



PSIKOEDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI KOTA PALU

**Ikhlas Rasido¹, Hasan Hasan^{*2}, Nurwahyuni Nurwahyuni³, Micha Felayati Silalahi⁴,
Nur Eka Wahyuningsih Riyadi⁵**
^{1,2,3,4,5} Universitas Tadulako Palu
^{*}e-mail: sir.hasanhasan@gmail.com

ABSTRAK

Siswa disekolah tidak lepas dari masalah Kesehatan mental sedangkan guru bimbingan dan konseling merupakan penentu bagi perkembangan kepribadian dan Kesehatan mental siswa. Permasalahannya adalah Guru Bimbingan dan Konseling memiliki sumber daya yang belum optimal dalam memberikan program literasi kesehatan mental bagi siswa. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengembangkan literasi kesehatan melalui psikoedukasi pada Guru Bimbingan dan Konseling yang berada dalam wadah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Palu. tahapan Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi tahapan; 1) Persiapan, 2) Penyebaran kuesioner, 3) Pelaksanaan Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental, 4) Care and Support, dan 5) Monitoring dan Evaluasi. Adapun Hasil dari pengabdian kepada Masyarakat adalah Meningkatnya pengetahuan, kesadaran, keterampilan komunikasi, dan pengurangan stigma negatif tentang kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu.

Kata kunci: Psikoedukasi, Literasi Kesehatan Mental, Guru Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

Students at school cannot be separated from mental health problems, while guidance and counseling teachers are determinants for the development of students' personalities and mental health. The problem is that guidance and counseling teachers have resources that are not optimal for providing mental health literacy programs for students. The purpose of this community service is to develop health literacy through psychoeducation for guidance and counseling teachers who are in the forum of the Consultation of Guidance and Counseling Teachers in Palu City. stages The implementation of community service includes stages: 1) preparation; 2) questionnaire distribution; 3) implementation of mental health literacy and psychoeducation; 4) care and support; and 4) monitoring and evaluation. The results of community service are increased knowledge, awareness, communication retrieval, and reduction of negative stigma about mental health among guidance and counseling teachers in Palu city.

Keywords: *Psychoeducation, Mental Health Literacy, Guidance and Counseling Teachers.*

1. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk Tri Darma Perguruan Tinggi yang harus dipenuhi oleh dosen. Program Pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan, namun demikian, salah satu bentuk program pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk berbagi pengetahuan dan keterampilan sebagai dasar dalam meningkatkan kapasitas, performance, serta kompetensi masyarakat sasaran. Bagi dosen yang konsentrasi pada bidang Bimbingan dan konseling, maka masyarakat sasaran pengabdian dan masyarakat adalah Guru Bimbingan dan Konseling yang tergabung dalam wadah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Palu.

Sementara itu, Guru bimbingan dan konseling merupakan faktor determinan (penentu) bagi perkembangan kepribadian peserta didik yang sehat (Gladding, 2012; E. A. Prayitno, 2009). Selain itu, guru bimbingan dan konseling merupakan garda terdepan dalam memberikan pelayanan kesehatan mental, dengan harapan dapat mencegah dan mengidentifikasi masalah kesehatan mental peserta didik sekolah (Dhyah Yulianti et al., 2022; Neukrug, 2015; Sumaningrum et al., 2022). Keterampilan mengidentifikasi dan mencegah berbagai masalah kesehatan merupakan konsep dari literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai “memahami bagaimana mendapatkan dan mempertahankan kesehatan mental yang positif; memahami gangguan mental dan pengobatannya; penurunan stigma terkait gangguan mental; dan, mengetahui kapan dan di

mana mencari bantuan dan mengembangkan kompetensi yang dirancang untuk meningkatkan perawatan kesehatan mental dan kemampuan manajemen diri seseorang (Kutcher et al., 2016). Komponen kesehatan mental dibagi menjadi enam dimensi, yaitu; a) keterampilan dalam mengenali gangguan spesifik atau perbedaan dari jenis tekanan psikologis tertentu, b) memiliki pengetahuan dan keyakinan tentang risiko dan faktor penyebab, c) memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang intervensi bantuan diri pribadi, d) pengetahuan dan keyakinan tentang ketersediaan bantuan profesional, e) memiliki sikap yang terencana dengan baik untuk mencari bantuan yang akurat, dan f) memiliki pengetahuan tentang cara mencari informasi tentang kesehatan jiwa (Jorm, 2000, 2012).

