

PERAN TEKNIK SMALL GROUP DISCUSSION DALAM BIMBINGAN KLASIKAL TERHADAP PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMKN 6 MALANG

Yustina Novi Erniasari

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: yustinanovierniasari@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v4.i3.2024.3

Kata kunci

Small Group Discussion

Bimbingan Klasikal

Kesehatan Mental

Abstrak

Layanan bimbingan dan klasikal termasuk dalam salah satu bagian terpenting dari layanan bimbingan dan konseling yang diperuntukkan untuk semua peserta didik di sekolah. Dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling diperlukan komunikasi dan kerjasama yang baik salah satunya dengan teknik small group discussion. Komunikasi dan keaktifan dalam bertanya, menjawab pertanyaan, diskusi dan presentasi serta menyampaikan refleksi diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini populasi terdiri dari seluruh peserta didik di kelas X RPL 2 SMKN 6 Malang yang berjumlah 36. Berdasarkan deskripsi data yang ada bahwa small group discussion dapat menumbuhkan pemahaman terkait materi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kesehatan mental mulai dari cara membangun kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental dan langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu dengan teknik tersebut peserta didik dapat bertukar pikiran dengan teman sekelompok dan saling menghargai satu sama lain dalam memberikan suatu pendapat.

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan seseorang seringkali tidak dapat dihindari terjadinya berbagai peristiwa tragis yang menimpa diri, keluarga dan lingkungan, sekalipun usaha pencegahan telah dilakukan secara serius dan upaya penanggulangannya pun telah dilakukan secara optimal. Di antara peristiwa-peristiwa tragis itu adalah kegagalan dalam mencapai tujuan, kehilangan orang-orang yang dikasihi, berpisah dengan orang yang dicintai, mengalami kecelakaan, menderita cacat, mengidap penyakit yang sulit disembuhkan, kehilangan pekerjaan, kehamilan yang tak diinginkan, mengalami keguguran kandungan, mendekam di penjara, kebangkrutan usaha, menunggu saat-saat kematian sendiri, perceraian, kemiskinan dan beragam musibah lainnya. Jika peristiwa-peristiwa tragis tersebut tidak diselesaikan dengan cara yang benar dan tidak diterima dengan sikap yang tepat, maka dapat menyebabkan stres, kecewa, trauma, tertekan, sedih, cemas, marah, malu, terhina, rendah diri, putus asa, hampa, tidak bermakna, serta penghayatan yang tidak menyenangkan lainnya. Bahkan dapat menyebabkan penyakit organik, perilaku menyimpang dan berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Menurut Kartono (1989: 5) dalam (Dedy, 2017) fenomena-fenomena tersebut merupakan tanda-tanda penyakit mental, yang berbentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketentraman hati. Orang-orang yang mengalami penderitaan hebat seperti yang telah digambarkan di atas, banyak yang tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang menimpa dirinya. Tetapi tidak sedikit di antara mereka yang berhasil mengatasi kesulitan-kesulitan dan perasaan-perasaan tidak menyenangkan akibat penderitaannya. Mereka mampu merubah kondisi penghayatan dirinya dari penghayatan hidup tidak bermakna (meaningless) menjadi bermakna (meaningful). Bahkan di antara mereka ada yang berhasil mencapai prestasitinggi, yaitu dengan menemukan hikmah di balik penderitaannya (meaning insuffering) (Bastaman, 1996: 5).

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak pada dirinya yang mampu menyadari potensi, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi kehidupan. Ada dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti keadaan ekonomi, kondisi lingkungan baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan pendidikan. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti iman, takwa, sikap menghadapi problema hidup serta kondisi kejiwaan seseorang (Dedy, 2017).

Isu terkait kesehatan mental peserta didik pada jenjang SMA merupakan salah satu isu yang menarik perhatian, karena kesehatan mental yang normal, sehat atau baik akan mendorong perilaku yang baik pula terutama dalam kecenderungan untuk berprestasi, meningkatkan hubungan sosial menjadi lebih positif dan juga dapat meningkatkan kesejahteraan secara emosional. Untuk mencapai manfaat-manfaat ini, penting bagi peserta didik untuk merawat kesehatan mental mereka dengan baik. Ini termasuk menjaga pola tidur yang sehat, berolahraga secara teratur, berbicara dengan seseorang jika mereka merasa tertekan, dan mempraktikkan teknik-teknik manajemen stres. Selain itu, lingkungan pendidikan juga harus mendukung kesehatan mental peserta didik dengan menyediakan layanan dukungan kesehatan mental yang mudah diakses dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung secara emosional.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang masuk kedalam kurikulum bimbingan adalah layanan bimbingan klasikal. Safrianti (2022) mengemukakan Layanan Bimbingan Klasikal adalah Bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran. Sedangkan menurut Budiman (2017) bimbingan klasikal juga dapat diartikan sebagai bimbingan yang dimaksudkan untuk sebuah bantuan bagi seluruh peserta didik dalam satuan kelas. Layanan bimbingan klasikal merupakan suatu pemberian bantuan kepada peserta didik berupa informasi dan dilaksanakan dengan setting kelas. Menurut Yusuf (2009) bimbingan klasikal termasuk ke dalam kurikulum bimbingan yang merupakan proses pemberian bantuan kepada seluruh siswa melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan secara klasikal atau kelompok untuk membantu perkembangan siswa secara optimal. Layanan bimbingan klasikal merupakan proses pemberian bimbingan yang dilakukan oleh guru bk atau konselor kepada siswa dalam bentuk satuan kelas. Pelayanan bimbingan dan klasikal sebagai salah satu upaya untuk membantu peserta didik untuk membina kondisi sebagaimana diharapkan serta mampu meghadapi masalah yang dialami.

Menurut Kindsvatter (1996:242) dalam (Ulfatul, 2021) *small group discussion* adalah sekelompok kecil peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu yang memungkinkan peserta didik untuk lebih bertanggungjawab atas pembelajaran mereka sendiri, mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan dan terlibat dalam pendekatan instruksional alternatif (Bohari, 2019). Menurut Sukardi (1984:494), diskusi kelompok adalah suatu bentuk pendekatan yang keinginannya bercirikan suatu ketertarikan pada suatu pokok masalah atau pertanyaan, dimana anggota-anggotanya atau peserta diskusi secara jujur berusaha untuk memperoleh kesimpulan setelah mendengarkan dan mempelajari, serta mempertimbangkan pendapat-pendapat yang dikemukakan dalam diskusi.

Model *Small Group Discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki ketrampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Astuti, 2021). Model *Small Group Discussion* juga berarti proses penglihatan dua atau lebih individu yang berinteraksi secara global dan saling berhadapan muka mengenai tujuan atau sasaran yang sudah tertentu melalui tukar menukar informasi, mempertahankan pendapat atau pemecahan masalah. Jadi Model *Small Group Discussion* adalah model pembelajaran yang menekankan keaktifan belajar siswa melalui diskusi belajar kelompok kecil.

Model *Small Group Discussion* (dalam Azizah, 2022) yang bertujuan untuk memaksimalkan potensi siswa dalam proses pembelajaran, sehingga belajar menjadi aktif, kreatif dan menyenangkan. Adapun tujuan dari metode *small group discussion* sebagai metode belajar aktif kelompok adalah: a) Siswa mencari pengalaman sendiri dan langsung mengalaminya; b) Berbuat sendiri; c) Memupuk kerjasama yang harmonis di kalangan siswa yang pada gilirannya dapat memperlancar kerja

kelompok; d) Siswa belajar dan bekerja berdasarkan minat dan kemampuan sendiri, sehingga sangat bermanfaat dalam rangka pelayanan perbedaan individual; e) Memupuk sikap kekeluargaan, musyawarah dan mufakat; f) Membina kerjasama antara sekolah, masyarakat, guru dan orang tua siswa yang bermanfaat dalam pendidikan; g) Pembelajaran dilaksanakan secara realistis dan konkrit, sehingga mengembangkan pemahaman dan berpikir kritis serta menghindarkan terjadinya verbalisme; dan h) Pembelajaran menjadi hidup sebagaimana halnya kehidupan dalam masyarakat yang penuh dengan dinamika.

Untuk itu, peneliti menggunakan teknik *small group discussion* untuk memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental kepada peserta didik sehingga terbitlah judul penelitian "Peran Teknik *Small Group Discussion* dalam Bimbingan Klasikal Terhadap Pemahaman Kesehatan Mental Siswa di SMKN 6 Malang".

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif yakni sebuah prosedur penelitian yang berdasarkan analisis data yang bersifat induktif atau kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiono, 2013). Subjek penelitian ini yakni peserta didik kelas X RPL 2 di SMKN 6 Malang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi dengan mengamati peserta didik ketika proses pelaksanaan layanan bimbingan dan klasikal.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melaksanakan proses bimbingan dan klasikal di kelas X tepatnya X RPL 2 langkah awal yang ditempuh yakni dengan melaksanakan kegiatan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Wawancara dilaksanakan guna untuk memperoleh dan memperkuat argumen bahwa topik yang akan diberikan memang layak dan dibutuhkan oleh peserta didik berdasarkan hasil dari DCM (Daftar Cek Masalah) yang sebelumnya sudah pernah dilaksanakan.

Hasil dari wawancara tersebut dijadikan sebagai langkah awal sebelum dilaksanakannya proses layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK peneliti mendapatkan hasil: sebelum dilaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan topik kesehatan mental ditemukan bahwa peserta didik masih kurang pemahaman mengenai kesehatan mental terutama bagaimana cara membangun kesehatan mental yang positif. Pelaksanaan layanan bimbingan dan klasikal didasarkan pada hasil wawancara dan observasi langsung dengan menggunakan teknik *small group discussion* di kelas X RPL 2 pada hari Rabu, 3 April 2024 berjalan dengan baik dan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *small group discussion* dapat memberikan pemahaman terhadap kesehatan mental di kelas X RPL 2.

Berdasarkan hasil observasi sebelum menerapkan teknik *small group discussion* peserta didik hanya mendapatkan pemahaman materi layanan dengan menggunakan metode ceramah atau ekspositori sehingga hal ini membuat peserta didik merasa jenuh dan bosan. Sedangkan dengan menggunakan model pembelajaran *Small Grup Discussion* mempunyai kelebihan dan kekhasan tersendiri sehingga sangat afektif jika diterapkan dalam proses pembelajaran. Adanya pembagian tugas dalam model pembelajaran ini akan membentuk karakter tanggung jawab siswa selain juga siswa akan fokus mempelajari materi pembelajaran yang dibebankan. Pengaplikasian model pembelajaran *Small Grup Discussion* yang merupakan Pembelajaranan berpengaruh pada Partisipasi Belajar siswa. Keberhasilan dalam model Pembelajaran karena adanya kerjasama sehingga akan memperoleh kesuksesan belajar bersama. Tujuan dari Pembelajaran adalah menciptakan situasi di mana keberhasilan individu ditentukan atau dipengaruhi oleh keberhasilan kelompoknya (Slavin dalam Huda, 2013). Tujuan Pembelajaran meminimalisir adanya kompetisi individu yang hanya egosentris tanpa mencapai keberhasilan bersama. Dalam Pembelajaran diharapkan seluruh siswa mempunyai keberhasilan belajar yang setara atau merata baik dalam tingkat pemahaman materi pembelajaran ataupun pemecahan tugas yang rumit.

Hal ini sudah tercapai dengan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik *small group discussion* sebab pemahaman peserta didik mengalami peningkatan. Pada hasil akhir di tahap evaluasi dan refleksi didapatkan hasil dimana peningkatan pemahaman peserta didik mengenai materi kesehatan mental juga terjadi. Hal ini sejalan dengan pendapat Supriatna (2011)

bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling untuk mengembangkan hidupnya serta mampu menangani atau memenuhi kebutuhan dan masalahnya, dalam hal ini kaitannya dengan kesehatan mental. Dengan pelaksanaan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dengan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik small group discussion dapat meningkatkan pemahaman peserta didik bahwa memahami kesehatan mental dan membangun kesehatan mental yang positif dalam diri ialah hal yang sangat penting.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik small group discussion dalam bimbingan klasikal mampu memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental pada peserta didik kelas X RPL 2 di SMKN 6 Malang. Hal ini dikarenakan teknik small group discussion dilakukan dengan menyajikan permasalahan secara umum, kemudian masalah tersebut dibagi menjadi sub masalah yang harus dipecahkan secara kelompok. Melalui teknik ini peserta didik dapat melibatkan sekelompok untuk berbagi informasi, membuat keputusan dan memecahkan masalah. Sehingga peserta didik yang sebelumnya belum mengerti dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental yang positif mulai saat ini dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Rujukan

- Astuti, N.M (2021). Peningkatan Hasil Belajar Bahasa Inggris Materi Reount Text menggunakan metode Pembelajaran SGD. *Jurnal Sinestisia*, 11(2),111-117
- Azizah, Nur. (2022). *Model Pembelajaran Small Group Discussion dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI*. Jurnal Pendidikan dan Konseling: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Effendi, Dudiy Imanuddin. (2017). *Implikasi Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Kesehatan Mental (Analisis Pendekatan Konseling Logoterapi)*. Bandung: Uin Sunan Gunung Djati
- Fadli, Rizal. (2022). *Kesehatan Mental* (Online), (<https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>) diakses pada 20 April 2024
- Karisma, Sally Putri. (2020). *Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Pendekatan Small Group Discussion untuk Meningkatkan Sikap Toleransi Siswa*. Universitas Negeri Padang: Padang
- Muhamadiah, Ulfatul. (2021). *Penerapan Metode Small Discussion Group untuk Meningkatkan Keaktifan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di STKIP Bima*. STKIP Bima: Bima
- Sahnun. (2022). *Meningkatkan Keaktifan Siswa dengan Teknik Diskusi dalam Bimbingan Klasikal di Kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya tahun pelajaran 2017/2018*. (Jurnal Pendidikan Mandala). Lombok Tengah: Praya
- Saptariningsih, Sri, Suhendri, dan Arianto, Fajar. (2023). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Peserta Didik dengan Menggunakan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas X-H SMAN 6 Semarang*. Semarang: Universitas PGRI Semarang
- Slamet, dkk. (2016). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA Kelas 10*. Yogyakarta: Paramitha Publishing
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Triwahyuni, Eges (2023). *Strategi Model Small Group Discussion terhadap Pertumbuhan Wawasan Global dan Partisipasi Belajar Siswa*. Universitas PGRI Argopuro Jember:Jember
- Yusri. (2007). *Model Pendekatan Konseling Format Klasikal*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang:Padang.