



## Pelatihan Mental Sehat Untuk Pengembangan Resiliensi Guru

<sup>1</sup>Gian Sugiana Sugara, <sup>2</sup>PAnanda Putri Rahismyah, <sup>3</sup>Muhammad Muhajirin  
<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
[gian.sugiana@umtas.ac.id](mailto:gian.sugiana@umtas.ac.id)

© 2024 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>Teachers have a responsibility not only to deliver lesson material, but also to shape the character and mental well-being of students. For this reason, the Guidance and Counseling Study Program at the Muhammadiyah University of Tasikmalaya held a "Healthy Mental Training" program at the Nurul Amal Ciamis Islamic Boarding School, discussing healthy mental management and a healthy mental mindset. This training aims to provide an in-depth understanding of mental health, provide knowledge about mental health disorders, symptoms, and how to manage them, and educate teachers about the importance of supporting students who experience mental health problems. The activity method involves preparation, implementation and evaluation, with a focus on teachers' understanding and awareness of the importance of students' mental health. The article highlights efforts to empower teachers as agents of change in creating an educational environment that supports growth for both teachers and students.</i></p> <p><b>Keywords :</b> <i>Training, Healthy Mental, Teachers</i></p>	<p><b>Korespondensi :</b> Gian Sugiana Sugara <a href="mailto:gian.sugiana@umtas.ac.id">gian.sugiana@umtas.ac.id</a></p>

### PENDAHULUAN

Mental yang sehat merupakan hal yang penting untuk di perhatikan kepada setiap orang. Kesehatan mental ini sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang saling berhubungan (Kholig et al., 2022). Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental (Fakhriyani, 2019). Sebaliknya, individu dengan gangguan mental

juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Radiani, 2019).

Menurut WHO (2020) kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. WHO (2019) terdapat 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental diantaranya 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, 280 juta orang mengalami depresi, 40 juta orang mengalami bipolar, 24 juta orang mengalami skizofrenia, 12 juta orang mengalami gangguan makan, dan 40 juta orang mengalami gangguan disosial. Dilihat dari angka penderita gangguan mental yang sangat tinggi membutuhkan perhatian bagi setiap orang terutama guru sebagai pendidik yang harus memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental agar dapat mengembangkan mental yang sehat bagi dirinya sendiri maupun peserta didik (Nisa, 2019).

Mengingat pentingnya persoalan kesehatan mental ini, banyak bidang ilmu khususnya yang mempelajari persoalan perilaku manusia. Berbagai bidang ilmu yang memberi porsi tersendiri bagi studi kesehatan mental diantaranya dunia kedokteran, pendidikan, psikologi, studi agama, dan kesejahteraan sosial. Kesehatan mental disadari telah memiliki kontribusi bagi pengembangan dan penerapan bidang ilmu yang dipelajari. Hal ini karena manusia tidak dapat dilepaskan dari aspek kesehatan mental (Tirtawati, 2016). Terutama dalam bidang pendidikan penting bagi para guru untuk memperhatikan mental setiap peserta didiknya (Siagian, 2022). Guru adalah pilar utama dalam membentuk dan membimbing generasi mendatang. Tanggung jawab mereka melibatkan tidak hanya penyampaian materi pelajaran, tetapi juga pembentukan karakter dan kesejahteraan mental peserta didik (Kusumawati et al., 2023).