Guru bimbingan dan konseling mengusahakan banyak pendekatan maupun keterampilan untuk dikuasai dalam membantu berbagai permasalahan siswa. Sehingga, mereka membutuhkan pengetahuan, keterampilan, keyakinan untuk membantu pembelajar menghadapi masalah terkait kesehatan mental (Beukema et al., 2022; Dhyah Yulianti et al., 2022; Semchuk et al., 2023). Untuk itu Guru BK harus memiliki pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan literasi kesehatan mental. Dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik dapat memberikan banyak manfaat bagi peserta didik, lingkungan sekolah, dan diri mereka sendiri.

Pada kenyataannya, Guru Bimbingan dan Konseling memiliki sumber daya yang langka untuk mempromosikan dan kurang terlibat dalam memberikan program literasi kesehatan mental. Realitas beberapa negara, mengenai literasi kesehatan mental untuk guru, menunjukkan persentase yang rendah. Guru tidak dapat dengan mudah mengidentifikasi gangguan kesehatan mental peserta didik, lebih jauh lagi yang secara rinci meliputi aspek knowledge dan skill tentang kesehatan mental, adanya stigma negative gangguan mental, dan social support (Bishop et al., 2005; Franklin et al., 2012; Yulianti et al., 2021).

Fakta tersebut mendorong tim pengabdian untuk mengembangkan dan melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi literasi kesehatan mental bagi guru bimbingan dan konseling di Kota Palu. Mengingat hasil survey tentang kesehatan mental pada remaja di Indonesia, menunjukkan bahwa remaja tidak lepas dari masalah kesehatan mental dan kebanyakan remaja memilih untuk mengakses layanan kesehatan mental melalui layanan sekolah (Aisyaroh et al., 2022; Gloriabarus, n.d.; Hasan et al., 2019; Kemenkes RI, 2018; E. Prayitno et al., 2022; Silalahi et al., 2023). Dengan demikian, penting adanya penyiapan program psikoedukasi literasi kesehatan mental bagi guru bimbingan dan konseling sebagai skala prioritas yang menjaga sistem pendidikan tetap inklusif dan efektif terkait kesehatan mental siswa disekolah.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berbentuk psikoedukasi literasi kesehatan mental kepada 20 orang guru bimbingan dan konseling di kota palu. Psikoedukasi literasi Kesehatan mental menggunakan pendekatan persuasive-edukatif-komunikatif-partisipatif dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip *androgogi* (Pendidikan orang dewasa). Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, diskusi dan *problem solving*. Dengan rincian tahapan kegiatan adalah sebagai berikut.

Persiapan

Tahap ini memungkinkan tim pengabdian untuk merencanakan kegiatan dengan cermat dan efektif. Dalam tahap persiapan ini tim pengabdian melakukan identifikasi tujuan menjadi langkah pertama yang sangat penting. Tujuan yang jelas adalah peningkatan pemahaman guru bimbingan dan konseling tentang kesehatan mental. Hal ini dapat diukur melalui indikator seperti peningkatan pengetahuan mereka tentang konsep kesehatan mental,

kemampuan mereka dalam mengidentifikasi gejala masalah kesehatan mental, serta peningkatan sikap empati dan dukungan terhadap siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

Setelah tujuan diidentifikasi, selanjutnya adalah menyusun rencana kerja yang terinci. Ini mencakup perumusan sasaran yang spesifik, metode atau pendekatan yang akan digunakan dalam penyampaian materi, dan jadwal pelaksanaan yang memadai. Misalnya, rencana tersebut dapat mencakup penggunaan ceramah, diskusi kelompok, atau workshop untuk mengajarkan konsep-konsep kesehatan mental kepada guru bimbingan dan konseling. Selain itu, tahap persiapan juga mencakup persiapan materi-materi dan sumber daya yang diperlukan. Ini mencakup pengumpulan dan pengembangan materi seperti buku referensi, brosur informatif tentang kesehatan mental, presentasi, dan materi pendukung lainnya.

