengidentifikasi masalah pendidikan adalah upaya memahami persoalan azasi manusia dan kemanusiaan. Pendidikan adalah suatu sistem yang terdiri dari berbagai sub sistem yang tidak terpisahkan, namun kita dapat membedakannya. Sub sistem tersebut adalah pendidik (yang membelajarkan), peserta didik (yang dibelajarkan), lingkungan pendidikan (tempat pembelajaran) serta tujuan pendidikan. Pendidikan adalah proses memanusiakan manusia, ini mengandung makna bahwa pendidikan upaya yang dilakukan oleh manusia untuk merubah kedudukan manusia, tidak hanya sebagai makhluk biologis tetapi juga makhluk berbudaya. Juga berarti menuntut adanya upaya-upaya dari anasir pendidikan selain dari tujuan pendidikan mengupayakan menjadi bagian yang tak terpisahkan, saling mempengaruhi dalam pencapaian tujuan akhir dari pendidikan.

Definisi Pendidikan sesuai dengan UU RI NO.20 Tahun 2003 yaitu usaha terencana dan sadar demi mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (RI, 2003). Dari pengertian pendidikan tersebut, setiap pendidik dituntut menjadi pendidik/konselor yang profesional, melakukan proses pembelajaran/layanan yang dapat mengembangkan potensi dirinya dan peserta didiknya. Begitupun peserta didik dituntut memiliki kesehatan mental untuk siap menjalani proses pembelajaran di lingkungan pendidikan. Pada konteks Pendidikan, konseling dan bimbingan yaitu upaya yang logis, objektif dan sistematis serta berkelanjutan.

Layanan BK merupakan salah satu segi pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Bantuan yang diberikan dalam layanan BK dalam hal ini diarahkan pada penguasaan sejumlah kompetensi yang diperlukan dalam menghadapi tantangan dan masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Kompetensi tersebut meliputi kompetensi fisik, intelektual, sosial, pribadi dan spiritual. Semua kompetensi ini hendaknya dapat terwujud dengan serasi, selaras, dan seimbang dalam setiap diri individu yang pada akhirnya bermuara kepada pencapaian tujuan pendidikan yang diharapkan (Ramayulis & Mulyadi, 2016). Berbagai masalah yang muncul pada dunia Pendidikan utamanya pada siswa yang permasalahannya tidak dapat diselesaikan oleh guru biasa maka bimbingan dan konseling menjadi solusi terbaik khususnya bimbingan dan konseling islam. Bimbingan dan konseling atau guidance and counseling merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaruan Pendidikan nasional. Jika dilihat arti dan tujuan bimbingan dan konseling sangat besar bagi usaha pemantapan arah hidup generasi muda dalam berbagai bidang yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap mental dalam masyarakat, atau membantu memandirikan peserta didik dalam mengembangkan potensi – potensi mereka secara optimal. Bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik atau konseling memiliki kompetensi mengembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin atau mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas – tugas perkembangan yang harus dikuasainya sebaik mungkin, sehingga ia mampu memposisikan dirinya sebagai warga sekolah yang harus melaksanakan tata tertib, menjadi warga negara yang mematuhi peraturan serta menjadi hamba Allah swt.

Kegiatan pendidikan dan pengajaran telah dilakukan oleh manusia selama ribuan tahun, dan metode serta teknik yang digunakan terkadang rumit, namun sejauh ini kegiatan tersebut belum membuahkan hasil yang optimal. Penyimpangan manusia dari fitra juga semakin jauh. Kegagalan ini diduga berasal dari keterbatasan pengetahuan para ahli tentang sifat manusia dan pola perkembangannya, sehingga banyak kegiatan pendidikan dan pengajaran yang bersifat faktual, pengalaman dan pemikiran manusia. Sementara itu, informasi yang berasal dari sifatnya untuk menciptakan manusia kurang mendapat perhatian. Dari uraian di atas, diyakini bahwa model bimbingan dan nasihat Islam diperlukan untuk memajukan umat manusia, dan individu didik untuk menjadi Kafa dan mencapai kebahagiaan sejati dunia dan akhirat (Gudnanto, 2015). Konseling dan bimbingan agama muncul dari konsep metode konseling Barat yang spekulatif dan temporer (tidak harus sementara, dapat berubah). Selain itu, setiap individu diakui memiliki aspek mental yang diyakini dapat menjadi sarana memotivasi konseli untuk menghadapi hambatan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan dan konseling agama perlu ditingkatkan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Bagi umat Islam, orientasi ini merupakan salah satu kewajiban agama yang dibebankan kepada umat manusia oleh Sang Pencipta untuk dipenuhi dalam segala bidang kehidupan. Melalui bimbingan dan konseling agama juga berarti bahwa perkembangan mental anak dibimbing menuju kekuatan mental yang lebih tinggi dan lebih baik. Kemampuan mental dan spiritual meliputi kecerdasan dan pengetahuan, kreativitas dan keterampilan profesional, serta kemampuan berdemokrasi, cinta tanah air dan manusia,

