

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH MELALUI PROGRAM MENTORING GURU

Netty Merdiaty¹, Ditta Febrieta²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
e-mail: netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental siswa telah menjadi fokus perhatian di Indonesia dikarenakan menurunnya kesehatan mental yang dialami oleh siswa di sekolah yang diakibatkan oleh perubahan teknologi 5.0 dan adanya pandemi covid-19. Kesehatan mental pada siswa memiliki peran penting agar siswa dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta membentuk hubungan positif dengan orang lain. Sekolah berbasis pada Layanan kesehatan mental sangat menjanjikan untuk menjangkau siswa yang membutuhkan melalui keterlibatan guru. Untuk mencapai hal tersebut, guru perlu terus mengembangkan diri dan mendapatkan dukungan dari sekolah untuk menjadi penyaring sekaligus penyeimbang dan pembentuk mental peserta didik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui program guru mentor. Kecakapan guru sebagai mentor dapat berguna dalam meningkatkan kesehatan mental pada siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi terkait peran mentor guru guna meningkatkan kesehatan mental pada peserta didik di sekolah serta melakukan sosialisasi kepada siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan secara paralel di SMP Gameel Akhlak dengan guru dan siswa sebagai peserta kegiatan. Metode yang digunakan dengan FGD dan diskusi yang diterapkan pada guru dan siswa. Hasil temuan di lapangan menemukan bahwa siswa memiliki kesehatan mental yang cukup baik, meskipun diantaranya masih ada siswa yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Selain itu, program mentoring dapat menjadi langkah yang efektif untuk memberikan wawasan pada guru terkait peningkatan kesehatan mental pada siswa di sekolah.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Kesehatan Mental Siswa, Mentoring, Mentoring Guru

Abstract

Students' mental health has become the focus in Indonesia due to the decline in students' mental health in school caused by technological changes 5.0 and the COVID-19 pandemic. Mental health in students has a vital role so that students can use their abilities or potential to the fullest in facing life's challenges and forming positive relationships with others. School-based mental health services hold great promise through teacher involvement. To achieve this, teachers need to continue to develop themselves and get support from schools to become a filter and a counterweight and form the mentality of students. One way that can be done is through a teacher mentor program. Teacher skills as mentors can help improve the mental health of students. This community service activity aims to provide socialization regarding the role of teacher mentors to improve mental health in students at school and to socialize students about the importance of mental health. Socialization activities were carried out in parallel at Gameel Akhlak Middle School with teachers and students as participants. FGDs and discussions were applied to teachers and students. The findings in the field found that students had good mental health, although some still had poor mental health. The mentoring program is a practical step to provide insight to teachers regarding improving mental health in students at school.

Keywords: Mental Health, Mentoring, Student Mental Health, Teacher Mentoring

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa telah menjadi fokus perhatian di Indonesia ketika institusi pendidikan bergulat dengan cara menanggapi peningkatan permintaan yang belum pernah terjadi sebelumnya untuk layanan kesehatan mental yang diakibatkan oleh perubahan teknologi 5.0 dan adanya pandemi covid-19. Lembaga pembelajaran sekolah menengah pertama dan sederajat memiliki kewajiban untuk menyediakan pendidik dan lingkungan yang sehat yang mendorong kesejahteraan psikologis dengan memastikan sumber daya yang tepat dan tersedia untuk mendukung siswa yang memiliki gangguan mental yang ada atau yang muncul.