Kesehatan mental guru sendiri menjadi perhatian penting karena memiliki dampak langsung pada efektivitas pembelajaran dan perkembangan peserta didik (Uno & Nina, 2022). Guru menjadi salah satu faktor penentu tinggi rendahnya mutu hasil pendidikan. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan sangat ditentukan oleh sejauh mana kesiapan guru dalam mempersiapkan peserta didiknya melalui kegiatan belajar mengajar. Namun demikian, posisi strategis guru untuk meningkatkan mutu hasil pendidikan sangat dipengaruhi oleh kemampuan profesional mengajar dan tingkat kesejahteraannya. Maka dari itu, jika kesehatan mental seorang pendidik kurang baik maka hasil pembelajaran tidak akan akan berjalan efektif (Wardhani, 2017). Guru memaksimalkan tugas pokok, fungsi dan perannya alam mewujudkan peserta didik yang benar-benar sehat mental dan sekaligus melakukan tindakan preventif dan kuratif untuk mencegah timbulnya gangguan mental peserta didik (Octavia, 2019). Dengan memahami pentingnya pelatihan mental sehat bagi guru ini dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung, memberdayakan, dan merangsang pertumbuhan baik bagi guru maupun peserta didik (Kusumawati et al., 2023).

Dalam hal ini, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mengadakan program pengabdian masyarakat “Pelatihan Mental Sehat” untuk memberikan wawasan pada para guru terkait mental sehat. Adapun upaya dilakukan dengan pengkajian materi manajemen mental sehat “Bagaimana Agar Hidup Sejahtera dan Bahagia” dan pengkajian materi mindset mental sehat “Bagaimana Menjadi Individu Tangguh dan Produktif” ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, memberikan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental, gejala, dan cara mengelolanya, dan mengedukasi para guru tentang pentingnya mendukung peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental.

## **METODE PENGABDIAN**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan mental sehat dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2024 yang bertempat di Pondok Pesantren Nurul Amal kecamatan Cijeungjing,

kabupaten Ciamis, desa Bojongmengger. Pada saat pelaksanaan observasi oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, pihak pengurus pesantren menyambut kami dengan hangat dan ramah. Pelaksanaan kegiatan pelatihan mental sehat ini melalui beberapa tahapan seperti:

### 1. Tahap awal (Persiapan)

Langkah awal yang kami lakukan adalah melakukan observasi terlebih dahulu pada pondok pesantren nurul amal ciamis. Pondok Pesantren Nurul Amal ini memiliki potensi sumber daya manusia yang baik namun memiliki kendala kurangnya pemahaman tentang mengatasi mental anak dan pertumbuhan anak.

### 2. Tahap kedua (Pelaksanaan)

Pada tahap pelaksanaan terdapat dua pemateri, yaitu. Pertama, materi tentang “Manajemen Mental Sehat: Bagaimana agar hidup sejahtera dan bahagia”. Sesi pertama fokus pada bagaimana membantu guru untuk memiliki keterampilan pengelolaan diri agar mental sehat. Sesi ini memberikan pemahaman mengenai konsep mental yang sehat dan strategi dalam melakukan pengelolaan diri. Sesi kedua fokus tentang “Resiliensi sebagai Mindset Mental Sehat: bagaimana menjadi individu tangguh dan produktif. Tujuannya agar mampu mencari solusi dan mengatasi kesulitan yang telah terjadi dan berbagai strategi untuk peningkatan resiliensi psikologis.

### 3. Tahap akhir (Evaluasi )

Terakhir, tahap evaluasi yaitu melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap ini, kami melakukan evaluasi bersama peserta pelatihan dan banyak yang merefleksikan diri pemahaman akan pentingnya melakukan pengelolaan diri agar memiliki mental yang sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan seminar dengan tema Pelatihan Sehat Mental Pada Guru merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman guru akan pentingnya mengelola mental sejahtera dan sehat. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa

penyampaian materi dari narasumber dan juga sharing. Berikut adalah hasil pelaksanaan PELATIHAN MENTAL SEHAT:

### 1. Materi pertama mengenai “Manajemen Mental Sehat: Bagaimana Agar Hidup Bahagia dan Sejahtera”

Sesi pertama yang didalamnya berisikan materi tentang isu-isu kesehatan mental, bagaimana membuat regulasi diri agar kesehatan mental individu tetap terjaga, sehingga senantiasa pada kondisi optimal. Kegiatan ini merupakan pelatihan mental sehat secara sharing session. Kegiatan dilakukan kepada para pendidik agar dapat mengetahui bagaimana cara hidup bahagia dan sejahtera serta mengetahui cara melakukan usaha pencegahan untuk anak yang terdeteksi mengalami isu-isu kesehatan mental. Pasca dilaksanakannya pelatihan Kesehatan mental ini, diharapkan pendidik tidak hanya sampai mengetahui kriteria hidup yang sehat, tapi pendidik mampu mengimplementasikan apa yang dipelajari pada saat pelatihan dilaksanakan. Mengelola kesehatan mental membantu seseorang untuk merasa lebih bahagia, tenang, dan puas dengan kehidupannya. Ini berkontribusi langsung pada kesejahteraan emosional dan kebahagiaan secara keseluruhan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Materi Pertama

Kesehatan mental yang optimal dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas seseorang baik di tempat kerja maupun dalam aktivitas sehari-hari. Seseorang yang bebas dari beban mental yang berlebihan cenderung lebih fokus dan efisien dalam menjalankan tugas-tugasnya.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Sharing Session

## 2. Materi kedua mengenai “Resiliensi sebagai Mindset Mental Sehat: “Bagaimana Menjadi Individu Tangguh dan Produktif”.

Materi yang disampaikan bersikan pemahaman mengenai ketangguhan yang berkorelasi positif dengan produktifitas, sehingga individu yang tangguh adalah individu yang produktif pada kesehariannya, mampu sesuai dalam pekerjaan dan kesehatan mentalnya terjaga. Materi yang disampaikan untuk para pendidik bertujuan untuk mengetahui bagaimana menjadi individu yang tangguh dalam perannya sebagai seorang pendidik dan melakukan inovasi-inovasi penyampaian pembelajaran yang dikemas atau disampaikan. Sehingga peserta didik mendapat pembaharuan dalam penyampaian materi yang disampaikan oleh pendidik.

Kualitas hidup dan kesehatan mental memiliki peran penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mencapai kebahagiaan secara keseluruhan (Sugara *et al.*, 2020). Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja seseorang baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang merasa bahagia dan sehat secara mental cenderung lebih fokus, kreatif, dan efisien dalam menjalani tugas-tugasnya. Kualitas hidup yang baik membantu seseorang untuk lebih baik menangani dan mengatasi stres. Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan, mengatasi tantangan, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang.

Dengan memahami pentingnya kualitas hidup dan kesehatan mental,

seseorang dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga dan meningkatkannya, menciptakan fondasi yang kuat untuk kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna (Sugara et al., 2023).



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pemateri Kedua



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Sharing Session

### 3. Pemberian Reward Pada Peserta Seminar

Pemberian reward kepada peserta pelatihan kesehatan mental ini, bertujuan untuk mengevaluasi serta mengetahui sejauh mana pemahaman materi yang dipahami oleh peserta seminar, serta pemberian gift merupakan apresiasi kepada peserta seminar akan ketersediaannya untuk mengikuti dan memaparkan apa yang didapatkan selama kegiatan berlangsung. Peserta pelatihan kesehatan mental sangat antusias terhadap pelaksanaan seminar ini dan memberikan apresiasi terhadap

mahasiswa bimbingan dan konseling UMTAS karena kepekaannya terhadap fenomena-fenomena kesehatan mental, khususnya terhadap apa yang dirasakan tidak hanya peserta didik tapi oleh pendidik itu sendiri. Kesehatan mental ini sangatlah penting untuk menjaga profesionalitas pendidik atau guru, agar tetap terjaga kesehatannya baik secara fisiologis dan psikologis. Kesehatan mental yang baik memberikan seseorang daya tahan yang lebih baik terhadap tantangan dan perubahan dalam kehidupan. Ini membantu seseorang untuk lebih adaptif dan mampu menghadapi peristiwa hidup yang mungkin menimbulkan stress (Sugara et al., 2024).



Gambar 5. Pemberian Reward Peserta Seminar



Gambar 6. Pemberian Reward Peserta Seminar





Gambar 7. Dokumentasi Pemateri dan Peserta



Gambar 7. Dokumentasi Pemateri dan Panitia

Kesehatan mental merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan secara keseluruhan, seiring dengan adanya hubungan yang kompleks antara kesehatan fisik dan mental. Pentingnya membahas kesehatan mental terutama ditunjukkan oleh tingginya jumlah individu yang mengalami berbagai gangguan mental di seluruh dunia. WHO menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan penyakit, tetapi juga melibatkan kesejahteraan yang menyeluruh, kemampuan mengelola stres, produktivitas, dan partisipasi dalam komunitas.

Guru, sebagai agen pembentukan karakter dan kesejahteraan mental peserta didik, memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan mental yang sehat. Pelatihan mental sehat bagi guru menjadi kunci dalam menjalankan tugas pokok dan fungsi mereka, sekaligus melakukan tindakan preventif dan kuratif untuk mencegah gangguan mental pada peserta didik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program pelatihan mental sehat yang diinisiasi oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya merupakan langkah konkrit dalam memberikan pemahaman mendalam kepada para guru. Dengan mengedepankan materi manajemen mental sehat dan mindset mental positif, program ini bertujuan memberikan wawasan tentang kesehatan mental, mengetahui gejala gangguan mental, dan mendidik para guru tentang pentingnya mendukung peserta didik yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya bertujuan memberdayakan individu secara langsung, tetapi juga menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan baik bagi guru maupun peserta didik. Kesimpulannya, perhatian terhadap kesehatan mental perlu menjadi fokus utama dalam dunia pendidikan untuk menciptakan generasi yang tangguh, produktif, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan keseimbangan fisik dan mental yang optimal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Pusat Konseling dan Pengembangan Kesehatan Mental Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang telah memberikan dukungan agar terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*.
- Kholig, L. F., Supriadi, S., Andri, M., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45-51.
- Kusumawati, I., Lestari, N. C., Sihombing, C., Purnawanti, F., Soemarsono, D. W. P., Kamadi, L., & Hanafi, S. (2023). *Pengantar Pendidikan*. CV Rey Media Grafika.
- Nisa, W. I. (2019). *Penanganan kesehatan mental berbasis komunitas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Octavia, S. A. (2019). *Sikap dan kinerja guru profesional*. Deepublish.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1).
- Siagian, V. F. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Memelihara Kesehatan Mental Siswa Di Mts Negeri 2 Asahan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Sugara, G. S., Rakhmat, C., & Nurihsan, J. (2020). Factorial structure and psychometric properties of the quality of life inventory in an Indonesian college sample. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3).
- Sugara, G. S., Puspitawati, A., Arumsari, C., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2023). Dialectical behavior therapy in the treatment of perfectionism: A Single case design. *KONSELOR*, 12(2), 95-110.
- Sugara, G. S., & Fadhilah, R. (2024). Treatment for social media addiction with hypnotic-oriented counseling. *Discover Psychology*, 4(1), 13.
- Tirtawati, A. A. R. (2016). Kesehatan mental sumber daya manusia para guru (implikasinya terhadap penyelenggaraan diklat/pelatihan). *Widya Accarya*, 5(1).

- Uno, H. B., & Nina Lamatenggo, S. E. (2022). *Tugas Guru dalam pembelajaran: Aspek yang memengaruhi*. Bumi Aksara.
- Wardhani, R. D. K. (2017, May). Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 1, No. 2).
- World Health Organization. (2019). *Perkiraan prevalensi WHO baru untuk gangguan mental di lingkungan konflik: tinjauan sistematis dan meta -analisis*, 394, 240-248.
- World Health Organization. (2020). World Mental Health Day: An opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.