cita-cita yang kuat dan sehat, kemampuan berakhlak mulia, kehidupan sosial dan menjalin hubungan dengan Yang Maha Kuasa (Amin, 2015). Kondisi lingkungan yang tidak sehat, maraknya pornografi dan aksi pornografi di TV dan compact video disc (VCD) atau digital video disc (DVD) dan media sosial lainnya, penggunaan alat kontrasepsi yang disalahgunakan dan obat-obatan terlarang, perselisihan dalam kehidupan keluarga, orang dewasa Penurunan moral siswa / Perilaku atau gaya hidup konselor memiliki dampak besar. Pelanggaran tata tertib sekolah, pertengkaran siswa/konselor, perilaku kekerasan (pelecehan), penggunaan alkohol, kecanduan narkoba atau NAPZA (narkoba, psikotropika, minuman keras dan narkoba lainnya) dan pesta pora (seks bebas) merupakan masalah perilaku yang tidak sesuai dengan gaya hidup beradab. Prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia adalah 18,5%. Ini berarti bahwa setidaknya 185 dari 1.000 orang memiliki penyakit mental atau satu dari setiap keluarga memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan jiwa merupakan inti dari segala upaya peningkatan modal manusia, khususnya bagi anak-anak dan remaja, dan anak-anak dan remaja harus dianggap sebagai generasi yang dipersiapkan sebagai kekuatan negara Indonesia. Dari segi rasio penduduk, 0% dari jumlah penduduk terdiri dari anak-anak dan remaja berusia 0-16 tahun dan 13% dari total penduduk terdiri dari anak-anak (bayi) di bawah 5 tahun, yaitu jumlah penduduk. dari anak-anak dan remaja. . Dengan keterbelakangan mental, gangguan perilaku, kesulitan belajar dan gangguan mental, termasuk anak hiperaktif. Sebanyak 13,5 anak berisiko tinggi mengalami gangguan perkembangan dan 11,7% anak prasekolah berisiko mengalami gangguan perilaku. Prevalensi gangguan kesehatan jiwa pada anak dan remaja cenderung meningkat dengan semakin kompleksnya masalah sosial dan kehidupan sehingga memerlukan pelayanan medis yang lengkap. , 2019).

Menurut WHO, remaja berusia antara 10 dan 19 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat cepat baik pada fase biologis maupun hormonal, maupun pada ranah psikologis dan sosial. Dalam proses dinamis ini, ciri-ciri remaja normal dapat disajikan sebagai berikut: 1) Tidak adanya penyakit jiwa (psikopatologi) atau penyakit fisik yang parah 2) Fisik dan mental dan sosial 3) Kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara fleksibel dan mencari solusi untuk masalah, Remaja dapat mengontrol diri agar orang tua, guru, saudara membangun hubungan yang baik dengan teman. 5) Merasa menjadi bagian dari lingkungan tertentu dan bersosial di lingkungan tersebut (Indarjo, 2019). Dengan demikian, kesehatan mental remaja meliputi 1) apa yang remaja pikirkan tentang diri mereka sendiri (mereka dapat menerima diri mereka sendiri) dan 2) Bagaimana remaja menerima orang lain. Tak bisa dipungkiri, angka kesehatan jiwa di Indonesia mencapai 18,5 miliar karena kondisi lingkungan yang tidak sehat. Perubahan kehidupan dan kesehatan jiwa remaja (usia SMAN) mendorong peneliti untuk mengkaji Penerapan Bimbingan dan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Siswa. Dengan penelitian ini, para peneliti ingin mengubah cara anak sekolah memandang peran yang dimainkan agama dalam kehidupan mereka. Khususnya bagi warga UPT SMAN 8 Luwu Utara beberapa menganggap agama hanya sebatas ritual. Inilah sebabnya mengapa beberapa warga harus memperhatikan kesehatan mental mereka dan agama yang dianut sebenarnya tidak mempengaruhi kesehatan psikologis mereka. Dalam hal ini, peran agama dalam pengajaran dan konseling memberikan warna, arah dan struktur hubungan yang tercipta antara konselor dan konseli. Unsur agama tidak boleh diabaikan dalam konseling, tetapi harus dimanfaatkan semaksimal mungkin untuk mencapai keberhasilan upaya konseling dan bimbingan. Alasan mendasar dan utama Islam perlu memberikan nasehat dan tuntunan adalah karena Islam memiliki cara pandang terhadap umatnya sendiri. Sumber utama dinul Quran Islam adalah petunjuk (al-Huda), yang berisi banyak petunjuk tentang manusia. Allah mengetahui siapa

manusia, tentu saja, sebagai pencipta manusia. Melalui Al-Qur'an, tabir rahasia orang dan urusan mereka dibuka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis sikap siswa untuk meningkatkan kesehatan mental dengan menerapkan nasihat dan bimbingan Islam, berdasarkan latar belakang yang dijelaskan dalam penelitian ini.

Method

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan menggunakan metode deskriptif. Penelitian dilaksanakan di UPT SMAN 8 Luwu Utara, Jl. Taman Siswa No. 4, Kode Pos 20215. Subyek penelitian adalah guru bimbingan konseling (BK) yang telah memiliki sertifikat kons dan peserta didik. Teknik keabsahan data adalah menggunakan teknik triangulasi dan teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan verifikasi.