Masalah kesehatan mental adalah masalah yang berkembang di sekolah-sekolah, satu dari setiap tiga siswa melaporkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan stres pasca-trauma (American College Health Association, 2019) (Bruffaerts et al., 2018). Hasil riset Kementerian Kesehatan RI tahun 2015, menunjukkan 6% prevalensi gangguan emosional dialami oleh remaja usia 15 tahun ke atas (Riskesdas, 2013). Hasil penelitian lain menunjukkan 60,17% siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional, seperti kesepian, kecemasan, dan intensi bunuh diri. Kemudian, di tahun 2018, hasil Riskesdas menunjukkan prevalensi gangguan depresi dan emosional pada kelompok usia 15- 24 tahun mencapai 157.695 orang (Kementerian Kesehatan, 2019). Data-data di atas menunjukkan bahwa isu mengenai kesehatan mental siswa yang akan mempengaruhi hasil belajar merupakan isu yang penting untuk diperhatikan.

Peserta didik yang memiliki permasalahan terkait dengan kesehatan mental akan menunjukkan prestasi belajar yang tidak maksimal (Juniarti et al., 2022). Organization (2020) mencatat bahwa sebanyak 16% dari permasalahan kesehatan dunia berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada remaja usia 10-19 tahun. Selain itu, sebagian permasalahan kesehatan mental mulai muncul pada usia 14 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Behrend (2022) yang menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dimulai saat seseorang berusia 14 tahun. Kesehatan mental pada siswa memiliki peran penting agar siswa dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta membentuk hubungan positif dengan orang lain. Dengan keadaan mental yang sehat maka siswa dapat melakukan penyesuaian perilaku yang baik, minimnya perasaan cemas, dapat mengenal potensi sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi dan membangun hubungan yang konstruktif serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Sekolah berbasis pada Layanan kesehatan mental sangat menjanjikan untuk menjangkau siswa yang membutuhkan melalui keterlibatan guru. Pendidikan yang berkualitas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti performa guru, materi ajar, murid, dan sarana prasarana. Faktor performa guru merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan pendidikan yang berkualitas. Untuk mencapai hal tersebut, guru perlu terus mengembangkan diri dan mendapatkan dukungan dari sekolah. Salah satu caranya adalah dengan memiliki kemampuan mentoring. Maka peran sekolah menjadi penting untuk menjadi penyaring sekaligus penyeimbang dan pembentuk mental anak melalui metode pembelajaran guru mentor. Guru mentor adalah guru pelaksana yang dipilih menjadi model atau contoh dalam praktek mengajar. Peserta didik masih mengandalkan guru dalam membimbing dan menuntunnya dalam proses pembelajaran dan pembentukan dirinya menjadi lebih dewasa. Guru haruslah mampu menjadi mentor dan melakukan proses mentoring.

Mentoring berfokus pada pengembangan pola pikir atau karakter positif mengenai karier, kehidupan pribadi, dan impian atau cita-cita yang ingin dicapai. Tujuan utama mentoring adalah mendukung seseorang untuk memaksimalkan potensi, mengembangkan karier, serta meningkatkan kinerja agar mereka bisa menjadi orang yang lebih baik sesuai target yang ingin dicapai. Guru mentor seharusnya memiliki kompetensi dan keterampilan mengelola dan menunjukkan komitmen dalam proses belajar mengajar secara kolaboratif. Namun kenyataannya masih banyak guru belum memiliki wawasan dan keterampilan yang memadai untuk menjadi guru mentor dalam pembelajaran yang menyenangkan bagi anak padahal dengan adanya keterampilan guru dengan teknik mentoring yang dimiliki, guru akan menghasilkan anak-anak yang aktif, kreatif, bahagia dan menyenangkan dalam kegiatan belajarnya. Dalam buku yang ditulis oleh Anderson dan Shannon (1988) menyebutkan bahwa mentoring merupakan sebuah proses alami dimana seseorang yang banyak memiliki kemampuan dan pengalaman melayani sebagai role model, guru, pendukung, pendorong, konselor, dan sahabat Guru adalah mentor. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, mentoring berasal dari kata dasar “mentor” yang artinya “pembimbing atau pengasuh” (KBBI Daring, 2016). Dari arti tersebut dapat diartikan melalui metode saling menasehati juga diterapkan dalam mentoring dengan tujuan untuk menciptakan suasana saling belajar dan mempunyai kesan belajar menyenangkan, dengan harapan dapat memberikan perubahan kearah yang lebih baik.

