

## **Pelaksanaan Layanan Informasi dalam Memahami Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 Siswa SMP Negeri 1 Merek**

**Amelia Sri Muliani<sup>1</sup>, Annisa Nurul Fadhilah<sup>2</sup>, Bunaisah Saragih<sup>3</sup>, Melisa Febriani<sup>4</sup>, Nurussakinah Daulay<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: [amelamel9596@gmail.com](mailto:amelamel9596@gmail.com)<sup>1</sup>, [annisanurulf@gmail.com](mailto:annisanurulf@gmail.com)<sup>2</sup>, [bunaisahs@gmail.com](mailto:bunaisahs@gmail.com)<sup>3</sup>, [febrianimelisa162@gmail.com](mailto:febrianimelisa162@gmail.com)<sup>4</sup>, [Nurussakinah@uinsu.ac.id](mailto:Nurussakinah@uinsu.ac.id)<sup>5</sup>

### **Abstrak**

Perkembangan kasus Covid-19 sebagai pandemi di Indonesia yang mengalami peningkatan dan berdampak pada Kesehatan Mental. Tahun 2020 merupakan tahun paling berat dan memprihatinkan bagi negara-negara di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Covid-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemi global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental. Dampak yang diakibatkan oleh adanya pandemic covid 19 ini dirasakan seluruh lapisan masyarakat tidak terkecuali pada anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan layanan bimbingan konseling pada peserta didik di SMP Negeri 1 Merek berupa layanan informasi dalam memahami kesehatan mental. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMP Kelas VIII Merek. Penelitian menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif deskriptif. penelitian dimaksudkan untuk menganalisis kondisi pada situasi masalah kesehatan mental akibat pasca covid-19. adapun tujuan penelitian yaitu menjadikan individu mandiri yaitu memahami dan menerima diri dan lingkungan secara positif, objektif dan dinamis, mampu mengambil keputusan, mampu mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhannya tersebut dan akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya.

**Kata Kunci :** *Covid-19, Layanan Informasi, Kesehatan Mental.*

### **Abstract**

The development of Covid 19 cases as a pandemic in Indonesia which has increased and has an impact on Mental Health 2020 is the most difficult and concerning year for countries in the world, including Indonesia. Covid-19 is a world epidemic that has developed into a global pandemic that threatens physical health and has a wide impact on mental health. The impact caused by the Covid 19 pandemic is felt by all levels of society, including children and adolescents. This study aims to provide counseling guidance services to students at SMP Negeri 1 Merek in the form of information services in understanding mental health. Respondents in this study were students of SMP Class VIII Merek. The study uses a descriptive qualitative research method approach, the study is intended to analyze conditions in mental health problem situations due to post-Covid-19, the purpose of the study is to make individuals independent, namely understanding and accepting themselves and the environment positively, objectively and dynamically, being able to make decisions, being able to direct themselves according to their needs and finally being able to actualize themselves

**Keywords :** *Information Services, Covid 19, Mental Helth*

### **PENDAHULUAN**

Kasus Covid pertama kali dilaporkan di Indonesia pada Tanggal 2 Maret 2020 dan terus meningkat pada sampai pada tanggal sampai tanggal 14 Maret 2020 dengan berkembang virus Covid berdampak mengakibatkan kesehatan mental. Tahun 2020 merupakan tahun paling berat dan memprihatinkan bagi negara-negara di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Setidaknya ada lebih dari 200 negara yang tengah berjuang melawan wabah virus corona dengan jumlah korban