Results

Subheadings – Level 2

Sekolah Menengah Atas (SMA) bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan, dan mencetak peserta didik yang memiliki IPTEK yang baik, dan menjadikan peserta didik menjadi pribadi yang uswatun hasanah di tengah-tengah masyarakat. Kurikulum yang ada di sekolah SMAN 8 Luwu Utara memakai system kurikulum KTSP. KTSP ini terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan Pendidikan dengan struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus. Tujuan pendidikan tertentu dalam hal ini adalah tujuan Pendidikan Nasional yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan, dan peserta didik. Oleh karena itu, kurikulum seharusnya disusun dan dikembangkan oleh masing-masing satuan Pendidikan agar sesuai dengan karakteristik, kondisi dan potensi daerah, sekolah dan peserta didik masing-masing satuan pendidikan. Kurikulum KTSP merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif, dan berprestasi. Dalam KTSP, pengembangan kurikulum dilakukan oleh guru, kepala sekolah, serta Komite sekolah dan Dewan Pendidikan. KTSP berguna untuk mengefektifkan cara belajar peserta didik di sekolah. Klasifikasi guru SMAN 8 Liwi Utara pada tahun 2020 laki-laki berjumlah 21 orang dan perempuan 32 orang, sehingga total berjumlah 53 orang. Untuk kualifikasi Pendidikan S2 sebanyak 7 orang dan S1 berjumlah 46 orang. Untuk jumlah siswa kelas X 243 orang, kelas XI berjumlah 245 orang, dan siswa kelas XII berjumlah 249 siswa, dengan jumlah total 737 orang dengan kondisi sarana dan prasarana yang layak sebagai penunjang keberhasilan siswa/i. penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Upaya Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara pada tahun 2020 dan hambatan yang ditemui dalam penerapan bimbingan dan Konseling Islam dalam Upaya Pembinaan Mental peserta didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara, serta hasil yang dicapai dalam penerapan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan mental peserta didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara. Pelaksanaan pembinaan kesehatan mental melalui bimbingan dan konseling Islam yaitu setiap hari Rabu dan jum'at pada pukul 07.00 sampai dengan pukul 07.30 diadakan literasi Al-Qur'an, dirangkai dengan pembacaan asmaul

husna,shalawat, nasehatnasehat agama oleh guru. Juga ada rohis yang kegiatannya meliputi Salat zhuhur dan ashar berjamaah, salat jum'at, tarbiyah/taklim dibawah pembinaan ustadz Emil Putrawan(guru Sejarah). Pokoknya kegiatan pembinaan kesehatan mental ini berjalan sinergitas guru BK bersama guru PAI&Budi Pekerti dengan guru-guru yang lain.

Sikap Peserta Didik dalam Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam

Untuk mengetahui atau mendapatkan informasi tentang sikap peserta didik dalam upaya pembinaan kesehatan mental melalui bimbingan dan konseling Islam, maka peneliti melakukan observasi di lingkungan sekolah dan wawancara kepada beberapa peserta didik.

Wawancara dilakukan kepada :

a. Ketua Remaja Mushallah

“ Nama saya Muh. Rasyah Aripuddin, saya ketua Remaja Mushallah di sekolah ini, saya memahami arti daripada kesehatan mental adalah siswa/i tersebut dapat mengendalikan dirinya, sabar. Menurut saya ada beberapa teman kami yang tidak dapat menunjukkan sikap tersebut seperti melawan guru secara verbal. Istilah bimbingan dan konseling Islam saya tidak pernah mendengarnya (Setelah peneliti menjelaskan tentang pengertian secara umum BKI yaitu nasehat, arahan dan tuntunan yang diberikan oleh seseorang (guru mata pelajaran,guru PAI&BP, guru BK) atau siapapun dengan pendekatan agama, itulah BKI). Oh ..itu (informan). Pembinaan kesehatan mental bagi peserta didik dengan menerapkan bimbingan dan konseling Islam sangat penting, karena dengan pembinaan kesehatan mental ini kami bisa mengendalikan diri untuk tidak melakukan dosa ataupun pelanggaran tata tertib di sekolah. Mengenai respon kami dalam upaya pembinaan Kesehatan mental dengan menerapkan BKI, kami sangat antusias. Itu dibuktikan dengan kami melibatkan diri dalam kepengurusan Remaja Mushallah, aktif dalam taklim, salat berjamaah dan literasi Al-Qur'an “ (Subagyo Joko, 1991)

b. Wawancara dengan Pengurus OSIS bidang Keagamaan

“ Nama Saya Ikwil, saya pengurus OSIS bidang keagamaan, kesehatan mental adalah sehat rohaninya seperti dia bisa sabar, tidak mudah emosi. Ya.. ada beberapa teman saya tidak seperti itu. Pembinaan kesehatan mental dengan menerapkan BKI sangat penting, karena dengan itu kita bisa menyehatkan rohani kita. Saya sangat merespon dengan aktif dalam kegiatan Rohis , taklim, literasi al- Qur'an, salat zhuhur dan ashar berjamaah. Dalam kegiatan taklim kami diberikan materi tentang pentingnya salat, zikir, adab-adab. Untuk putri atau siswi ada yang disebut tarbiyah 1 kali sepekan, kadang menghadirkan Ustadz dari luar lingkungan sekolah.” (Subagyo Joko, 1991)