Mentor atau National Mentoring Partnership mendefinisikan mentoring sebagai bentuk hubungan yang dilandasi rasa kepercayaan yang terstruktur yang melibatkan remaja, dimana proses ini menawarkan bimbingan, dukungan dan memberikan semangat yang bertujuan mengembangkan kompetensi dan karakter siswa. Pengaruh sekolah dimediasi oleh peran guru dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan siswa. Kolaborasi dengan guru adalah inti dari perubahan di tingkat sekolah, kelas, dan individu guru. Model pemberian layanan kesehatan mental yang menggabungkan pihak luar/akademisi untuk guru, keluarga, dan anak-anak adalah pendekatan untuk mempromosikan

dan memperluas pencegahan, identifikasi, dan perawatan kesulitan emosional dan perilaku anak di lingkungan sekolah.

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa melalui teknik mentoring guru. Diharapkan adanya peran mentoring guru dapat secara efektif meningkatkan kesehatan mental pada siswa.

METODE

Kegiatan edukasi dilakukan pada hari Jumat tanggal 19 Mei 2023. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarat dilakukan di SMP Gameel Akhlak di Kota Bekasi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode FGD dimana peserta fokus pada materi yang diberikan melalui ceramah dan diskusi. Menurut (Irwanto & MB, 2006), FGD adalah proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis tentang permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok. Kegiatan FGD biasanya dihadiri oleh semua para partisipan yang idealnya berjumlah sekitar 7-11 orang. Sesuai dengan kegiatan yang dilakukan, dimana peserta FGD melibatkan 18 peserta guru turut hadir dalam rangkaian kegiatan. Kegiatan FGD dilakukan guna mempunyai suatu tujuan terutama untuk menggali dan memperoleh informasi terkait permasalahan yang diangkat. Pada kegiatan ini fokus pada guru adalah mengetahui informasi terkait mentoring yang dilakukan oleh para guru untuk meningkatkan kesehatan mental pada siswa.

Sedangkan kegiatan pada siswa berfokus dalam memberikan sosialisasi atau penyuluhan dalam kesehatan mental. Menurut (Subejo et al., 2019), penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang ada. Sosialisasi dilakukan sebagai proses perubahan perilaku yang berkesinambungan. Dalam proses perubahan perilaku dituntut agar sasaran berubah tidak hanya semata-mata karena adanya reward saja, namun diharapkan juga adanya perubahan pada keterampilan sekaligus sikap mantap. Sehingga dalam hal ini sosialisasi pada siswa bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mentalnya di sekolah.

Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pertemuan dengan kepala sekolah bersama kepala bimbingan konseling untuk meminta izin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan proposal kegiatan yang akan dilaksanakan di SMP Gameel Akhlak. Setelah mendapatkan persetujuan maka tim menetapkan waktu kegiatan dan mempersiapkan pembuatan materi. Pada tahap pelaksanaan, tim melakukan memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya pada siswa dan guru. Lokasi kegiatan terbagi menjadi paralel dimana siswa dan guru mendapatkan edukasi di ruangan terpisah dengan dua tim yang berbeda. Pretest diberikan pada siswa guna mengetahui gambaran kesehatan mental pada siswa. Selama proses pelaksanaan, tim memberikan buku saku kesehatan mental pada siswa dan buku saku mentoring pada guru sebagai bahan untuk mereview materi edukasi yang sudah diberikan. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan analisis data deskriptif pada peserta kegiatan, baik siswa dan guru dengan bantuan analisis dengan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Gameel Akhlak di wilayah kota Bekasi. Berdasarkan data keikutsertaan pada kelompok paralel, siswa diikuti oleh 30 siswa dengan jumlah yang sama pada setiap gender (50% laki-laki dan perempuan) dan 19 guru dengan mayoritas guru perempuan.

Tabel 1. Data Peserta Kegiatan

	Jenis Kelamin		Jumlah	Persentase
	Laki-laki	Perempuan		
Guru	7	12	19	38,8
Siswa	15	15	30	61,2
Total	22	27	49	100

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi Kesehatan mental pada siswa. Kegiatan edukasi kepada siswa dilakukan oleh tim mahasiswa yang dilakukan di Aula SMP Gameel Akhlak. Kesehatan mental adalah kondisi saat batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram sehingga memungkinkan kita khususnya siswa dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik serta menghargai orang lain disekitarnya (Setiawati, 2020). Siswa dengan kesehatan mental yang baik dapat mendukung segala aktivitas yang dilakukannya di sekolah ataupun di rumah.

Kegiatan edukasi pada siswa di buka dengan pengenalan tim mahasiswa kepada peserta. Materi dimulai dengan pembahasan sebagai berikut:

Karakteristik mental yang sehat

Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta membentuk hubungan positif dengan orang lain Individu yang memiliki Kesehatan mental memiliki karakter utama sebagai berikut:

- a) Sikap yang baik pada diri sendiri, dengan kata lain mampu mengenal diri sendiri
- b) Perkembangan dan perwujudan diri yang baik
- c) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, tahan terhadap tekanan yang terjadi
- d) Dapat mengatur diri dan memiliki otonomi diri
- e) Memiliki empati dan kepekaan sosial

Dampak rendahnya kesehatan mental

Pentingnya kesehatan mental menjadi hal yang perlu diperhatikan. Karenanya, rendahnya Kesehatan mental akan berdampak bagi individu. Gejala yang dapat terlihat jika individu memiliki Kesehatan mental yang rendah diantaranya sebagai berikut :

- a) Stres. Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun perasaan. Individu yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, sering marah-marah, menyendiri dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, dapat memicu depresi.
- b) Cemas. Kecemasan adalah kondisi psikologis ketika penderitanya mengalami rasa takut dan ragu berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi.
- c) Depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada siswa

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi Kesehatan mental pada siswa yaitu:

- a) Perbedaan status sosial. Seseorang yang memiliki strata sosial tinggi belum tentu memiliki kondisi mental yang sehat begitu juga sebaliknya.
- b) Kualitas interaksi pergaulan. Kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Seseorang bisa saling mencurahkan ide, perasaan dan perilaku
- c) Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Hal ini dibentuk oleh pola asuh dan pola komunikasi yang diterapkan oleh keluarga
- d) Sekolah. Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut memengaruhi perkembangan kesehatan mental seseorang

Ciri individu dengan gangguan mental

Suatu yang wajar, jika setiap orang memiliki masalah dan menimbulkan perubahan perilaku. Namun terkadang, tidak semua orang mengetahui keadaan mereka normal dirasakan atau tidak. Di bawah ini terdapat ciri individu yang memiliki gangguan mental ringan dan berat.

Ciri-ciri gangguan mental ringan

- a) Perubahan perilaku.
- b) Perubahan mood yang cepat
- c) Penurunan berat badan
- d) Ada kecenderungan unntuk menyakiti diri sendiri
- e) Muncul masalah kesehatan

Ciri-ciri gangguan mental berat

- a) Perubahan pola tidur dan gangguan makan
- b) Perubahan suasana hati secara cepat atau dramatis
- c) Penarikan diri dari lingkungan sosial
- d) Merasa terisolasi dari lingkungan luar
- e) Penurunan konsentrasi dan kemampuan berpikir dan sering lupa.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi pada siswa

Untuk mendapatkan gambaran kesehatan mental pada siswa, maka dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa terdapat 56,7% siswa memiliki kesehatan mental yang cukup baik, 23% diantaranya memiliki Kesehatan mental yang baik. Dan ditemukan pula kesehatan mental siswa yang berada dalam kategori tidak baik sebesar 20%. Hal ini menandakan bahwa terdapat siswa yang perlu pembinaan secara terarah terkait kesehatan mental siswa.

Tabel 2. Gambaran Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental	Jumlah	Persentase
Baik	7	23,3
Cukup Baik	17	56,7
Kurang Baik	6	20
Total	30	100

Gambaran di atas sesuai dengan hasil riset sebelumnya bahwa kondisi kesehatan mental pada siswa dalam keadaan yang mengkhawatirkan, mengingat pada sekolah ini terdapat 23,3% siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dan sisanya dalam keadaan yang cukup dan kurang baik. Oleh karenanya perlu dilakukannya evaluasi pada sekolah baik guru, staff, iklim dan lingkungan sekolah.

Selanjutnya, FGD yang dilakukan kepada pada guru dilaksanakan untuk membahas peran mentoring dalam meningkatkan Kesehatan mental siswa. Kegiatan edukasi pada guru di buka dengan perkenalan kepada peserta. Beberapa materi yang disampaikan adalah sebagai berikut : Perbedaan mentoring dan coaching.

Chartered Institute of Personnel Development (Hawkins, 2008) mengkategorikan mentoring sebagai kegiatan yang lebih informal dalam hubungan, topik, dan waktu. Mentoring bersifat jangka panjang dan dapat terlibat dalam proses pemberian saran jika diperlukan. Sedangkan coaching akan mencakup topik yang sangat spesifik dan terorganisir dengan baik dalam waktu dan Jadwal acara. Dalam pendidikan kewirausahaan, coaching dan mentoring bisa tumpang tindih atau bahkan saling melengkapi. Coaching cenderung non-direktif dan mengajukan pertanyaan daripada memberi nasihat. Penerapan dan fungsi mentoring.

Dalam penerapannya, mentoring dapat diartikan sebagai program pembimbingan untuk mempersiapkan dan memperbaiki pribadi seseorang yang berkarakter sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Secara psikologis, mentoring memiliki fungsi psikologis yang meliputi beberapa peran di bawah ini:

- Reflektor. Mentee berbagi tentang dirinya dan idenya, sedangkan mentor memberikan umpan balik sebagai cermin untuk mentee mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan.
- Jaminan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan mentor yang dapat menjamin mentee agar dapat mengatasi kesulitannya dengan membantu melepaskan stress dan menempatkan perspektif yang benar dalam menghadapi masalah.
- Motivasi. Mentor berperan sebagai motivator agar mentee menjadi lebih gigih dan percaya diri.
- Orang kepercayaan. Mentor menjadi orang kepercayaan bagi mentee, dan hubungan antara mentor dan mentee menjadi lebih dekat.

Dampak mentoring

Secara umum, mentoring dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dampak mentoring dalam berbagai aspek kehidupan menjadikan mentoring dinilai penting dan perlu dilaksanakan dalam pembentukan karakter siswa. ILNA Youth Centre Bogor (Novitasari, 2014) membekali mentee dalam aspek psikologi, aspek sosial, aspek spiritual dan aspek edukasi, yang dijabarkan sebagai berikut :

- a) Aspek Psikologi. Mentoring berpengaruh terhadap perkembangan pola pikir siswa.
- b) Aspek Sosial. Mentoring berpengaruh terhadap pola interaksi sosial siswa.
- c) Aspek Spiritual. Selama ini mentoring dinilai cukup efektif dalam memperbaiki dan meningkatkan kecerdasan spiritual siswa.
- d) Aspek Kognitif. Dalam aspek ini, mentoring berperan sebagai sarana transfer of knowledge dari mentor kepada mentee.
- e) Aspek Afektif. Mentoring mempengaruhi sikap siswa melalui kegiatan pembiasaan yang terstruktur dan dijadwalkan.
- f) Aspek Psikomotor. Siswa dapat aktif melakukan kegiatan di dalam dan di luar ruangan melalui kegiatan-kegiatan mentoring seperti wide game, kergiatan berkelompok, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil FGD yang dilakukan kepada para guru maka diperoleh beberapa hasil temuan, yaitu :

- 1) Adanya siswa bermasalah di sekolah yang kurang bisa ditangani oleh guru
- 2) Ketidakteraturan siswa di dalam kelas yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan guru dalam mengelola kelas
- 3) Sulitnya bagi guru untuk menangani siswa yang bermasalah di kelas
- 4) Guru tidak memahami bahwa peran guru berkaitan dengan Kesehatan mental siswa di sekolah
- 5) Guru tidak memahami peran atau cara mentoring ketika di dalam kelas kepada siswa

Temuan dia atas mengindikasikan rendahnya pemahaman guru terhadap Kesehatan mental siswa, dan juga kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya mentoring yang akan berdampak pada Kesehatan mental siswa.

SIMPULAN

Pengembangan Sumber Daya Manusia tidak akan pernah luput dengan seluruh upaya manusia dengan lingkungannya. Pengaruh Mentoring bagi produktivitas guru sangat perlu dilakukan oleh lembaga atau organisasi karena dengan mengadakan Mentoring maka lembaga atau organisasi akan mendapatkan citra positif, baik dari masyarakat luar. Masyarakat luar akan berpendapat bahwa lembaga atau organisasi sangat serius menjalankan kegiatannya dengan selalu meningkatkan sumber daya manusianya. Mentoring yang positif akan berdampak pada beberapa aspek, seperti lingkungan sekolah yang nyaman, munculnya interaksi yang positif antara guru dan murid, serta akan menimbulkan hubungan yang baik antar siswa. Hal tersebut secara tidak langsung akan berdampak kesehatan mental siswa. Sehingga, siswa yang merasa sehat secara mental di sekolah akan berdampak pada pencapaian prestasi yang baik, secara akademis maupun non akademis.

SARAN

Pada kegiatan ini tentunya terdapat kekurangan, disarankan pada kegiatan berikutnya terkait mentoring untuk mendapatkan gambaran mentoring yang dilakukan oleh guru lebih awal, sehingga kegiatan pengabdian masyarakatan berikutnya dapat berfokus pada peningkatan program mentoring.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada guru dan siswa SMPIT Gameel Akhlak yang telah memberi dukungan sehingga giat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2019). *Mental Health*. American College Health Association.
- Anderson, E. M., & Shannon, A. L. (1988). Toward a conceptualization of mentoring. *Journal of Teacher Education*, 39(1), 38–42.
- Behrend, D. (2022). *National Alliance on Mental Illness*.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103.

- Hawkins, P. (2008). The coaching profession: Some of the key challenges. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1(1), 28–38.
- Irwanto, S. A., & MB, N. (2006). Penyimpangan tumbuh kembang anak. *Kapita Selekta Ilmu Kesehatan Anak VI*. Surabaya: Divisi Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja Bagian Hmu Kesehatan Anak FK Unair RSU Dr. Soetomo, 1–12.
- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Jati, S. N. (2022). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. *Eksistensi*, 4(1).
- KBBI Daring. (2016). Definisi Mentor. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.
- Kementerian Kesehatan, D. P. D. P. M. (2019, November 4). Pengertian kesehatan mental.
- Novitasari, I. D. (2014). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Keberanian Siswa Untuk Bertanya Pada Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Organization, W. H. (2020). *World health statistics 2020*.
- Riskesdas, R. I. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setiawati, R. (2020). *Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali*. UIN Raden Intan Lampung.
- Subejo, S., Untari, D. W., Wati, R. I., & Mewasdinta, G. (2019). Modernization of agriculture and use of information and communication technologies by farmers in coastal Yogyakarta. *Indonesian Journal of Geography*, 51(3), 332–345.