meninggal dunia mencapai ratusan ribu orang. Kehadiran wabah atau virus ini memberikan dampak atau pengaruh pada masyarakat Indonesia, bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, akan tetapi kondisi kesehatan mental setiap individu dan masyarakat ikut terpengaruh juga termasuk siswa siswa yang sedang bersekolah. Sehingga terjadi gangguan pada kesehatan mental, menurut Fitria (2020) mengungkapkan bahwa gangguan psikologis yang sering kali dialami oleh masyarakat khususnya di Indonesia adalah rasa anxiety jika tertular. Anxiety merupakan bentuk ketakutan dan kerisauan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Banyak para ahli berpendapat bahwa kesehatan fisik dan mental sebenarnya harus dikelola dengan seimbang. disaat seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya dapat dikatakan terkena gangguan mental. Remaja cenderung kurang memperhatikan kesehatan mental pada pasca Covid, hal tersenut dikarnkan kurangnya edukasi yang cukup tentang kesehatan mental, bukan dikarnakan mereka tidak sayang akan dirinya sendiri. Mental yang tidak baik mempengaruhi Kehidupan seseorang untuk hidup yang individu inginkan.

Bimbingan dan Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan pada peserta didik terlebih lagi pada peserta yang sedang melaksanakan pembelajaran tatap muka , layanan bimbingan dan konseling. Layanan Bimbinga dan Konsleing yang bersifat Klasikah salah satunya Layanan Informais .Layanan informasi menurut Prayitno (2004) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah suatu kegiatan layanan yang diberikan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalankan suatu tugas atau kegiatan yang dikehendaki. layanan informasi adalah suatu kegiatan informasi yang membekali siswa dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenali diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Layanan informasi berarti memberikan informasi seluas-luasnya kepada peserta didik berkaitan dengan kegiatan akademis dan non- akademis untuk masa sekarang dan masa yang akan datang, meliputi pribadi, sosial, belajar, dan karir. Dalam menjalani kehidupan dan perkembangan diri, individu memerlukan berbagai informasi untuk keperluan kehidupannya sehari-hari, sekarang maupun kehidupan yang akan datang. Individu bisa menjalani kehidupannya dengan lancar dengan informasi yang diketahui sebagai pegangan untuk melaksanakan kegiatan- kegiatan dengan baik dan informasi tersebut sebagai acuan untuk mengambil keputusan untuk kehidupan di masa yang akan datang.

Menurut WHO menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO,2013). Kesehatan mental memiliki peranan yang cukup penting untuk memaksimalkan kesehatan setiap individu. Meskipun begitu, seseorang yang punya kesehatan mental baik belum tentu terbebas dari berbagai gangguan mental yang mungkin terjadi. Menurut Siti Nurjanah (2020) Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik sekalipun, pada dasarnya tidak bisa terlepas dari kecemasan dan juga perasaan bersalah. Meskipun begitu, orang yang punya kesehatan mental baik tidak akan dikendalikan oleh kecemasan dan rasa bersalah bersalah tersebut. Sehingga dirinya mampu menyelesaikan segala masalah dan hambatan dengan penuh keyakinan serta bisa memecahkan masalah tersebut tanpa hal lain yang bisa mengganggu stuktur dirinya sendiri (Yustinus: 2006). Ketika seseorang memiliki Kesehatan mental yang buruk, maka kondisinya adalah banyak kecemasan yang menghantui dirinya dan mengendalikan dirinya. Penyebab terganggunya kesehatan mental seseorang tentu bisa terdiri dari banyak faktor.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian kali ini adalah metode kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif merupakan sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptife, menjelaskan dan meringkas suatu kondisi, fenomena dan situasi terkini. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Sukmadinata (2012) bahwa "penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang

berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau”. dapat di simpulkan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskriptifkan fenomena apa adanya . Teknik pengumpulan data dilakukan adalah dengan menggunakan triangulasi (gabungan) dan diperoleh baik berupa kajian pustaka, jurnal, ebooks, laporan, serta data lewat internet. Didalam penulisan jurnal ini menggunakan studi kasus yang membahas pelaksanaan kesehatan mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Merek, Kecamatan Situnggaling Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Di laksanakan pada bulan Agustus 2023. Penelitian ini kualitatif Deskriptif Menurut Sugiyono (2016) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Pengaruh pandemi COVID-19 secara nyata memang terasa oleh masyarakat di seluruh di dunia. perkembangan dan penyebaran virus yang begitu cepat, WHO pun kemudian menyatakan status COVID-19 sebagai pandemi atau epidemi global sehingga perlu penerapan dan pencegahan penyebaran virus secara masif. Hal ini terbukti dengan diterapkannya beberapa aturan di berbagai negara termasuk di Indonesia. Berbagai upaya dilakukan untuk menekan penyebaran Covid-19. WHO menghimbau penerapan beberapa protokol kesehatan yang cukup ketat seperti menggunakan masker, mencuci tangan dan pembatasan sosial dan aktivitas fisik. Di beberapa negara seperti Cina, Italia, Spanyol, Malaysia dan Filipina menerapkan sistem Lockdown. Negara-negara tersebut menutup akses masuk maupun keluar dari negara tersebut. Sedangkan di Indonesia pemberlakuan protokol kesehatan dimulai sejak pertengahan Maret 2020, dimana hampir seluruh wilayah Indonesia menerapkan sistem pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta penggunaan masker dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kehadiran wabah pandemi COVID-19 tentunya banyak memberikan dampak dan pengaruh yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat. Bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, namun kondisi psikologis individu dan masyarakat pun ikut terpengaruh juga. COVID-19 pada realitasnya tidak hanya memberikan pengaruh pada kesehatan fisik masyarakat saja, namun juga memberikan pengaruh pada aspek kehidupan lainnya. Permasalahan psikologis yang terjadi sebagai dampak dari bencana terkait kesehatan tidak hanya berdampak pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Ditemukan bahwa sejumlah orang tua yang dikarantina atau terisolasi menyatakan bahwa anak-anak mereka mulai menggunakan layanan kesehatan mental selama atau setelah dikarantina dengan diagnosa paling umum adalah gangguan stress akut, kesedihan, kecemasan dan stress pasca-trauma (Sprang & Silman, 2013). Pengaruh yang cukup terasa terjadi pada kondisi kesehatan mental masyarakat yang terdampak pandemi. Kondisi kehidupan semenjak adanya pandemi COVID-19 memang banyak membuat kehidupan masyarakat menjadi berbeda. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menyebabkan stres hingga trauma. Banyaknya pemberitaan dan informasi mengenai penyebaran COVID-19 yang terkesan menakutkan, membuat masyarakat merasa cemas dan khawatir.

Kesehatan mental termasuk komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat , sehingga tujuan serta tradisi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multi disiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit. Menurut Yustinus Semiun (2006: 9) mengatakan bahwa mental yang tidak sehat adalah mental yang terganggu, yang didefinisikan sebagai gangguan atau penyakit yang bisa menghalangi seseorang untuk hidup sehat seperti yang diinginkan oleh individu itu sendiri maupun orang lain. Bentuk dari gangguan mental ini pun tidak terbatas, bisa dimulai dari

gangguan emosional, hingga ketidakmampuan menyesuaikan diri. Ketika seseorang memiliki mental yang tidak sehat, maka kecemasan-kecemasan cenderung akan menguasai dirinya. Apalagi, pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock dkk. (dalam Deshinta, 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence).

Riska (2013) menjelaskan bahwa informasi sangat dibutuhkan dan diperlukan dalam semua aspek kehidupan manusia. Tohirin (2015) menjelaskan layanan informasi bermakna usaha-usaha untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda. Layanan informasi ini dapat membekali para peserta didik tentang berbagai macam pengetahuan agar mereka mampu mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