c. Wawancara dengan ketua PMR

“ Nama Saya Andi Agung, saya ketua PMR di sekolah ini. Saya memahami tentang kesehatan meliputi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Kesehatan rohani itulah kesehatan mental. Kesehatan jasmani adalah perilaku hidup bersih, menjadikan lingkungan sekolah bersih, indah dan nyaman. Sedangkan Kesehatan rohani adalah perilaku yang baik. Di sekolah ada perilaku kurang baik diantaranya kurang sopan, saling mengejek dan munafik. Saya memahami tugas guru BK di lingkungan sekolah sebagai tempat untuk berkonsultasi permasalahan yang terjadi di sekolah, mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling Islam sangat penting, supaya kita lebih beradab, saling mengisi dan saling membantu. Respon saya dan teman – teman kegiatan pembinaan Kesehatan mental melalui BKI adalah kami senantiasa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Rohis, taklim. Kegiatan sekolah bernuansa keagamaan literasi Al-Qur'an setiap hari rabu dan jum'at, salat berjamaah. Untuk kegiatan rohis pernah ada dosen dari Palu. Materi yang kami dapatkan bagaimana agama menjadi solusi dalam setiap permasalahan kita.” (Salim & Syahrums, 2015)

d. Wawancara dengan Ketua Osis

“ Nama Saya Muh. Fathur, Saya Ketua OSIS , saya memahami kesehatan mental adalah kesiapan siswa menerima proses pembelajaran. Bimbingan dan konseling Islam adalah bantuan yang diberikan oleh guru BK dalam kegiatan sekolah yang bernuansa keagamaan. Guru BK meminta catatan siswa yang terlambat pada kegiatan literasi Al-Qur'an setiap hari rabu dan jum'at dengan mengontrol siswa baru(siswa pindahan) karena kehadiran tepat waktu mengikuti kegiatan tersebut dianggap siswa pindahan itu ingin memiliki perilaku baik, manakala berkali-kali terlambat atau tidak mengikuti kegiatan tersebut maka dipanggil orang tua/wali. Di sekolah kami ada beberapa siswa yang memperlihatkan perilaku yang kurang baik diantaranya tidak sopan kepada guru, tetapi siswa tersebut akhirnya putus sekolah. Pembinaan kesehatan mental dengan penerapan BKI sangat penting karena sebagai motivasi bagaimana kita memiliki perilaku yang baik untuk diri dan orang lain, seperti berperilaku baik kepada guru, berperilaku baik kepada teman. Saya dan teman – teman pengurus OSIS membantu dan ikut serta dalam kegiatan – kegiatan keagamaan di tingkat sekolah, kecamatan maupun tingkat kabupaten. Di tingkat sekolah kami mengadakan peringatan hari – hari besar Islam, di tingkat kabupaten pawai tahun baru hijrah. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya pembinaan kesehatan mental antara lain Rohis, taklim dan tarbiyah.”

e. Wawancara dengan anggota tarbiyah

“ Nama Saya Gebi Saskia, saya salah seorang anggota tarbiyah, saya memahami kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, jiwa yang bersih tidak kotor. Bimbingan dan konseling Islam adalah Etika yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah. Sebagai teman kami tidak sehat mental, diantaranya ada yang bicara sendiri, bicara dan berbuat secara berlebihan. Pembinaan kesehatan mental dengan BKI sangat perlu agar kita tidak bicara dan berbuat sembarangan, kita harus beretika. Respon saya terhadap upaya pembinaan kesehatan mental dengan BKI, khususnya kegiatan tarbiyah yang saya salah seorang anggotanya, bahwa kegiatan tarbiyah ini saya rasakan banyak manfaatnya diantaranya pengetahuan keagamaan saya bertambah, saya ingin lebih memperbaiki sikap saya. Materi – materi yang diberikan tentang adab – adab keseharian, adab bermajelis, kisah – kisah Rasul setiap pekannya. Dan menurut pengamatan saya guru BK maupun guru PAI&BP dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya, dalam menjelaskan materi pelajaran , saya cepat memahami.”

f. Wawancara dengan Orang Tua Siswa

“Nama saya Dra. Hj. Suleharni, yang saya ketahui tentang kesehatan mental adalah pembinaan akhlak atau pembinaan keagamaan. Bimbingan dan konseling Islam adalah bimbingan dan konseling yang didasari oleh nilai-nilai Islam. Penerapan BKI dalam pembinaan kesehatan mental itu bisa dikatakan pembinaan karakter atau yang lagi tren revolusi mental. Cara yang saya lakukan untuk menerapkan BKI dalam kehidupan sehari – hari yaitu memperkenalkan rukun Islam, rukun Iman dan ihsan. Saya sangat mendukung pelaksanaan pembinaan kesehatan mental bagi peserta didik dengan menerapkan bimbingan dan konseling Islam.

Discussion

Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam

Berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi peneliti tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan Kesehatan mental di UPT SMAN 8 Luwu Utara, yaitu (1) Dilihat dari definisi operasionalnya, berjalan karena adanya proses yaitu dalam bentuk kegiatan literasi Al-Qur'an setiap hari rabu dan hari jum'at, salat berjama'ah zuhur setiap hari dan salat ashar hari senin, salat jum'at setiap hari jum'at, taklim dan tarbiyah (terarah, terpadu dan berkesinambungan), face to face (siswa/i yang terdeteksi terlambat, tidak hadir, tidak ikut diberikan layanan khusus). Kesemua kegiatan itu dilaksanakan sebagai upaya pembinaan Kesehatan mental peserta didik untuk mengembangkan fitrah beragama yang

dimilikinya secara optimal melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam al- Qur'an dan hadiś Rasulullah saw ke dalam dirinya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa UPT SMAN 8 Luwu Utara berupaya untuk melaksanakan fungsi pendidikan yaitu, mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah swt, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Setelah keluarga, sekolah mempunyai peran yang sangat strategis dalam membentuk manusia yang berkarakter. Agar pendidikan karakter dapat berjalan dengan baik memerlukan pemahaman yang cukup dan konsisten oleh seluruh stake holder pendidikan (tenaga pendidik dan kependidikan). Di sekolah, kepala sekolah, pengawas satuan pendidikan, guru, dan tenaga kependidikan, harus memiliki persamaan perspsi tentang pendidikan karakter (pembinaan Kesehatan mental melalui BK Islam).

Setiap pendidik dan tenaga kependidikan mempunyai peran masing-masing. Kepala sekolah sebagai manajer, harus mempunyai komitmen yang kuat tentang pembinaan kesehatan mental. Kepala sekolah harus membudayakan kegiatan-kegiatan dalam upaya pembinaan kesehatan mental. Konselor sekolah (guru BK) sebagai salah seorang pendidik bertugas mengembangkan watak dan karakter peserta didik. Di pundak konselor sekolah pendidikan karakter (pembinaan kesehatan mental) menjadi salah satu tugas dan kewajiban yang harus dilaksanakan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Bentuk pelaksanaan hal ini dapat secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung konselor sekolah harus merancang pelaksanaan pendidikan karakter (pembinaan kesehatan mental) . Program pelayanan bimbingan dan konseling (PPBK) dalam lingkup pendidikan/belajar, karier, pribadi, sosial, akhlak mulia/budi pekerti dapat dirancang dengan menyampaikan pesan-pesan pengembangan karakter peserta didik (pembinaan kesehatan mental). Secara tidak langsung konselor sekolah dapat menyampaikan nilai-nilai pendidikan karakter (pembinaan kesehatan mental) setiap ada kesempatan untuk menyampaikannya, artinya konselor sekolah harus menyelenggarakan di mana pun dan kapan pun melaksanakan tugasnya secara sadar atau ingat bahwa dirinya memiliki kewajiban untuk melaksanakan pendidikan karakter (pembinaan kesehatan mental) di lingkungan sekolah.

“Sesungguhnya untuk menyelamatkan generasi yang akan datang, pembangunan mental haruslah sangat diperhatikan dan dilaksanakan dengan intensif. Di samping itu kita juga tidak boleh melupakan anak-anak yang sekarang telah terganggu kesehatan mentalnya, dan terlanjur kosong dadanya dari jiwa agama, demikian pula keadaan masyarakat umum yang tidak sedikit pengaruhnya dalam pembangunan mental anak-anak”(Daradjat, 1982).

(2) Dilihat dari tujuan bimbingan dan konseling Islam, semua kegiatan kegiatan keagamaan yang merupakan penerapan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan kesehatan mental peserta didik yang dilaksanakan dilingkungan UPT SMAN 8 Luwu Utara itu bertujuan sebagai berikut :

- a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental peserta didik. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai. Bersikap lapang dada dan mendapat pencerahan taufik dan hidayah dari Allah swt.

- b. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku peserta didik yang dapat memberi manfaat, baik kepada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa(emosi) peserta didik sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spritual peserta didik sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Allah swt, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.

Untuk tercapainya tujuan bimbingan dan konseling Islam, perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti faktor keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian anak yang pertama terjadi di dalam keluarga. Jika kita ingin menciptakan generasi yang akan datang mempunyai mental yang sehat, maka perlu persiapan calon ibu dan calon bapak yang mampu menciptakan kehidupan keluarga yang aman, tentram dan bahagia. Karena keluarga adalah wadah pertama tempat pembinaan mental anak.(Daradjat Z, 1984)

Kedua, masyarakat atau lingkungan. Masyarakat lingkungan juga mempunyai pengaruh terhadap pembinaan kesehatan mental anak dan remaja. Mulai umur empat atau lima tahun, sudah terlihat adanya keperluan anak akan teman sebayanya, ia memerlukan teman untuk bermain dan bergaul serta mengungkapkan diri dan perasaannya. Anak yang tidak mendapatkan kesempatan bergaul dengan teman sebayanya dalam pertumbuhannya, tidak akan mendapat keterampilan bergaul, sehingga pada umur dewasanya nanti ia menjadi kaku dan tidak mampu menyesuaikan diri, bahkan mungkin menjauh dari persyaratan Kesehatan mental.(Daradjat Z, 1984)

Ketiga, yaitu lingkungan sekolah. Di dalam masyarakat berkembang dan maju, hampir tidak ada anak yang langsung berpindah dari keluarga ke dalam masyarakat. Sekolah merupakan suatu lingkungan yang harus dilewati oleh setiap anak sebelum ia masuk menjadi anggota masyarakat yang diperhitungkan pendapatnya. Sekolah merupakan tempat mempersiapkan dan membekali sianak dengan berbagai pengetahuan, keterampilan dan keyakinan untuk dapat hidup secara serasi, sesuai dan bertanggung jawab dalam masyarakat nantinya. Peneliti menyimpulkan bahwa ada faktor yang menyebabkan Kesehatan mental, ada faktor internal seperti seseorang atau setiap individu yang memiliki permasalahan dalam diri pribadinya maupun faktor eksternal dari lingkungan pergaulan, keluarga dan di lingkungan yang ada di sekitarnya. Di samping adanya faktor yang mempengaruhi kesehatan mental juga pembinaan kesehatan mental harus memahami dan menerapkan beberapa prinsip. Adapun prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Abdul Aziz Akhyadi, dapat dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu: Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada kodrat manusia (Nature of Man), Prinsip-Prinsip yang Didasarkan pada hubungan manusia dengan manusia lain dan lingkungan, Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan Tuhan. Dari ketiga kelompok tersebut akan disebutkan sebagai berikut:

1. Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada kodrat Manusia
 - a. Kesehatan Mental dan adjustment menghendaki adanya kesehatan badan dan integritas (kesatuan) organisme
 - b. Untuk mempertahankan kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik, perilaku manusia harus sesuai atau konform dengan kodradtnya sebagai makhluk biologis, sosial

- psikologis, dan ruhaniah (makhluk yang mempunyai dorongan, kebutuhan, nafsu, moral, intelektual, emosi, ruhani, agama).
- c. Kesehatan mental dan adjustment menghendaki integritas dan kontrol diri (selfintegriti and self-control) yang meliputi pengendalian pikiran, khayalan (imagination), keinginan, kemauan, ambisi, dan tingkah laku.
 - d. Untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental dan adjustment diperlukan pengetahuan yang luas tentang diri sendiri (self- insight).
 - e. Kesehatan mental dan adjustment menghendaki suatu pengertian yang sehat tentang diri sendiri yang mencakup penerimaan diri sendiri (self- acceptance) dan penilaian yang realistis terhadap status dan harga dirinya.
 - f. Untuk mencapai kesehatan mental dan adjustment diperlukan suatu usaha terus menerus untuk mengembangkan diri atau mengingatkan diri (self-improvement) dan merealisasikan diri (self-realization).
 - g. Kemantapan mental dan penyesuaian diri yang baik memerlukan sesuatu perkembangan yang berkelanjutan dalam diri manusia mengenai sifat-sifat moral yang tinggi.
 - h. Untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental dan adjustment perlu belajar dan mengembangkan kebiasaan yang baik.
 - i. Stabilitas mental dan adjustment menghendaki suatu kemampuan untuk mengubah sesuatu sesuai dengan perubahan kepribadian.
 - j. Kesehatan mental dan adjustment menghendaki usaha yang berlanjut (continue) untuk menjadi dewasa atau matang dalam berfikir, memutuskan sesuatu, sikap, emosi, dan tingkah laku
 - k. Kesehatan mental dan adjustment menghendaki manusia belajar cara- cara menyelesaikan konflik, frustrasi, dan ketegangan-ketegangan jiwa yang timbul secara efektif dan efisien (Sururin, 2004)
2. Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan manusia lain dan lingkungannya :
- a. Kesehatan mental dan adjustment bergantung pada hubungan manusiawi yang sehat, terutama hubungan dalam kehidupan keluarga.
 - b. Kebahagiaan dan adjustment bergantung pada pekerjaan yang sesuai dan memuaskan.
 - c. Kesehatan mental dan adjustment menghendaki sikap yang realitas dengan menerima realitas tanpa diputar balik serta menerima hal-hal yang objektif dan sehat
3. Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan Tuhan
- a. Kesehatan dan kemantapan mental menghendaki agar setiap orang memiliki kesadaran yang makin berkembang mengenai suatu realitas yang lebih besar dan luhur daripada dirinya sendiri, di mana ia sangat bergantung padanya dengan cara yang sangat fundamental.
 - b. Kesehatan mental dan ketenangan batin menghendaki hubungan aktif dan konstan dengan Tuhan melalui penerimaan dan pelaksanaan perintah-Nya serta meninggalkan larangan-Nya (Sururin, 2004)

(3) Materi Bimbingan dan Konseling Islam pada kegiatan-kegiatan keagamaan merupakan penerapan pembinaan kesehatan mental peserta didik UPT SMAN 8 Luwu Utara. Materinya sesuai dengan materi bimbingan dan konseling Islam meliputi penanaman aqidah (keimanan)

sebagai dasar pembinaan kesehatan mental, ini diberikan pada literasi Al-Qur'an, taklim, dan tarbiyah. Berikutnya materi ibadah bahwa tujuan Allah swt menciptakan manusia adalah melakukan pengabdian. Wujud pengabdian seorang hamba adalah mendirikan salat (pembiasaan salat di lingkungan sekolah). Materi akhlak diberikan oleh guru PAI&BP dalam pembelajaran di kelas, di taklim dan tarbiyah diperdalam dengan diberikan materi materi adab-adab keseharian, adab bermajelis, dan kisah-kisah nabi dan rasul.