Dengan materi yang sesuai dan bahan-bahan yang mendukung, penyelenggara dapat memastikan bahwa pengabdian akan berjalan dengan lancar dan efektif. Keempat, dalam tahap persiapan, penting juga untuk mengidentifikasi kebutuhan anggaran dan sumber daya manusia. Ini melibatkan alokasi dana yang tepat untuk mengakomodasi semua keperluan, termasuk pengajian pengajar atau fasilitator jika diperlukan, serta pengadaan peralatan atau fasilitas pelatihan. Dengan persiapan yang matang, pengabdian kepada masyarakat dapat dijalankan dengan baik, sehingga guru bimbingan dan konseling dapat memperoleh manfaat maksimal dalam pemahaman kesehatan mental.

Pemberian kuesioner

Tahapan kedua adalah tim pengabdian memberikan kuesioner untuk mendapatkan pandangan yang jelas tentang pemahaman awal para guru bimbingan dan konseling terkait kesehatan mental. Kuesioner ini digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan guna merancang program psikoedukasi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Pertama-tama, penggunaan kuesioner memungkinkan penyelenggara untuk mengukur tingkat pemahaman awal guru bimbingan dan konseling tentang kesehatan mental. Kuesioner ini bisa mencakup pertanyaan tentang konsep dasar kesehatan mental, gejala masalah kesehatan mental yang umum, serta peran dan tanggung jawab guru bimbingan dan konseling dalam mendukung siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Data yang diperoleh dari kuesioner ini akan menjadi dasar untuk menilai tingkat pemahaman awal dan kebutuhan spesifik para peserta.

Selanjutnya, dilakukan analisis hasil kuesioner untuk merancang program psikoedukasi yang sesuai. Dengan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan masalah-masalah umum yang mungkin dihadapi oleh guru bimbingan dan konseling, penyelenggara dapat merancang materi dan pendekatan yang tepat. Hasil kuesioner dapat membantu dalam menentukan topik prioritas yang harus disampaikan dalam pelatihan serta memungkinkan pengaturan tingkat kesulitan materi yang sesuai dengan pemahaman awal mereka.

Selain itu, analisis hasil kuesioner juga memungkinkan penyelenggara untuk menyesuaikan pendekatan pelatihan. Misalnya, jika mayoritas peserta memiliki pemahaman yang baik tentang beberapa aspek kesehatan mental tetapi kurang memahami aspek lainnya, maka pelatihan dapat diarahkan untuk fokus pada area tersebut. Dengan demikian, program psikoedukasi dapat lebih efisien dan relevan bagi peserta. Dalam keseluruhan, tahapan ini memungkinkan penyelenggara untuk memahami pemahaman awal para peserta tentang kesehatan mental, mengidentifikasi kebutuhan mereka, dan merancang program yang lebih baik disesuaikan dengan kebutuhan tersebut. Hasil dari tahap ini akan membantu dalam memberikan dampak yang lebih positif pada pemahaman dan penerapan kesehatan mental oleh para guru bimbingan dan konseling.

Pemberian psikoedukasi literasi Kesehatan mental

Tahap pemberian psikoedukasi literasi kesehatan mental merupakan inti dari program pengabdian kepada masyarakat ini. Pada tahap ini, peserta, yaitu guru bimbingan dan konseling, akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan mental. Ini dapat dicapai melalui beberapa langkah penting.

Pertama, tim pengabdian menyampaikan materi psikoedukasi kepada para peserta. Materi ini mencakup konsep dasar tentang kesehatan mental, seperti definisi kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Selain itu, peserta juga diberikan informasi tentang cara mengenali gejala masalah kesehatan mental dan strategi penanganan diri yang efektif. Materi ini disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami agar para peserta dapat mengaplikasikannya dalam pekerjaan mereka.

Kedua, dalam tahap pemberian psikoedukasi, penggunaan metode pembelajaran yang beragam. Hal ini mencakup ceramah untuk menyampaikan informasi dasar, diskusi kelompok untuk memfasilitasi pertukaran pandangan dan pemahaman, studi kasus untuk mengilustrasikan situasi nyata, dan demonstrasi untuk memberikan contoh konkret tentang bagaimana menerapkan konsep-konsep kesehatan mental dalam praktik sehari-hari. Pendekatan beragam ini akan membantu peserta memahami materi dengan lebih baik karena berbagai gaya belajar akan terakomodasi.

Ketiga, penggunaan contoh kasus nyata yang relevan dengan pekerjaan guru bimbingan dan konseling dapat memperkuat pemahaman mereka. Ini akan membantu mereka melihat bagaimana konsep-konsep kesehatan mental yang diajarkan dalam pelatihan dapat diaplikasikan dalam konteks pekerjaan mereka sehari-hari. Kasus nyata ini dapat mencakup pengalaman seorang siswa yang mengalami masalah kesehatan mental dan bagaimana guru bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan yang tepat.

Tahap pemberian psikoedukasi literasi kesehatan mental adalah titik fokus dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan penyampaian materi yang tepat, penggunaan beragam metode pembelajaran, dan contoh kasus yang relevan tersebut, guru bimbingan dan konseling lebih siap untuk mendukung siswa mereka dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Care and Support

Tahapan "Care and Support" adalah tahapan untuk memastikan bahwa guru bimbingan dan konseling merasa didukung dan dapat mengakses bantuan tambahan yang diperlukan. Pertama, setelah penyampaian materi psikoedukasi, guru bimbingan dan konseling mengajukan pertanyaan atau mencari bantuan lebih lanjut melalui sesi tanya jawab yang memungkinkan mereka berbicara secara pribadi dengan tim pengabdian yang terlibat dalam program kegiatan sehingga membantu menjawab pertanyaan atau kebingungan yang mungkin muncul setelah penyampaian materi.

Selanjutnya, tim pengabdian memberikan tawaran sesi diskusi kelompok sebagai bentuk dukungan lanjutan. Sesi ini memberikan kesempatan kepada guru bimbingan dan konseling untuk berbagi pengalaman, baik dalam menghadapi siswa yang mengalami masalah kesehatan mental maupun dalam menerapkan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam pelatihan. Diskusi ini dapat memperkaya pemahaman mereka dan memungkinkan mereka untuk saling mendukung. Selain itu, Penting untuk menciptakan lingkungan yang terbuka dan mendukung agar para peserta merasa nyaman dalam berbicara tentang isu-isu kesehatan

mental. Ini akan membantu mereka merasa didukung dan diperhatikan dalam upaya mereka dalam membantu siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental.

Dengan "Care and Support" yang berlangsung dengan baik, guru bimbingan dan konseling akan merasa lebih kompeten dan siap dalam mendukung siswa mereka dalam menjaga kesehatan mental. Mereka juga akan merasa bahwa ada jaringan dukungan yang tersedia jika mereka menghadapi tantangan dalam pekerjaan mereka terkait kesehatan mental.

Monitoring dan Evaluasi

Tahap "Monitoring dan Evaluasi" adalah tahap yang sangat penting dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Guru Bimbingan dan Konseling." Tahap ini bertujuan untuk mengukur dampak program, mengevaluasi hasilnya, dan memastikan bahwa tujuan dari pengabdian ini tercapai.

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan pemantauan terhadap kemajuan guru bimbingan dan konseling setelah mereka menerima materi psikoedukasi. Ini melibatkan pengamatan langsung atau pengumpulan data yang relevan untuk menilai perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan mereka terkait dengan kesehatan mental. Pemantauan dapat mencakup pengamatan di lingkungan kerja mereka, seperti cara mereka berinteraksi dengan siswa atau strategi yang mereka terapkan dalam mendukung siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

Selanjutnya, menggunakan kuesioner awal yang sama atau kuesioner evaluasi untuk mengukur perubahan dalam pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Dengan membandingkan hasil kuesioner awal dengan hasil kuesioner evaluasi setelah program selesai, tim dapat mengidentifikasi peningkatan yang konkret dalam pemahaman mereka. Ini akan membantu tim mengukur dampak nyata dari pelatihan. Dalam tahap Monitoring dan Evaluasi dilakukan pengambilan tindakan berdasarkan temuan evaluasi. Jika ada area yang perlu perbaikan, tim pengabdian dapat merancang tindakan perbaikan atau pelatihan lanjutan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan guru bimbingan dan konseling. Ini akan memastikan bahwa program terus berkembang dan meningkat seiring waktu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan yaitu Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Palu. Dalam pelaksanaannya tim pengabdian memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang literasi kesehatan mental kepada peserta yakni guru bimbingan dan konseling melalui materi-materi yang meliputi konsep dasar tentang kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Selain itu penggunaan contoh kasus nyata yang mencakup pengalaman seorang siswa yang mengalami masalah kesehatan mental dan bagaimana guru bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan yang tepat. Adapun beberapa hasil dari kegiatan ini diuraikan sebagai berikut:

Pertama, Meningkatnya pengetahuan tentang literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling. Peningkatan pengetahuan terwujud karena kegiatan ini berfokus pada memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik kepada guru bimbingan dan konseling di kota palu tentang kesehatan mental. Para guru bimbingan dan konseling ini belajar tentang konsep dasar kesehatan mental, yang mencakup pemahaman tentang bagaimana kesehatan mental dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Mereka juga mempelajari perbedaan antara stres sehat, yang merupakan respons alami terhadap tekanan, dan stres berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental seseorang.



Gambar 1. Penyampaian materi psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling

Selain itu, program psikoedukasi membekali guru bimbingan dan konseling di kota palu dengan pengetahuan tentang indikator utama gangguan kesehatan mental. Mereka memahami gejala-gejala yang mungkin muncul pada individu yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan (Suryanti & Kusumaningtyas, 2023). Dengan pemahaman ini, guru bimbingan dan konseling dapat lebih cepat mengidentifikasi dan memberikan dukungan kepada siswa atau individu yang mungkin memerlukan bantuan dalam hal kesehatan mental mereka.

Dengan peningkatan pengetahuan ini juga membantu guru bimbingan dan konseling dalam memberikan panduan yang lebih baik kepada siswa mereka tentang bagaimana menjaga kesehatan mental mereka sendiri. Mereka dapat memberikan nasihat yang lebih terinformasi tentang cara mengatasi stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, serta mengajak siswa untuk berbicara terbuka tentang masalah kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan melalui psikoedukasi memberikan fondasi yang lebih kokoh bagi para profesional dalam mendukung kesehatan mental siswa dan komunitas sekolah secara keseluruhan.

Kedua, Meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental guru bimbingan dan konseling. Peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental menjadi terwujud dalam peran guru bimbingan dan konseling. Seiring dengan perkembangan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, guru bimbingan dan konseling telah menjadi lebih sadar akan betapa pentingnya aspek ini dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari siswa. Kesadaran ini tidak hanya berdampak pada pengembangan diri mereka sendiri, tetapi juga memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan siswa dan masyarakat sekolah.

Dalam peningkatan kesadaran ini, guru bimbingan dan konseling mulai mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental pada siswa. Mereka dapat mengidentifikasi perubahan perilaku, mood, atau pola pikir yang tidak biasa pada siswa yang mungkin mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental (Dewanto et al., 2023). Kesadaran ini membantu mereka untuk lebih responsif terhadap kebutuhan siswa dan dapat melakukan intervensi dini yang sesuai. Dengan mengenali masalah lebih awal, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mendapatkan bantuan yang tepat waktu, mengurangi dampak negatif, dan membantu dalam pemulihan.

Pentingnya intervensi dini juga menjadi lebih jelas bagi guru bimbingan dan konseling yang telah meningkatkan kesadarannya tentang kesehatan mental. Mereka menyadari bahwa

menangani masalah kesehatan mental sejak dini dapat mencegah eskalasi kondisi menjadi lebih parah. Oleh karena itu, mereka siap untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang memerlukan perhatian ekstra dalam hal kesehatan mental mereka. Kesadaran ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperkuat pendekatan sekolah secara keseluruhan terhadap kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli.

Ketiga, Meningkatnya keterampilan komunikasi guru bimbingan dan konseling. Peningkatan keterampilan komunikasi diperoleh Guru bimbingan dan konseling karena telah mengembangkan keterampilan mendengarkan yang lebih baik. Mereka belajar untuk memberikan perhatian sepenuhnya kepada siswa yang mencari bantuan atau ingin berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka. Ini menciptakan lingkungan yang memungkinkan siswa merasa didengarkan dan dihargai, yang merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses pemulihan.



Gambar 2. Diskusi tentang literasi Kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling

Selain mendengarkan dengan lebih baik, guru bimbingan dan konseling juga telah mengembangkan keterampilan berbicara yang efektif. Mereka belajar cara mengajukan pertanyaan yang relevan dan mendalam untuk menggali informasi lebih lanjut tentang masalah yang dihadapi siswa. Dengan berbicara secara efektif, mereka dapat membantu siswa merumuskan pemahaman tentang masalah mereka dan memberikan panduan yang sesuai.

Guru bimbingan dan konseling juga telah memperoleh keterampilan untuk memberikan dukungan yang efektif kepada siswa yang memerlukan bantuan dalam hal kesehatan mental mereka (Sumaningrum et al., 2022). Mereka dapat memberikan informasi, sumber daya, dan bimbingan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut. Dengan keterampilan komunikasi yang lebih baik ini, guru bimbingan dan konseling dapat memainkan peran yang lebih aktif dalam membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental mereka dan mempromosikan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Keempat, Pengurangan stigma negatif tentang gangguan Kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling. Melalui kegiatan ini, guru bimbingan dan konseling telah memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas masalah kesehatan mental dan bagaimana stigma negatif dapat memengaruhi individu yang mengalami masalah tersebut. Dengan pemahaman ini, mereka lebih terbuka terhadap siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental, menganggapnya sebagai bagian yang normal dari spektrum kesehatan. Ini menciptakan lingkungan di sekolah yang lebih mendukung, di mana siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka.

Guru bimbingan dan konseling juga berperan penting dalam menghapus stigma terkait masalah kesehatan mental di sekolah (Mahmudah, 2023; Paksi et al., 2022; Sumaningrum et al., 2022). Mereka dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa, guru, dan staf sekolah lainnya tentang kesehatan mental, menyadarkan mereka tentang pentingnya berbicara terbuka dan tidak mendiskriminasi tentang masalah ini. Dengan menjadi role model yang berempati, guru bimbingan dan konseling membantu menciptakan budaya yang lebih inklusif di sekolah, di mana semua individu merasa dihargai dan didukung, terlepas dari masalah kesehatan mental yang mungkin mereka alami.

Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga dapat mengorganisir kegiatan dan program di sekolah yang bertujuan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Ini bisa termasuk sesi penyuluhan, kampanye kesadaran, atau pertemuan kelompok yang dirancang untuk mengajak siswa dan staf sekolah berbicara tentang isu-isu kesehatan mental. Dengan cara ini, mereka membantu mengubah persepsi dan sikap terhadap masalah kesehatan mental, menjadikan sekolah sebagai tempat yang lebih ramah bagi individu yang memerlukan dukungan dalam hal ini.

Dengan peningkatan kesadaran, peran aktif dalam menghapus stigma, dan upaya konkret untuk menciptakan perubahan budaya, guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Mereka membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental, serta memberikan contoh positif bagi seluruh komunitas sekolah.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Palu" telah memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan guru bimbingan dan konseling terkait kesehatan mental. Dengan adanya pengabdian ini, beberapa hal utama dapat disimpulkan yaitu Meningkatnya pengetahuan, kesadaran, keterambilan komunikasi, dan pengurangan stigma negatif tentang kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat diantaranya MGBK SMP dan SMA Kota Palu serta dukungan dari LPPM Universitas Tadulako.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Beukema, L., Tullius, J. M., Korevaar, L., Hofstra, J., Reijneveld, S. A., & de Winter, A. F. (2022). Promoting mental health help-seeking behaviors by mental health literacy interventions in secondary education? Needs and perspectives of adolescents and educational professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191911889>
- Bishop, D. C., Giles, S. M., & Bryant, K. S. (2005). Teacher receptiveness toward web-based training and support. *Teaching and Teacher Education*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X04001155>
- Dewanto, A. C., Khasanah, K., Isrofah, I. (2023). Edukasi peningkatan kesehatan mental pada remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten

- Pekalongan. *Madaniya*.
<https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/554>
- Dhyah Yulianti, P., R. Surjaningrum, E., & Sugiharto, D. (2022). The challenges faced by guidance and counseling teachers in developing mental health literacy. *KnE Social Sciences*, 2022, 362–373. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i14.11986>
- Franklin, C. G. S., Kim, J. S., Ryan, T. N., Kelly, M. S., & Montgomery, K. L. (2012). Teacher involvement in school mental health interventions: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 34(5), 973–982. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.027>
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, edisi Keenam*. Jakarta: Indeks. 2012.
- Gloriobarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hasan, Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2019). Group counseling with self instruction technique to enhance self efficacy and reduce academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/27663>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kemendes RI. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Morgan, C. (2016). Mental health literacy in post-secondary students. *Health Education Journal*. <https://doi.org/10.1177/0017896915610144>
- Mahmudah, I. (2023). Pendampingan penyusunan kurikulum operasional madrasah di MIS Nahdlatul Ulama. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), 873–879.
- Neukrug, E. S. (2015). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession*. Cengage Learning.
- Paksi, A. K., Badruzaman, I., Ilham, M., & Iswari, R. D. (2022). Pengembangan wisata Sendang Pengilon di desa Hargomulyo, Kokap, Kulon Progo. *Abdimas Galuh*, 4(2), 779–788.
- Prayitno, E. A. (2009). Dasar-dasar dan bimbingan konseling. In *Jakarta: PT Rineka Cipta*.
- Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Mauidzoh, U. (2022). Kebangkitan UMKM pasca pandemi Covid-19. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 4787–4794. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Semchuk, J. C., McCullough, S. L., Lever, N. A., Gotham, H. J., Gonzalez, J. E., & Hoover, S. A. (2023). Educator-informed development of a mental health literacy course for school staff: Classroom well-being information and strategies for educators (Classroom WISE). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010035>
- Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' academic burnout during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 53–58. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.13967>

- Sumaningrum, N. D., Km, S., & Kkk, M. (2022). *Edukasi Kesehatan Mental Remaja Pada Guru BK SMK Kabupaten Mojokerto (Stres Belajar)*. 36–42.
- Suryanti, H. H. S., & Kusumaningtyas, L. E. (2023). Pelatihan Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental Melalui Strategi Psiko-Edukatif Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 118-130. <https://pbsi-upr.id/index.php/Faedah/article/view/284>
- Yulianti, P. D., Surjaningrum, E. R., Sugiharto, D. Y. P., & Hartini, N. (2021). Mental healthy literacy of teachers: a systematic literature review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 339. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20512>

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