Layanan informasi mempunyai tujuan untuk dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan yang akan membantu menyelesaikan masalah. Tohirin (2015) menjelaskan tujuan layanan informasi adalah agar individu mengetahui, menguasai, informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selanjutnya juga Prayitno (2013: 9) mengungkapkan layanan informasi adalah layanan BK yang membantu siswa menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karier/jabatan, dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif, dan bijak. Sehingga dapat disimpulkan layanan informasi adalah layanan yang membantu siswa untuk mengetahui hal baru atau informasi itu sendiri, sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil suatu keputusan. Dalam setiap layanan di Bimbingan dan Konseling, termasuk layanan informasi terdapat beberapa fungsi, yaitu : 1. fungsi pemahaman, 2. fungsi pencegahan, 3. fungsi pengentasan, serta 4. fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dengan asas kegiatan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, dan asas kerahasiaan. Dan dengan komponen yang terdiri dari konselor, peserta, dan materi layanan. Pemberian Layanan Informasi Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Dalam Prayitno (2012: 8) menyebutkan bahwa metode atau teknik yang digunakan dalam penyajian informasi antara lain melalui cara berikut: 1. ceramah, tanya jawab, dan diskusi, 2. media seperti radio, televisi, rekaman, komputer, dan sebagainya, serta 3. acara khusus. Dalam menyampaikan informasi kepada siswa baik secara klasikal ataupun perorangan haruslah disampaikan dengan metode yang tepat dan sesuai. Oleh sebab itu, sebagaimana Rahyubi (2011: 236) menyatakan tidak ada metode pembelajaran yang benar-benar perfect atau sempurna. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Untuk itu, seorang pendidik, guru, pelatih, atau instruktur harus pandai-pandai dalam menampilkan kelebihan suatu metode dan meminimalisir sisi kekurangannya. Namun dalam penulisan kali ini penulis menggunakan metode ceramah dan diskusi dalam pemberian layanan informasi. • Metode ceramah, adalah cara penyajian pelajaran yang dilakukan oleh guru dengan penuturan atau penjelasan lisan secara berlangsung kepada siswa. Sebagaimana Djamarah (2010) metode ceramah menyampaikan informasi materi pembelajaran secara lisan kepada siswa. • Metode diskusi, adalah cara penyajian materi oleh guru dan para siswanya untuk saling berdiskusi satu sama lain. Djamarah (2010) metode diskusi merupakan cara penyajian pelajaran, di mana siswa-siswa dihadapkan kepada suatu masalah yang bisa berupa pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama .

Berdasarkan hasil Analisis yang dilakukan peneliti terlihat bahwa layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan di Sekolah SMPN 1 Merek dengan menggunakan layanan informasi dalam pemberian informasi mengenai kesehatan mental pasca covid -19 dengan menyesuaikan kebutuhan peserta didik kondisi dan situasi saat ini. Kebanyakan Dari peserta didik kurang informasi mengenai kesehatan mental pasca pandemi hal ini dibuktikan dengan terlihatnya rasa penasaran peserta didik terhadap informasi kesehatan mental. pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan layana informasi yang berhubungan dengan kesehatan mental.

## SIMPULAN

Pandemi yang terjadi tentunya memberi banyak dampak perubahan hidup bagi masyarakat, dan perubahan status kesehatan mental merupakan hal yang tidak dapat dielakkan lagi. Adanya pandemi ini memberikan dampak negative pada masyarakat yang tidak bisa tiadakan. Dengan adanya Bimbingan Dan Konseling Layanan Informasi yang dilaksanakan dengan baik terencana dan terstruktur memeberikan pengetahuan seputaran mengenai kesehatan mental pasca Covid 19 untuk bisa memahami dan menerima diri dan lingkungan secara positif, objektif dan dinamis, mampu mengambil keputusan, mampu mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhannya tersebut dan akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya. berdasarkan hasil penelitian siswa remaja dapat dikatan sebagian besar mengalami permasalahan kesehatan mnetal pacsa pandemi remaja mengalami permasalahan psikologis yang berhubungan dengan kesehatan mental sehingga timbul ketakutan, kecemasan dan perubahan sosial merasa dibawah tekanan dan kurang dapat menikmati kehidupan sehari hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, Purmansyah. 2013. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Jurnal Syifa' MEDIKA, Vol. 03 No. 02. (Palembang: FK Universitas Muhammadiyah Palembang)
- Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. ALIRSYAD, 10(1).
- Nurjanah, Siti. (2020). Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 3 (3). 329-334
- Prayitno. 2004. Pelayanan Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta
- Riska. (2013). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Padang: UNP Press.
- Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan Mental Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after healthrelated disasters. Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.2>
- Sukmanadinata,Nana Syaodih, (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tohirin. (2015). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), Jakarta: Rajawali Pers.