

# PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS X IIS SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Kurnia Wulandar<sup>1</sup>,Tri Umar<sup>2</sup>,Raja Arlizon<sup>3</sup>

[Email: Kurniawulandari93@gmail.com](mailto:Kurniawulandari93@gmail.com),[Triumari@yahoo.com](mailto:Triumari@yahoo.com),[Rajaarlizon59@gmail.com](mailto:Rajaarlizon59@gmail.com)

No.Hp:085355824293

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstract:** This study aims to determine the effect of guidance services group for mental hygiene improvement high school students in grade X IIS Negeri 12 Pekanbaru.the method used was experimental method. To collect the data used purposive sampling technique. The subjects were high school students in grade X IIS Negeri 12 Pekanbaru were 30 students. The results showed that guidance services group can improve the mental hygiene of students. This is evident from analysis of the value of is greater than t table with a significant level of 5% ( $13,48 > 2,000$ ). Thus  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.which means there is a significant difference to the improvement of mental hygiene of students before the guidance given after the guidance services group.

**Key Words:** *guidance services group, Mental Hygiene.*

# **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS X IIS SMA NEGERI 12 PEKANBARU**

Kurnia Wulandari<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Raja Arlizon<sup>3</sup>

Email: [Kurniawulandari93@gmail.com](mailto:Kurniawulandari93@gmail.com), [Triumari@yahoo.com](mailto:Triumari@yahoo.com), [Rajaarlizon59@gmail.com](mailto:Rajaarlizon59@gmail.com)

No.Hp:085355824293

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan Kesehatan Mental siswa Kelas X IIS SMA Negeri 12 Pekanbaru. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Untuk Mengumpulkan data digunakan teknik purposive sampling. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas X IIS SMA Negeri 12 Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 30 orang siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kesehatan mental siswa, ini terlihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $-13,48 > 2,000$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

**Kata kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Kesehatan Mental.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah lama menjadi perhatian manusia. Jauh sebelum kaum akademisi berusaha meneliti dan menangani problem kesehatan mental, masyarakat awam sudah melakukan usaha-usaha penanganannya seiring dengan kemampuan mereka. Kesehatan mental itu bukanlah masalah yang baru karena merupakan kebutuhan dasar manusia.

Menurut Syamsu Yusuf (2004) Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosi yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain.

Dari hasil Berdasarkan observasi pengamatan siswa di SMA N 12 Pekanbaru, peneliti melihat beberapa fenomena yang terjadi seperti: Siswa masih terlihat acuh atau kurang rasa empati terhadap orang lain, siswa masih banyak berteman secara berkelompok-kelompok dengan memandangi tingkat social, siswa tidak mampu mengendalikan emosi, berbuat onar dll.

Layanan Bimbingan kelompok dianggap suatu layanan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa, menurut Bennett (dalam Romlah, 2001) yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan kelompok adalah memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi serta mengarahkan kembali energy yang terpakai untuk memecahkan masalah yang ada.

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan upaya peningkatan kesehatan mental siswa dengan menggunakan pendekatan layanan bimbingan kelompok” maka peneliti mencoba untuk menyusun penelitian experiment yang di kemas melalui sebuah penelitian yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Kelas X IIS SMA Negeri 12 Pekanbaru”**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran kesehatan mental siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok? 2) Bagaimanakah proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan kesehatan mental siswa? 3) Bagaimana gambaran kesehatan mental siswa sesudah diberi layanan bimbingan kelompok? 4) Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok? 5) Seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa?

Tujuan Penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok. 2) Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan kesehatan mental siswa. 3) Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental siswa sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. 4) Untuk mengetahui perbedaan kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok. 5) Untuk mengetahui berapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS Negeri 12 Pekanbaru berdasarkan hasil angket kesehatan mental terindikasi 41 siswa. Penetapan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu diambil beberapa sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun

pertimbangan tersebut adalah anak yang mengalami mental yang kurang sehat, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS SMA 12 Pekanbaru yang mengalami kesehatan mental yang terendah sejumlah 30 orang. Adapun penentuan jumlah sampel sebanyak 30 orang menggunakan rumus slovin dengan derajat kesalahan 5 %.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner). Angket diberikan pada siswa kelas X IIS SMA Negeri 12 pekanbaru hanya diberikan kesempatan untuk memilih jawaban (Ya atau Tidak) yang sesuai menurutnya. Berdasarkan angket tersebut didapat data kesehatan mental siswa yang rendah yang akan dijadikan sebagai kelompok sampel. Teknik analisis data dalam rangka mencapai tujuan penelitian ini adalah menggunakan persentase, korelasi dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Kesehatan Mental Siswa Sebelum Bimbingan Kelompok.

Tabel 1 Gambaran Kesehatan Mental Sebelum Diberikan Bimbingan Kelompok

No.	Kategori	Rentang Skor	F	%
1.	Tinggi	21 – 30	0	0
2.	Sedang	10 – 20	30	100
3.	Rendah	0 – 9	0	0
Jumlah			30	100

Sumber : (Data olahan penelitian, 2015)

Berdasarkan data tabel.1, maka ditemukan sebanyak 0% pada kategori tinggi, 100% pada kategori sedang dan 0% pada kategori rendah. Dan pada penelitian ini, siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang berada pada kategori sedang yang berjumlah 30 orang siswa.

### Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dalam Rangka Meningkatkan Kesehatan Mental.

Proses pemberian layanan informasi tentang pendidikan seks dilakukan selama lima kali pertemuan.

#### 1. Partisipasi

Partisipasi anggota kelompok didalam kegiatan kelompok pada penelitian ini hampir sama antara kelompok 1,2 dan 3 yaitu pada awal-awal pertemuan (pertemuan 1 dan 2) hanya sebagian anggota kelompok yang terlihat aktif dan sebagian anggota kelompok lainnya masih pasif dan hanya diam dengan mendengarkan saja namun, pada pertemuan yang selanjutnya hingga akhir pertemuan secara berangsur-angsur sebagian besar anggota kelompok sudah mulai berpartisipasi didalam mengikuti kegiatan kelompok ini.

## 2. Dinamika kelompok

Dinamika kelompok yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan 1 dan 2 saja yang bisa dikatakan kurang atau cukup dinamis karena hanya sebagian anggota kelompok saja yang terlibat didalam aktifitas mengemukakan dan menanggapi. Dan pada pertemuan selanjutnya dinamika kelompok bisa dikatakan dinamis, dilihat dari keberagaman pertanyaan dan pendapat dari anggota kelompok yang membuat kegiatan kelompok semakin menyenangkan.

## 3. Suasana kelompok

Suasana bimbingan kelompok pada setiap pertemuan kelompok pada penelitian ini umumnya menyenangkan, hanya pada awal-awal pertemuan masih terlihat canggung dan malu-malu, sehingga pemimpin kelompok berusaha mencairkan suasana saat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan cara bermain games. Dan pada pertemuan selanjutnya anggota kelompok mengikuti setiap pertemuan kegiatan bimbingan kelompok ini dalam suasana yang menyenangkan, hangat dan akrab.

## 4. Interaksi

Interaksi dalam bimbingan kelompok ini berisi tentang percakapan antara PK dan anggota dalam setiap pelaksanaan bimbingan kelompok.

## Gambaran Tentang Kesehatan Mental Siswa Sesudah Bimbingan Kelompok

Diperoleh gambaran rekapitulasi kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.2 Rekapitulasi Kesehatan Mental Siswa Sebelum Dan Sesudah Bimbingan

Kelompok

N0	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Tinggi	21-30	0	0%	23	76,7%
2	Sedang	10-20	30	100%	7	23,3%
3	Rendah	0-9	0	0%	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel.2 di atas maka dapat disimpulkan gambaran rekapitulasi kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terdapat peningkatan, yang sebelum diberikan bimbingan kelompok kesehatan mental siswa semua berada pada kategori sedang ada 30 orang (100%) dan sesudah diberikan bimbingan kelompok lebih dari separuh berada pada kategori tinggi ada 23 siswa (76,7%) dan sebagiannya lagi pada kategori sedang yakni 7 siswa (23,3%).

### **Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Kelompok**

Dalam Penelitian ini data yang dianalisis untuk uji “t” (T-test) adalah data tentang jumlah skor setiap siswa dari 30 siswa dalam menjawab angket kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Dan didapatkan Koefisien Korelasi antara nilai sebelum dan sesudah bimbingan kelompok adalah sebesar  $r_{x_1x_2} = 0,68$ . Interpretasi koefisien korelasi terhadap hasil perhitungan diatas dikategorikan Kuat. Kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus uji “t”.

Harga  $t_{hitung}$  tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$ , yaitu dengan dk:58 pada taraf signifikan 5%=2,000. Maka dapat dilihat Harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf 5% (13,48>2,000). Demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok.

### **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Kelompok**

Dari hasil uji korelasional diatas dapat di peroleh nilai  $r = 0,68$  maka koefisien determinan ( $r^2$ ) adalah 0,46 artinya pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesehatan mental siswa di kelas X IIS SMA Negeri 12 Pekanbaru adalah 46 % sedangkan 54% di pengaruhi oleh faktor – faktor lain yang terdapat pada diri maupun lingkungan siswa tersebut.

## **PEMBAHASAN**

### **Gambaran Kesehatan Mental Siswa Sebelum Bimbingan Kelompok.**

Berdasarkan gambaran hasil penelitian kesehatan mental siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok semua berada pada ketegori sedang (100%). Adapun item-item yang telah dijawab oleh siswa yang tergolong rendah sebelum dilaksanakan bimbingan adalah sebagai berikut:

1. apabila ada genk atau kelompok teman yang lain berbeda pola pikir maka saya bisa menerimanya. (item nomor 6)
2. saya akan marah apabila pendapat saya tidak dihargai teman. (Item nomor 7)
3. Apabila ada teman yang berbuat jahat kepada saya akan membalasnya. (Item nomor 8)
4. Jika ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya berusaha menanggapi dengan cara positif (positif thingkig) (item nomor 10)
5. Apabial ingin bertindak, saya akan meminta pendapat dengan teman terlebih dahulu. (item nomor 15)
6. Apabila ada teman saya yang menyinggung perasaan saya maka saya langsung marah. (item nomor 21)
7. Apabila ada teman yang mengajak berbuat onar disekolah saya akan menolak. (item nomor 26)

## **Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dalam Rangka Meningkatkan Kesehatan Mental.**

Aspek yang dinilai didalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap Kesehatan mental siswa meliputi partisipasi, dinamika kelompok dan suasana kelompok, Interaksi. Dimana masing-masing aspek penilaian terdapat peningkatan dalam setiap pertemuan. Adapun kriteria kesehatan mental yang terlihat dominan meningkat dalam kegiatan bimbingan kelompok ini adalah:

1. Mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu dengan norma-norma kelompok.
2. Memiliki insight rasa humor.
3. Memiliki perasaan bebas untuk menyatakan pendapat dan bertindak.
4. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta dan persahabatan.

## **Gambaran Tentang Kesehatan Mental Siswa Sesudah Bimbingan Kelompok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesehatan mental siswa sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok lebih dari separuh berada pada kategori tinggi ada 23 siswa (76,7%) dan sebagiannya lagi pada kategori sedang yakni 7 siswa (23,3%).

Artinya terjadi peningkatan kesehatan mental sesudah diberikan bimbingan kelompok.

Hal ini didukung oleh teori yang dinyatakan oleh Dewa Ketut Sukardi (2008 : 48) mengenai bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing / konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Artinya layanan bimbingan kelompok dapat membantu memberikan berbagai informasi yang bermanfaat kepada siswa sehingga dapat membantu mereka dalam pengambilan keputusan untuk menunjang kehidupannya sehari-hari termasuk didalam menciptakan mental yang sehat.

## **Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Kelompok**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dianalisa dengan menggunakan uji  $t$  maka diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 13,48, kemudian dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk 58 dan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5 % maka  $t_{tabel}$  adalah sebesar 2,000

Dapat dilihat harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  (  $13,48 > 2,000$  ). Bila harga  $t_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan (  $\geq$  ) dari  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Harga  $t_{hitung}$  adalah harga mutlak, jadi tidak dilihat (+) atau (-) nya (Sugiyono, 2009). Dengan demikian, hipotesis diterima yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok. Peningkatan yang paling dominan terdapat pada komponen item sebagai berikut:

1. Jika ada teman yang sedang bersedih maka saya akan menghiburnya (item nomor 1)
2. Apabila genk atau kelompok teman yang lain berbeda pola pikir maka saya bisa menerimanya. (item nomor 6)
3. Jika ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya berusaha menanggapi dengan cara positif (positif thinking).(item nomor 10)
4. Saya tersinggung apabila ada teman yang menertawakan saya. (item nomor 11)
5. Saya bahagia melihat teman yang saya benci menderita. (item nomor 20)
6. Apabila ada teman saya yang menyinggung perasaan saya maka saya langsung marah. (item nomor 21)
7. Saya akan marah apabila orang lain mengkritik saya. (item nomor 26)

### **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok memberikan sumbangan yang kuat terhadap peningkatan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan Penelitian Beri arnas dalam judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah Satu Pekanbaru Tahun Ajaran 2012-2013” Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan konseling dan Bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk menangani siswa yang memiliki mental yang kurang sehat

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **KESIMPULAN**

1. Sebelum dilaksanakan perlakuan layanan bimbingan kelompok kesehatan mental siswa semuanya berada pada kategori sedang.
2. Dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok hasil observasi menunjukkan adanya kemajuan atau peningkatan kesehatan mental siswa pada setiap pertemuannya.
3. Sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok sebagian besar kesehatan mental siswa berada pada ketegori tinggi.
4. Terjadi peningkatan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok.
5. Bimbingan kelompok berpengaruh cukup besar terhadap peningkatan kesehatan mental.

### **REKOMENDASI**

1. Bagi guru pembimbing (konselor) di sekolah agar dapat melaksanakan bimbingan kelompok dalam rangka membina dan meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi dapat digunakan untuk aspek kepribadian yang lain.

2. Bagi mahasiswa/siswi dapat memanfaatkan layanan ini dalam rangka membina kepribadian anda.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai kesehatan mental agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan pendekatan yang berbeda, misalnya menggunakan layanan konseling individual, konseling kelompok atau layanan BK lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Beri, Arnas., 2013. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah Satu Pekanbaru Tahun Ajaran 2011/2013. <http://repository.unri.ac.id> (diakses 10 juni 2015)
- Dewa Ketut Sukardi.(2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.Jakarta : RinekaCipta
- Romlah, tatiek.2001.*Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono.2010.*Statistika Untuk Penelitian*.Bandung:Alpabeta
- Syamsu Yusuf.(2004).*Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya