

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. (2019). *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan* 51–62.
<http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/7081>
- Ardiansyah, S. (2023). *Kesehatan Mental*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Deloitte. (2022). *Global Health Care Outlook*. Deloitte.
<https://www2.deloitte.com/>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.); 1st ed.). CV. Duta Media Publishing.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita (ed.); 1st ed.). PT. Global Eksekutif Teknolog.
<https://www.researchgate.net/>
- Heni, N. (2017). *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*. Other thesis, IAIN SALATIGA. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/>
- Hidayat, D. R. (2013). *Bimbingan konseling : Kesehatan mental di sekolah* (1st ed.). Remaja Rosdakarya.
- Ilahi, M. T. (2012). *Pembelajaran discovery strategy & mental vocational skill* (Nawang (ed.)). Diva Press.
- Karyani, U. (2016). Riset Terkini Intervensi Berbasis Sekolah untuk Promosi Kesehatan Mental Siswa: Review Sistematis. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi P2M STKIP Siliwangi*, 5(2), 19–20.

- Kholig, 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. <https://doi.org/10.32492/di>
- Laka, L., Kholifah, N., Fitria, Y., Astrella, N. B., Sumanto, R. P. A., Chusnah, A., Noveni, N. A., Aulia, L. A.-A., Maharani, C. A., Ja'aroh, S., Mahoklory, S. S., Citra, Fitriana, & Maromy, M. (2023). *Kesehatan Mental Masyarakat* (N. Kholifah & Muhsyanur (eds.)). Echa Institute. <https://repository.yudharta.ac.id/>
- Nata, A. (2018). *Psikologi pendidikan islam* (Ed. 1. Cet). Rajawali Pers.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana*, 8(2), 177–1828. <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>
- Putri, U. N. H., Nur'aini, Sari, A., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Cv. Azka Pustaka.
- Rachim, I. N., & Wibowo, A. A. (2024). Analisis Resepsi Pada Gangguan Mental Bipolar Dalam Film Ku Kira Kau Rumah. *Communications*, 6(1), 19–44. <https://doi.org/10.21009/communications.6.1.2>
- Siswanto, S. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Andi Offset. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/23466>
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*,

7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>

Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami* (A. Siregar (ed.); 1st ed.). Pradana Publishing.

WHO. (2014). *Mental Health: A State of Well Being*. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. <https://www.who.int/>

WHO. (2022). *Cacat Mental*. <https://www.who.int/>



LAMPIRAN

Lampiran I

Wawancara dengan guru BK

Nama : Reza Ginting S.Pd
Jam/hari/tanggal : 09.00 WIB-selesai/kamis/16 Mei 2024

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Bagaimana cara guru BK mengetahui siswa memiliki masalah/gangguan kecemasan?	Saya selaku guru BK mandiri khususnya saya guru BK 11 Tkj 2 memberikan layanan intervensi intensif/layanan konseling individu, layanan tersebut saya berikan agar mengetahui dan mengatasi gangguan kesehatan mental tersebut
2	Apa yang bisa dilakukan guru BK untuk membantu siswa mengatasi kecemasan di sekolah?	Untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah tersebut saya melakukan layanan intervensi intensif/layanan konseling individu nah itu campur tangan antara guru BK ataupun konselor itu saya sendiri dalam mengatasi permasalahan peserta didik tersebut dalam gangguan Kesehatan mentalnya
3	Bagaimana cara mendukung siswa yang mengalami kecemasan dalam proses belajar di kelas?	Cara mendukung siswa tersebut kita memberikan layanan itu dengan face to face memahami bagaimana karakteristik siswa tersebut layanan intervensi intensif/layanan konseling individu diberikan kepada siswa yang memiliki permasalahan yang terjadi dalam dirinya

4	Bagaimana guru BK dapat bekerja sama dengan orang tua untuk mendukung siswa yang mengalami kecemasan?	Orang tua wajib mendukung siswa yang sudah kita berikan bimbingan dalam hal gangguan Kesehatan mental jadi gangguan tersebut nanti orang tua mengevaluasi bagaimana dia di rumah bagaimana juga dia di sekolah itu adalah tugas guru BK jika dia di sekolah dan jika dia di rumah itu adalah tanggung jawab orang tua maka nanti setelah ia sudah kita berikan kesempatan maka orang tua wajib menghubungi kita bagaimana dia tingkahnya/perkembangannya di rumah
5	Apakah bapak memiliki siswa yang mengalami gangguan depresi?	Ya saya memiliki siswa yang mengalami gangguan depresi di kelas 11 Tkj 2
6	Bagaimana cara guru BK menggali masalah depresi yang sedang dialami siswa?	Cara saya mengetahuinya yaitu dengan memberikan layanan intervensi intensif/layanan konseling individu tersebut saya dapat mengetahui bagaimana sulitnya mengontrol dirinya terus tertekan yang ditandai sering murung di dalam kelas

7	Bagaimana perilaku peserta didik yang mengalami gangguan depresi?	Yang saya lihat anak tersebut sering murung tidak ada kesopanannya lagi dengan kawan dan gurunya yang biasanya dia lasak tiba-tiba diam
8	Bagaimana cara guru BK mendukung siswa yang mengalami gangguan depresi di lingkungan sekolah?	Untuk mendukung siswa ini kami memberikan motivasi-motivasi pemberian motivasi ini tidak kami berikan dalam bimbingan praktikum tapi kami berikan bimbingan tersebut di ruang BK nah itu biasanya face to face biasanya individu sama saya supaya nanti kawan-kawannya tidak mengetahui dan ini adalah asas kerahasiaan
9	Apakah ada sinyal yang harus bapak perhatikan berupa kondisi depresi siswa ini?	Ada, kalau kita kaitkan dengan layanan intervensi intensif/layanan konseling individu yang saya berikan yang mengalami gangguan depresi ini dapat kami lihat ketika dia ditandai dengan sering murung sering juga jauh dari arah kesopanan, disitulah saya memanggil siswa tersebut yang harus disampaikan ke ruang BK dan wali kelasnya
10	Bagaimana karakter siswa yang mengalami masalah gangguan depresi?	Ya itu tadi sering siswa murung di dalam kelas dan perilakunya jauh dari arah kesopanan

11	Apa yang bisa bapak lakukan untuk membantu siswa mengelola stress dan tekanan?	Yang saya lakukan untuk mengelola stress dan tekanan biasanya saya berikan kelonggaran siswa tersebut di dalam kelas seperti saya menanyakan apakah dia sudah makan, yang tadinya saya kasih hukuman berat tapi khusus siswa ini saya kasih keringanan
12	Adakah saran bapak tentang cara berkomunikasi yang efektif dengan siswa yang mengalami gangguan depresi?	Nah untuk saran saya cara berkomunikasi itu harus dengan lemah lembut kan orang kita tangani orang yang dalam gangguan jadi wajib dengan lemah lembut kalau kita kasar nanti siswa itu malah tersinggung yang akhirnya menjadi masalah baru lagi ke kita
13	Apakah bapak memiliki kerja sama yang baik dengan guru wali kelas dalam hal menangani siswa yang memiliki gangguan depresi?	Kurang, karena guru wali kelas ini tidak selalu dapat berhadir di sekolah ataupun di ruang kelas di karenakan masih ada kesibukan lainnya seperti mengajar di sekolah lain
14	Bagaimana bentuk kerja sama bapak dengan guru wali kelas dalam hal menangani siswa yang memiliki gangguan depresi?	Bentuk kerjasamanya itu saya harus bekerja sama dengan wali kelas itu wajib dan guru mata pelajaran pun juga wajib untuk memantau bagaimana perilaku siswa saat mengikuti pembelajaran dan juga di luar pembelajaran

		<p>apabila guru dan wali kelas merasa ada yang aneh dengan karakter siswa ketika dalam pembelajaran maupun di luar pembelajaran mereka harus memberitahu saya gitu dan saya harus memanggil ke ruang BK untuk dilakukan konseling terutama dalam menangani gangguan Kesehatan mental tersebut</p>
15	<p>Bagaimana teknik atau cara guru BK dalam menangani siswa yang memiliki gangguan Kesehatan mental melalui BKPI?</p>	<p>Ya saya memberikan motivasi dan memberikan bimbingan melalui serangkaian tahap-tahapnya yang biasanya kita berikan dalam bentuk agama saya kasih ceramah sedikit dan saya suruh siswa mengaji al-qur'an</p>
16	<p>Sejauh apa keberhasilan dari teknik BKPI tersebut terhadap Kesehatan mental siswa?</p>	<p>Alhamdulillah, saat ini ada dua siswa yang saya tangani keberhasilannya lumayan baik karena siswa yang tadinya selalu murung di dalam kelas sekarang sudah tidak lagi dan sudah mulai berani mendatangi saya untuk menceritakan permasalahan yang di hadapinya, kita melakukannya dengan teknik bkpi ataupun dengan bimbingan agama nah dari itu pasti ada pengaruhnya kepada tersebut</p>

17	Apa yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa dan mengurangi faktor pemicu kecemasan?	Biasanya itu untuk mengurangnya guru BK wajib melakukan bimbingan klasikal setiap hari gitu ya nah kita jadinya mengetahui siswa yang bermasalah terus saat kita memberikan bimbingan-bimbingan yang biasanya kita lakukan di hari senin nah itu dalam maksud kita berikan kewenangan saat Pembina upacara
----	---	--



Wawancara dengan siswa kelas XI TKJ-2

Nama : Rezki Pratama
 Jam/hari/tanggal : 09.00 WIB-selesai/Sabtu/18 Mei 2024

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Apakah kamu pernah mengalami gangguan kecemasan berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan?	Ya, saya pernah mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan.
2	Ketika kamu mengalami gangguan kecemasan yaitu berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, apakah kamu pernah konsultasi dengan guru BK menyangkut permasalahan itu?	ya, saya pernah konsultasi dengan guru bk karena disarankan terus oleh teman dekat saya
3	Apakah kamu pernah meminta bantuan kepada orang lain ketika sedang mengalami masalah gangguan kecemasan berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan?	ya, saya pernah meminta bantuan kepada orang lain ketika mengalami gangguan kecemasan, seperti kepada teman dekat atau anggota keluarga.
4	Apakah perbedaan bantuan dari guru BK dengan bantuan orang lain yang kamu rasakan?	yang saya rasakan adalah guru BK lebih terlatih dalam memberikan saran dan dukungan terkait langsung dengan masalah kejiwaan, sementara bantuan dari orang lain

		bisa lebih personal dan lebih berdasarkan pengalaman pribadi.
5	Apakah kamu pernah mengalami masalah depresi?	ya, saya pernah
6	Jika anda pernah mengalami depresi itu disebabkan oleh apa?	depresi saya disebabkan oleh beberapa faktor seperti stres dalam mengikuti pembelajaran, dan saya memiliki keterbatasan yaitu sulit dalam mengontrol diri terutama mengontrol sikap yang tidak baik kepada guru, dan itu semua terjadi dikarenakan orang tua saya jarang memperhatikan saya karena mereka terlalu sibuk mencari nafkah.
7	Ketika anda depresi apakah berdampak buruk pada proses pembelajaran anda?	ya, depresi berdampak buruk pada proses pembelajaran saya, saya kesulitan berkonsentrasi, kehilangan minat pada pelajaran, dan merasa Lelah secara fisik dan emosional.
8	Apakah ada hal-hal tertentu yang membuatmu merasa tertekan atau tidak Bahagia disekolah?	ya, saya merasa tertekan ketika tekanan dalam hal pelajaran terlalu dipaksakan atau saat menghadapi konflik dengan teman-teman di sekolah.

9	Adakah orang yang bisa kamu percayai untuk berbicara tentang perasaanmu?	ya, saya memiliki teman dekat/sahabat yang bisa saya percayai untuk berbicara perasaan saya.
10	Apakah ada hal-hal yang bisa membantumu merasa lebih baik saat kamu sedang mengalami depresi?	Ada, yaitu setelah saya berbicara atau curhat kepada kawan/sahabatku, saya mulai terasa tenang dan baik.
11	Apakah kamu pernah melakukan konseling kepada guru BK berupa masalah depresi yang kamu alami?	ya, saya pernah itupun karena disuruh kawan/sahabat saya
12	Setelah melakukan proses konseling dengan guru BK, apakah masalah depresi yang kamu hadapi segera teratasi?	alhamdulillah sedikit banyaknya teratasi dengan bantuan strategi dan dukungan yang diberikan oleh guru BK.
13	Bagaimana pendapat kamu tentang guru BK setelah kamu melakukan proses konseling?	menjadi lebih positif setelah melakukan proses konseling, karena guru BK memberikan perhatian dan dukungan yang sangat saya butuhkan dalam mengatasi masalah yang saya alami.

Wawancara dengan siswa kelas XI TKJ-2

Nama : Rassy Alditya Pratama
 Jam/hari/tanggal : 01 WIB-selesai/kamis/18 Mei 2024

NO	PERTANYAAN	RESPON
1	Apakah kamu pernah mengalami gangguan kecemasan berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan?	Pernah, saya memiliki rasa takut yang berlebihan.
2	Ketika kamu mengalami gangguan kecemasan yaitu berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, apakah kamu pernah konsultasi dengan guru BK menyangkut permasalahan itu?	pernah
3	Apakah kamu pernah meminta bantuan kepada orang lain ketika sedang mengalami masalah gangguan kecemasan berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan?	Pernah, yaitu kepada teman dekat saya
4	Apakah perbedaan bantuan dari guru BK dengan bantuan orang lain yang kamu rasakan?	Kalo bantuan dari guru BK saya merasa belum bisa menceritakan semua permasalahan saya karena saya masih takut, tapi bantuan dari teman dekat yang saya rasakan ialah saya merasa tenang karena dia sering mendampingi saya.
5	Apakah kamu pernah mengalami masalah depresi?	Pernah

6	Jika anda pernah mengalami depresi itu disebabkan oleh apa?	Disebabkan seringnya orang tua saya bertengkar di depan saya, dan terlalu banyak tugas di rumah.
7	Ketika anda depresi apakah berdampak buruk pada proses pembelajaran anda?	Iyah, sangat berdampak sekali
8	Apakah ada hal-hal tertentu yang membuatmu merasa tertekan atau tidak Bahagia disekolah?	Tidak ada, karena saya sering di dampingi oleh teman dekat saya
9	Adakah orang yang bisa kamu percayai untuk berbicara tentang perasaanmu?	Ada, yaitu teman dekat saya
10	Apakah ada hal-hal yang bisa membantumu merasa lebih baik saat kamu sedang mengalami depresi?	Ada, yaitu ketika teman saya mengajak main bola saya merasa dengan main bola saya merasa baik. Sehingga masalah yang saya hadapi perlahan-lahan berkurang.
11	Apakah kamu pernah melakukan konseling kepada guru BK berupa masalah depresi yang kamu alami?	pernah
12	Setelah melakukan proses konseling dengan guru BK, apakah masalah depresi yang kamu hadapi segera teratasi?	Sedikit teratasi karena guru BK memberikan bimbingan yang lumayan baik.
13	Bagaimana pendapat kamu tentang guru BK setelah kamu melakukan proses konseling?	Pendapat saya guru BK itu sangat baik karena membantu menyelesaikan masalah yang sedang kami hadapi.

Lampiran II

DOKUMENTASI



Sekolah SMK Swasta Percut Sei Tuan



Gambar : Foto bersama Bapak Waka. Kesiswaan
Yusrizal Rangkuti, S.Pd



Foto Wawancara Bersama Guru BK
Reza Anugrah Bastanta Ginting, S.Pd



Foto Wawancara Bersama Siswa



Foto Bersama Siswa/I Kelas XI TKJ-2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Luppi Nasution
NIM : 0303191001
Tempat/Tanggal Lahir : Simanuldang Jae/ 05 Juni 2000
Umur : 24 Tahun
Alamat : Desa. Simanuldang Jae, Kec. Ulu Barumon,
Kab. Padang Lawas
E-mail : luppinasution602@gmail.com
No. HP/WA : 0822 6800 5308

B. Pendidikan

SD : SD Negeri 0602 Matondang
SMP/MTs : MTs.S Ja'fariyah Hutaibus
SMA : MA Al-Mukhlisin Sibuhuan
Perguruan Tinggi : S-1 Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

C. Pengalaman Mengajar

- MDTA Simanuldang Jae (2017-2019)
- MDTA Nurul Hidayah Jl.Tanggung Bongkar II (2019-2020)

Demikian daftar riwayat ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 01 Juli 2024
Penulis

Luppi Nasution
NIM. 0303191001