(4) Dilihat dari penerapan bimbingan dan konseling dalam upaya pembinaan kesehatan mental peserta didik dapat terlaksana dengan menggunakan beberapa metode :

- a. Metode ceramah ini diterapkan setelah selesai literasi Al-Qur'an pada setiap hari rabu dan hari jum'at, disampaikan tausiyah, berisikan pesan-pesan agama oleh kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan para guru. Begitu juga selesai salat berjama'ah zuhur dan ashar ada taklim yaitu pembacaan dan penjelasan kitab fadhilah amal oleh siswa secara bergantian, begitupun pada saat salat Jum'at yang menjadi khatib adalah peserta didik secara bergantian.
- b. Metode Ibadah ini diterapkan dengan berbagai jenis :
 - 1) Pertaubatan dalam artian bahwa setiap peserta didik yang melakukan pelanggaran, diminta untuk menyadari kesalahannya.
 - 2) Zikir, amalan spiritual yang dilakukan dalam rangka membangun kesadaran untuk senantiasa berlaku tepat dengan ajaran Allah swt, dengan berulang-ulang membaca asma Allah memompakan energi positif dan sekaligus membendung energi negatif dalam diri manusia baik secara bersama setelah literasi Al-Qur'an, salat berjama'ah, maupun secara sendiri-sendiri.
 - 3) Membaca Al-Qur'an, salah satu kegiatan yang menjadi prioritas di UPT SMAN 8 Luwu Utara , karena pihak sekolah menyadari dengan senantiasa membaca al- Qur'an itu dapat membangkitkan pikiran, menggelorakan perasaan, menggugah kesadaran, menajamkan wawasan dan memberikan penyembuhan
 - 4) Do'a, setelah literasi Al-Qur'an pada setiap hari Rabu dan hari Jum'at, di bawah panduan guru membacakan senandung Al-Qur'an. Setelah salat harus berdoa karena doa mampu menyentuh ruang kesadaran manusia untuk berhubungan dengan Allah Swt.
 - 5) Salat, digalakkan di lingkungan sekolah, yaitu salat berjamaah zuhur setiap hari. Salat asar setiap hari Senin. Salat Jum'at dengan dasar pemahaman bahwa gerakan dan bacaan salat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya yang bermanfaat untuk kesehatan jasmani dan psikis berkaitan dengan bacaannya sehingga bermanfaat bagi mental (rohani)
 - 6) *Wow feeling*, disaat ada peserta didik yang kurang mampu mengendalikan diri. Peserta didik diminta untuk melakukan *wow feeling* dengan jalan membangun kesadaran yang lebih tinggi untuk memberikan fasilitas penyembuhan baik masalah tubuh, jiwa, dan pikiran dengan hasil yang luar biasa tanpa obat dan tanpa alat.
- c. Pendidikan jasmani, Islam mengajarkan pentingnya olahraga, karena dengan olah raga tubuh menjadi lebih kuat, dan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Dalam Islam olahraga berfungsi khusus, fungsi bela diri, kerja sama, penguasaan atau kontrol, serta fungsi keseimbangan tubuh dan jiwa. Untuk bisa berjalannya metode ceramah, ibadah, dan pendidikan jasmani dalam upaya pembinaan kesehatan mental melalui penerapan BK Islam, maka terkait dengan teknik BK islam . Teknik adalah cara kerja atau prosedur yang ada ilmunya dan teruji secara ilmiah. Adapun teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling Islam ada 2 macam :
 - 1) Teknik Umum

“Teknik umum yaitu teknik yang digunakan untuk setiap proses konseling dan kapan saja. Adapun yang termasuk dalam teknik umum adalah penerimaan klien, posisi duduk dan penstrukturan yang diterapkan konselor dalam rangka mengembangkan proses layanan (konseling individual) sejak langkah paling awal sampai dengan akhirnya”. (Prayitno, 2004)

2) Teknik Khusus

Teknik khusus, yaitu segala teknik yang digunakan untuk tujuan tertentu (spesifik). Penggunaan teknik khusus ini bertujuan untuk membina kemampuan tertentu pada diri konseli yang terarah kepada tuntunan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Teknik khusus ini digunakan untuk masalah-masalah tertentu dan lebih banyak menuntut kegiatan yang bersifat tindakan (modus action) daripada bicara (modus verbal). Jadi konseli lebih dituntut aktif dalam membentuk kemampuan tertentu dalam diri sesuai dengan tujuan yang diharapkan

Sikap Peserta Didik dalam Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam

Berdasar observasi dan wawancara peneliti di UPT SMAN 8 Luwu Utara, maka sikap yang ditunjukkan oleh sebagian besar peserta didik sangat merespon dan antusias dalam kegiatan-kegiatan dengan pendekatan agama yang merupakan penerapan bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya pembinaan Kesehatan mental, seperti kehadiran mereka diliterasi Al-Qur'an, salat berjama'ah, salat jum'at . Bahkan ada yang melibatkan diri secara aktif pada kegiatan ekstrakurikuler seperti kerohanian Islam (rohis) dalam bentuk Remaja Mushallah, taklim bagi para siswa dan tarbiyah bagi para siswi.

Kegiatan literasi Al-Qur'an dijadikan sebagai deteksi awal untuk mengidentifikasi peserta didik untuk ditangani lebih lanjut. Karena ada temuan beberapa peserta didik yang sering terlambat pada hari rabu dan hari jum'at rupanya tidak tahu membaca Al-Qur'an, maka peserta didik tersebut diberikan bimbingan untuk bisa membaca Al-Qur'an oleh beberapa guru, dilanjut oleh guru BK serta diberikan layanan konseling baik individual maupun kelompok pentingnya membaca Al-Qur'an serta memahami maknanya. Dan siswa/i yang tertib mengikuti layanan tersebut akan memperlihatkan perubahan dalam sikapnya diantaranya siswa/i lebih terbuka menyampaikan permasalahannya yang lain, tumbuh rasa tanggungjawab, tidak malas lagi , mulai disiplin waktu dan tumbuh kepercayaan dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa UPT SMAN 8 Luwu berperan dalam menumbuhkan budi pekerti dan juga akhlak menjadi pondasi dalam mencetak peserta didik tidak hanya hebat dalam prestasi namun juga mampu mencetak generasi sehat, kuat dan handal dalam mentalnya. Peran sekolah dalam upaya pembinaan kesehatan mental dapat diketahui dengan :

1. Peran aktif konselor dalam memberikan layanan konseling

Peran seorang konselor adalah memberikan pencerahan berupa dorongan, pencari solusi, penggerak mental positif dan sebagainya. Hal ini bertujuan agar peserta didik merasa dirinya masih diperhatikan, didukung dan juga dimengerti.

2. Sekolah melakukan kegiatan rohani siswa

Pentingnya peranan agama dalam lingkungan sekolah juga membantu peserta didik memiliki pondasi hidup mengenai kebaikan dan juga keburukan, dan mencegah sikap radikal yang dapat menjerumuskan peserta didik.

3. Memberikan ekstrakurikuler yang mendidik dan membangun mental.

Ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah memiliki tujuan agar peserta didik berperan aktif dalam bidang yang diminati. Bisa dalam bidang akademik (OSN) maupun dalam bidang non akademik (olahraga dan seni) dan sebagainya, hal ini untuk membentuk karakter peserta didik dan mengarahkan potensi diri dan membuka minat peserta didik untuk kegiatan positif. Kegiatan ini juga mampu mengeluarkan emosi peserta didik dengan tindakan yang terarah dan bermanfaat. Salah satu dampak dan pengaruh pendidikan karakter terhadap jiwa dan perkembangannya.

4. Sekolah memfasilitasi peserta didik mengembangkan minat dan bakat.

Sekolah membantu peserta didik menyalurkan bakat, minat dan juga hobi kedalam lembaga yang lebih besar untuk memberikan jalan peserta didik memiliki prestasi gemilang dan membanggakan. Peserta didik menyalurkan pikiran, emosi dan juga perasaannya untuk meraih prestasi dalam hal positif.

5. Sekolah menekankan aspek disiplin dan tanggung jawab

Salah satu hal yang dapat dilakukan sekolah dalam mencetak generasi bermoral kuat dan handal yaitu dengan cara mendidik secara disiplin, bertanggungjawab dan juga bermoral tinggi. Dengan cara memberikan sanksi, teguran, apresiasi dan melatih lebih kuat dan sehat. Contoh dengan melatih peserta didik datang tepat waktu, memakai seragam dengan rapi, dilarang merokok di lingkungan sekolah, dan sangat tegas bagi peserta didik yang ikut tawuran atau narkoba.

6. Pentingnya pendidikan moral melalui tindakan dan bukti nyata

Sekolah tidak hanya mencetak peserta didik menjadi generasi yang handal, cerdas, bermanfaat dan juga bertanggungjawab. Akan tetapi ada hal yang lebih penting yaitu bagaimana seorang pendidik dan tenaga kependidikan mampu dijadikan teladan serta contoh inspirasi kepada peserta didiknya. Apabila pendidik mampu menjadi teladan dalam segala hal, maka jiwa seorang peserta didik akan merasa sosok pendidik memang patut untuk ditiru dan dijadikan orang tua kedua selain orang tua sendiri.

Conclusion

Sikap peserta didik di UPT SMAN 8 Luwu Utara dalam menerapkan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan kesehatan mental yaitu :

- Semangat atau antusias dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan sekolah yang bernuansa keagamaan.
- Melibatkan diri secara aktif dan menjalin sinergitas semua guru dan konselor untuk menciptakan suasana keagamaan.
- Mengoptimalkan program ekstrakurikuler kerohanian Islam, seperti remaja muslimah, taklim setelah salat jamaah duhur dan asar, salat Jumat, dan tarbiyah bagi siswi setiap pekan.

References

- Gudnanto. 2015. Peranan Bimbingan dan Konseling Islami dalam Mencetak Generasi Emas Indonesia. Jurnal Konseling Gusjigang,
- Joko Subagyo, 1991. Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta,
- Prayitno. 2004. Layanan Konseling Perorangan. Padang : UNP
- Ramayulis dan Mulyadi, 2016. Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah. Jakarta: Kalam Mulia.
- Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan, Bab I, Pasal 1, ayat 1.
- Salim dan Syahrums. 2015. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Citapustaka Media.
- Samsul Munir Amin. 2015. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Sofwan Indarjo, Kesehatan Remaja (Jurnal Kesehatan Masyarakat, UN Semarang Indonesia, 2019)
- Sururin. 2004. Ilmu Jiwa, Agama. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Zakiah Daradjat. 1982. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental. Jakarta : Bulan Bintang.
- Zakiah Daradjat. 1984. Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran. Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah.