



## **Ulam Panjo: Program Peningkatan Kesehatan Mental Siswa untuk mewujudkan Kesiapan Belajar**

**Nugroho Wibowo<sup>1\*</sup>**

SMK Negeri 1 Girisubo, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia<sup>1</sup>

[nugrohowibowo68@admin.smk.belajar.id](mailto:nugrohowibowo68@admin.smk.belajar.id)<sup>1\*</sup>

**Abstrak:** Kesehatan mental sangat memengaruhi kesiapan belajar, kesehatan mental yang baik menjadi fondasi bagi siswa untuk mengelola tekanan, menyerap materi, dan membangun kepercayaan diri untuk mencapai tujuan belajar. Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dua gangguan mental yang paling tinggi yaitu gangguan kecemasan (*anxiety*) dan gangguan depresi. Artikel ini bertujuan untuk memberi gambaran pengelolaan kesehatan mental siswa melalui program Ulam Panjo (Unit layanan Murid untuk Peningkatan Kesehatan Jiwa). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan dukungan telaah pustaka, melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Girisubo. Hasil penerapan program Ulam Panjo berdampak positif pada siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Disimpulkan bahwa tahapan pelaksanaan program Ulam Panjo terdiri dari tiga tahap yaitu: penggalian data, analisis dan menjaga kondisi kesehatan mental siswa. Faktor pendukung dalam program ini adalah peran serta aktif dari Puskesmas dan Koramil dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah, sedangkan faktor penghambatnya adalah tidak terbukanya orangtua siswa yang mempunyai masalah kesehatan mental dan tidak semua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental merasa terbuka dan mau berkomunikasi dengan guru BK.

**Kata kunci:** ulam panjo; kesehatan mental; kesiapan belajar.

## ***Ulam Panjo: Student Mental Health Improvement Program To Achieve Learning Readiness***

**Abstract:** Mental health significantly influences learning readiness. Good mental health is the foundation for students to manage stress, absorb material, and build self-confidence to achieve learning goals. One in three Indonesian teenagers experiences mental health problems, the two most common mental disorders being anxiety disorders and depression. This article aims to provide an overview of student mental health management through the Ulam Panjo program (Student Service Unit for Mental Health Improvement). This study uses a qualitative descriptive approach supported by a literature review, through the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The study was conducted at SMK Negeri 1 Girisubo. The results of the implementation of the Ulam Panjo program have a positive impact on students experiencing mental health disorders. It was concluded that the implementation stages of the Ulam Panjo program consist of three stages: data collection, analysis, and maintaining students' mental health conditions. Supporting factors in this program are the active participation of the Community Health Center (Puskesmas) and Koramil (Military Command) in implementing activities carried out by the school, while inhibiting factors are the lack of openness of parents of students with mental health problems and not all students with mental health disorders feel open and willing to communicate with the guidance and counseling teacher.

**Keywords:** ulam panjo; mental health; learning readiness.

## **1. Pendahuluan**

Kesehatan mental atau sering disebut sebagai kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kehidupan manusia selain kesehatan fisik, kedua hal tersebut saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik secara

emosional, psikologis, maupun sosial. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan hidup, menjalin hubungan yang sehat, membuat keputusan yang baik, mengenali dan mengelola emosi diri, dan mencapai potensi diri (Putri, 2025).

Dalam dunia pendidikan kesehatan mental sangat dibutuhkan bagi siswa dalam mendukung

kegiatan akademisnya, sekolah diharapkan tidak hanya terpaku pada ranah akademis tetapi juga pada ranah kesehatan jiwa siswa. Kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap efektivitas belajar siswa (Lestari & Nadia Rista, 2023). Kesehatan mental yang baik akan mendukung perkembangan emosional terutama pada tekanan akademik sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Pengaruh dari kesehatan mental dapat berpengaruh pada konsentrasi siswa, motivasi belajar, hubungan sosial, dan membantu siswa dalam pengelolaan stres, serta dapat membantu siswa membuat keputusan yang lebih baik. Secara umum dapat disimpulkan bahwa siswa yang sehat jiwanya akan berkontribusi secara optimal di lingkungan pendidikan.

Survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* Tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (sekitar 34,9%) yang berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan (*anxiety*) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi (1,0%), dan hanya 2,6% dari mereka yang mengalami gangguan mau mengakses layanan konseling atau bantuan professional (Kemenkes, 2024). Data di atas sangat berpengaruh terhadap perkembangan siswa yang sedang belajar dan berakibat di kemudian hari setelah mereka bekerja karena data Survei Angkatan Kerja Nasional 2022 yang dilakukan BPS, terdapat 669.434 pekerja di Indonesia yang mengaku mengalami gangguan emosional/perilaku, gangguan daya ingat, gangguan konsentrasi, dan masalah dalam mengurus diri sendiri. (BPS, 2022).

Kedua data di atas tentunya berpengaruh terhadap pengelolaan kesehatan mental di sekolah, sebagai upaya preventif sekolah melakukan intervensi dini berupa konseling oleh guru dan menyediakan guru khusus untuk menangani hal-hal terkait dengan kesehatan mental yakni guru bimbingan konseling. Peran serta orangtua, masyarakat, dan pihak-pihak terkait diperlukan dalam penanganan masalah kesehatan mental yang ada di sekolah. Sekolah memberikan dukungan komprehensif untuk kesejahteraan psikologis siswa memerlukan pendekatan yang terkoordinasi dan terintegrasi yang melibatkan guru, sekolah, orang tua, dan profesional kesehatan mental. Urang & Widodo, (2025). Penelitian Nurochim (2020) tentang Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa menyimpulkan bahwa pelaksanaan program UKS yang

didalamnya bekerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti dinas kesehatan, dinas pendidikan, kementerian agama, dan pihak pemerintah dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.

Dengan demikian sekolah memegang peranan penting dalam pengelolaan kesehatan mental siswa, dengan pengelolaan yang baik maka akan didapatkan lingkungan yang baik dimana akan berkembang kesehatan fisik dan mental siswa. Lingkungan sekolah yang kondusif dan mendukung dapat membantu siswa dalam memaksimalkan potensi mereka dalam hal pembelajaran dan kesehatan mental. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang tidak kondusif dapat mempengaruhi hasil belajar dan kesehatan mental siswa secara negatif. Ulam Panjo merupakan akronim dari Unit Layanan Murid untuk Peningkatan Kesehatan Jiwa, sebuah program layanan untuk siswa dalam rangka peningkatan kesehatan mental yang ada di SMK Negeri 1 Girisubo yang tentu saja bertujuan akhir untuk membentuk lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk belajar.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk 1) mengetahui bagaimana pengelolaan program kesehatan mental siswa di SMK Negeri 1 Girisubo yang bernama Ulam Panjo dan 2) faktor-faktor apa saja yang menjadi pendukung dan penghambat pelaksanaan program Ulam Panjo.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan proses pelaksanaan program Ulam Panjo. Prosedur penelitian mencakup empat tahapan sistematis: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tahap perencanaan meliputi penggalian data yang melatarbelakangi perlunya tindakan yang dilakukan, data yang dimaksud adalah data kunjungan rumah, data angket mini midhear 10-18 tahun, dan data pembinaan dari Guru Bimbingan Konseling. Tahap pelaksanaan menggambarkan pelaksanaan upaya yang dilakukan dalam program Ulam Panjo. Tahap observasi dilakukan dengan mengisi lembar observasi dan studi dokumentasi pelaksanaan program. Tahap terakhir yaitu refleksi dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan program, refleksi dilakukan oleh tim managemen sekolah, guru dan petugas Puskesmas sebagai *stakeholder* terkait.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Girisubo Kabupaten Gunungkidul pada Bulan Juli-September 2025, berfokus pada pengelolaan program Ulam Panjo dalam rangka peningkatan kesehatan mental siswa.

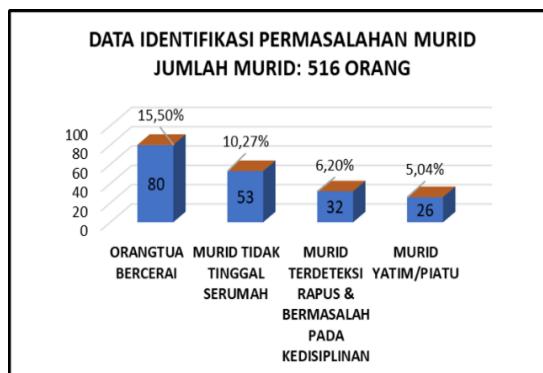
Analisis data dilakukan melalui proses reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana direkomendasikan dalam analisis kualitatif modern (Nowell, Norris, White, & Moules, 2017). Hasil dari tahapan ini akan menggambarkan secara jelas dan terperinci tentang program Ulam Panjo dalam rangka peningkatan kesehatan mental siswa di SMK Negeri 1 Girisubo.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan pertama dalam penelitian ini adalah perencanaaan dengan pengumpulan data kualitatif. Pengumpulan data ini dilakukan dengan observasi dan studi dokumentasi. Data observasi menunjukkan bahwa sekolah telah melakukan pembiasaan setiap hari dalam rangka pembentukan karakter dan lingkungan sekolah yang kondusif. Pembiasaan tersebut dilakukan di hari Senin dengan Senura (Senin Upacara bendera), kegiatan ini bertujuan untuk membentuk karakter kewargaan, selanjutnya Selaksa yaitu Selasa Akrab Aksara, program literasi untuk siswa dalam rangka membentuk karakter penalaran kritis, kreativitas, dan komunikasi. Setiap hari Rabu sekolah melaksanakan kegiatan Secuil Cinta (Sesi Curhat dari Wali Kelas tercinta) sebagai sarana komunikasi dengan wali kelas, di hari Kamis ada Kamista (Kamis Semsabo Gempita) yang merupakan sarana siswa berolahraga senam anak Indonesia hebat dan paparan program-program sekolah diantaranya: Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB), Sekolah Adhiwiyata, Program Pintar Bersama Daihatsu (PBD), Sekolah Ramah Anak (SRA) dan lain-lain. Setiap Hari Jumat diadakan program Sejumput Rindu (Sesi Jumat untuk *Sharing* dari *Qolbu*), kegiatan ini diwujudkan dalam Sholat Dhuha dan kajian untuk siswa beragama Muslim dan kajian Al Kitab untuk siswa beragama Nasrani. Pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kurikulum pembelajaran dan diajarkan melalui mata pelajaran serta pembiasaan yang dilakukan disekolah akan mempengaruhi karakter pada siswa. Irmayati, dkk (2025)

Dari pembiasaan yang dilakukan sekolah belum sepenuhnya mampu membuat lingkungan belajar menjadi lebih kondusif, data mutasi siswa menyebutkan bahwa ada peningkatan siswa yang mengundurkan diri setiap tahunnya. Data dua tahun terakhir menunjukkan bahwa di tahun pelajaran 2023/2024 sebanyak 6 siswa mengundurkan diri dan naik menjadi 7 siswa di tahun pelajaran berikutnya. Jumlah siswa yang rawan putus sekolah (rapus) dari analisis guru Bimbingan Konseling (BK) jika dilihat dari aspek

ekonomi dan masalah kedisiplinan juga meningkat setiap tahunnya, seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Data identifikasi permasalahan siswa

Selain siswa dalam kategori rapus disajikan juga data yang siswa dalam kategori berasal dari orangtua yang bercerai sebesar 80 siswa, siswa yang tidak tinggal bersama dengan orangtua sebesar 53 siswa dan siswa dalam kategori yatim/piatu sebesar 26 siswa. Kategori di atas dianalisis oleh guru BK hasil dari kegiatan kunjungan rumah (*home visit*) yang dilakukan oleh wali kelas setiap tahunnya.

Data angket Mini Midhear 10-18 tahun yaitu angket yang digunakan untuk mengetahui gangguan kesehatan mental didapatkan data bahwa terdapat 92 siswa dari 350 siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental atau jika diprosentase sebesar 26,29%. Dari data 92 siswa tersebut terdapat siswa dalam kategori sedang dan berat sebanyak 35 orang atau 38,04%.

Data angket mini midhear 10-18 tahun merupakan angket yang digunakan untuk mengetahui tingkat *anxiety* (kecemasan) dan depresi pada remaja, angket ini menggambarkan remaja terkait dengan kecemasan, perilaku tidur dan hal-hal yang dirasakan selama dua minggu terakhir. Kenapa hanya ada dua yang diteliti yaitu *anxiety* dan depresi karena dua masalah kesehatan mental tersebut yang sering terjadi pada anak remaja. Angket dibagikan kepada seluruh siswa di awal tahun pembelajaran untuk menggali tingkat kesehatan mental siswa, selanjutnya direkap oleh Tim Ulam Panjo yang didalamnya terdiri dari Guru BK.

Data yang diambil selanjutnya adalah data *home visit*, kegiatan ini dilakukan wali kelas pada saat siswa berada di kelas X. Setiap wali kelas wajib melakukan kunjungan rumah untuk mengetahui kondisi keluarga, ekonomi, kegiatan siswa di rumah/masyarakat, prestasi, potensi wirausaha dan data lain yang diperlukan. Data yang terakhir digunakan adalah data penanganan masalah di guru BK, data ini untuk

menggambarkan siapa saja siswa yang mengalami masalah selama pembelajaran seperti masalah belajar, kedisiplinan, karakter siswa dan pelanggaran tata tertib. Dampak dari kegiatan *home visit* menurut Fatrisia dan Pramono (2024) dapat memberikan dampak dalam menurunkan angka putus sekolah di SMA Negeri 2 Pekalongan Jawa Tengah.

Setelah diperoleh data selanjutnya dilakukan analisis terhadap data yang didapatkan, analisis digunakan untuk melihat lebih rinci terhadap data yang didapatkan. Analisis dilakukan oleh tim BK di awal tahun ajaran dan dilakukan untuk menggali lebih rinci tentang permasalahan kesehatan mental pada siswa yang telah terdeteksi. Data yang sudah didapat selanjutnya sebagai bahan dengan pihak Puskesmas Kapanewon Girisubo untuk dilakukan verifikasi terutama data dari angket mini midhears karena data diambil dengan menggunakan angket dan memerlukan verifikasi lanjutan. Akhir dari proses ini adalah terdapatnya klasifikasi siswa yang mengalami gangguan mental dalam tiga kategori yaitu: rendah, sedang dan tinggi.

Data klasifikasi inilah yang akan digunakan sebagai pedoman penanganan siswa, data kategori ringan dan sedang menjadi ranah sekolah dalam proses peningkatan kesehatan mentalnya sedangkan kategori tinggi menjadi ranah Puskesmas, Psikolog ataupun Rumah Sakit. *Stakeholder* terkait dirangkul oleh sekolah dalam rangka peningkatan kesehatan jiwa dalam kategori ringan dan sedang, sekolah melibatkan Komando Rayon Militer (Koramil), Puskesmas dan beberapa guru untuk kegiatan ini.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan Tim Ulam Panjo adalah menjaga agar kondisi kesehatan mental siswa-siswi selalu terjaga dalam kondisi baik dan siap untuk bersekolah. Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan program Ulam Panjo, tahapan ini terbagi menjadi dua kegiatan besar yaitu kegiatan untuk siswa yang tidak terdeteksi gangguan mental dan kegiatan untuk kategori siswa yang terganggu kesehatan mentalnya.

Siswa yang tidak mengalami gangguan mental dengan jumlah yang lebih banyak mendapatkan kegiatan untuk upaya pencegahan, kegiatan ini berupa sosialisasi kesehatan mental dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk (DP3AP2) DIY, selain kesehatan mental juga dibahas tentang sekolah ramah anak dan anti *bullying*. Selain kegiatan sosialisasi sekolah juga menggunakan sarana digital untuk sosialisasi dengan menggunakan sarana "Klik Ulam Panjo" sebuah wahana poster yang ditempel untuk

menggali informasi tentang kesehatan mental, disana siswa dapat melakukan literasi dan bertanya melalui nara hubung yang dicantumkan. Sarana informasi ini dipasang di beberapa area strategis sekolah yaitu di lingkungan perpustakaan, kantor Tata Usaha dan papan pengumuman siswa. Penggunaan poster sejalan dengan hasil penelitian Febriati dan Murdiono (2014) yang menyebutkan bahwa penggunaan media poster dalam pembelajaran PPKn efektif untuk meningkatkan minat belajar peserta didik kelas XI di SMK Negeri 2 Depok.

Kegiatan untuk siswa masuk dalam kategori bermasalah dengan kesehatan mental dibagi dua kegiatan, yaitu kegiatan yang menjadi ranah sekolah dan kegiatan yang dilakukan oleh *stakeholder* terkait (Puskesmas, Psikolog atau Rumah Sakit). Sebelum kegiatan dilakukan terlebih dahulu dilakukan koordinasi bersama orangtua/wali murid untuk mensosialisasikan kegiatan dan menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan dan tahapan pelaksanaan kegiatan agar orangtua/wali murid dapat berpartisipasi secara aktif.

Pengelolaan kegiatan yang dilakukan sekolah dilakukan melalui penyusunan jadwal, waktu dan pembinaan sesuai dengan jadwal kegiatan sekolah. Kegiatan dilakukan di akhir semester setiap tahunnya, sehingga jumlahnya dua kali dalam setahun. Waktu pelaksanaannya selama kurang lebih lima hari dengan materi kedisiplinan dan kesamaptaan yang dilakukan oleh Koramil, sesi curhat dan upaya mengatasi masalah kesehatan mental oleh Puskesmas dan permasalahan pribadi dan semangat belajar oleh tim BK. Kegiatan yang telah dilakukan disemester lalu diikuti oleh 14 siswa yang terdeteksi mengalami gangguan kesehatan mental, rata-rata mereka berasal dari orangtua yang *broken home* dan salah pergaulan dilingkungan masyarakat. Hasil yang didapatkan sebagian besar siswa merasa senang dan tergugah hatinya terkait dengan kedisiplinan yang dilakukan, mereka secara sadar ingin menjalani hidup lebih baik walaupun kondisi keluarga yang tidak harmonis dan akan bergaul dengan lingkungan yang baik.

Pengelolaan siswa dalam kategori berat sepenuhnya dilakukan oleh *stakeholder* terkait, untuk siswa yang ditangani Puskesmas sekolah mendapatkan laporan kegiatan yang dilakukan dalam kurun waktu periodik setiap bulan, sedangkan siswa yang ditangani psikolog atau RS orangtua wali melaporkan perkembangan putra-putrinya selama tahap pengobatan. Sekolah mencatat proses penanganan yang telah diberikan oleh pihak terkait untuk selanjutnya

digunakan sebagai pedoman dalam penanganan siswa tersebut.

Kegiatan yang dilakukan di atas sesuai dengan penelitian Marianty, dkk (2025) bahwa sekolah dapat melakukan upaya dalam rangka menangani kesehatan mental siswa dengan: 1) meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental siswa. 2) sekolah mengembangkan program pencegahan dan intervensi dini untuk mengatasi faktor risiko gangguan mental pada siswa, dan 3) sekolah berkolaborasi dengan pihak lain dalam upaya menangani kesehatan mental siswa.

Tahap observasi dilakukan dengan melihat tahapan yang sudah dilakukan, apabila diperlukan perbaikan atau tambahan data maka hal tersebut akan dilakukan oleh peneliti. Observasi juga dilakukan terhadap tindakan yang sudah dilakukan oleh tim Ulam Panjo terhadap siswa yang termasuk dalam kategori terganggu gangguan mentalnya. Dari data observasi menunjukkan bahwa orangtua siswa yang mempunyai masalah kesehatan mental tidak terbuka kepada wali kelas saat kunjungan rumah. Hal tersebut dilakukan pendekatan dengan memberikan data-data yang diperoleh tim berdasarkan data angket dan data lain sehingga orangtua dapat lebih terbuka terhadap permasalahan anaknya. Peran serta orangtua dalam kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh anak. Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak, diantaranya; 1) pola asuh, 2) interaksi anak dan orang tua, 3) pemahaman orang tua terhadap kesehatan mental anak di era generasi Z. (Salamah, Fauziah, & Wibawa, 2025)

Hal yang mendukung pelaksanaan program Ulam Panjo adalah peran serta aktif Puskesmas dan Koramil dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah pada siswa dengan gangguan mental kategori ringan sampai dengan sedang. Bentuk dukungan yang diberikan dengan pemberian materi selama bimbingan baik secara teori maupun praktik peningkatan kedisiplinan dan kesamaptaan.

Data dari studi dokumentasi terkait siswa yang dibimbing oleh guru BK karena melakukan pelanggaran tata tertib juga menurun, dari data 14 siswa yang melakukan program pembinaan kesehatan mental didapatkan dua orang yang masih perlu pembinaan dan satu orang mengundurkan diri. Hal tersebut membuktikan bahwa program peningkatan kesehatan mental yang dilakukan telah berdampak.

Dampak yang dirasakan oleh siswa maupun warga sekolah sebagai bentuk refleksi dari penelitian ini. Refleksi sebagai tahapan terakhir

penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap tim managemen, guru BK dan petugas Puskesmas Girisubo. Hal yang dirasakan oleh warga sekolah terkait dengan program peningkatan kesehatan jiwa ini bahwa mereka merasa ada bentuk perhatian terhadap kesehatan mental bagi siswa. Waka Kurikulum, Taufiq Dwi Tresnanto, berpendapat bahwa dengan adanya program ini maka guru akan lebih mudah melakukan perlakuan yang tepat bagi siswa yang terdeteksi mengalami gangguan kesehatan mental, karena sekolah sudah mendeteksi siswa yang mengalami gangguan sejak awal.

*..."guru dapat lebih awal mengetahui kondisi mental murid sehingga bisa memberikan perlakuan yang tepat bagi mereka".(Taufiq D.T., 2025)*

Tanggapan Rizki Kurniawan selaku guru BK terkait program pembinaan yang dilakukan bahwa terdapat perubahan kedisiplinan dari siswa yang mengikuti program pembinaan dari sekolah sehingga mereka sadar untuk berbuat lebih baik dan mempunyai motivasi yang lebih tinggi untuk belajar.

*..."terdapat perubahan kedisiplinan dan mematik kesadaran diri pada siswa" (Rizki K.,2025)*

Hal tersebut sepandapat dengan penelitian Fatimah, Shohib, & Chehdimae (2025) bahwa kesadaran diri, kestabilan emosi, dan lingkungan belajar berpengaruh signifikan dan positif terhadap motivasi belajar siswa.

Pemangku kepentingan terkait yaitu Puskesmas Girisubo merasa terbantu dengan adanya program ini karena dapat membantu mengenali anak yang mempunyai gangguan mental pada remaja sehingga akan mempermudah lembaga tersebut dalam penanganan kesehatan mental di wilayah Kapanewon Girisubo.

*"program Ulam Panjo membantu Puskesmas dalam screening kesehatan mental pada remaja" (Faris S.A., 2025).*

Dari refleksi yang dilakukan didapatkan hasil bahwa program Ulam Panjo berdampak positif pada siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Guru juga merasa terbantu dengan data yang disajikan sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat saat mengajar siswa dan dari pihak pemangku kepentingan merasa terbantu dalam rangka deteksi awal kesehatan

mental bagi remaja di Kapanewon Girisubo. Dari refleksi juga didapatkan data bahwa tidak semua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental merasa terbuka dan mau berkomunikasi dengan guru BK, mereka menganggap bahwa mereka dalam keadaan yang sehat walaupun menunjukkan data-data mengalami gangguan kesehatan mental. Siswa yang bermasalah lebih terbuka berkomunikasi dengan petugas Puskesmas karena merasa aman dan data mereka terlindungi dari teman-teman sekolahnya, berbeda jika mereka berkomunikasi dengan guru BK, sehingga diperlukan koordinasi yang baik antara pihak Puskesmas dengan sekolah.

#### **4. Simpulan dan Saran**

Program Ulam Panjo berdampak positif pada siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Tahapan pelaksanaan program Ulam Panjo terdiri dari tiga tahap yaitu: penggalian data, analisis dan menjaga kondisi kesehatan mental siswa. Data diperoleh dari data kunjungan rumah, data angket mini midhear 10-18 tahun, dan data pembinaan dari Guru Bimbingan Konseling. Analisis dilakukan terhadap data yang didapatkan, analisis digunakan untuk melihat lebih rinci terhadap data yang didapatkan. Analisis dilakukan oleh tim BK di awal tahun ajaran dan dilakukan untuk menggali lebih rinci tentang permasalahan kesehatan mental pada siswa yang telah terdeteksi. Tahap terakhir adalah menjaga, menjaga kondisi kesehatan mental siswa dengan kegiatan untuk siswa yang tidak terdeteksi gangguan mental dan kegiatan untuk kategori siswa yang terganggu kesehatan mentalnya.

Faktor pendukung dalam program ini adalah peran serta aktif dari Puskesmas dan Koramil dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah pada siswa untuk peningkatan kesehatan mental. Sedangkan faktor penghambatnya adalah tidak terbukanya orangtua siswa yang mempunyai masalah kesehatan mental saat kunjungan rumah oleh waki kelas dan tidak semua siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental merasa terbuka dan mau berkomunikasi dengan guru BK.

Saran yang bisa diberikan oleh peneliti adalah perlunya sinergi yang baik antara orangtua, masyarakat dan pemangku kepentingan dalam penyelesaian siswa yang mengalami gangguan mental. Selanjutnya juga perlunya sekolah meningkatkan kompetensi guru BK dalam rangka membantu siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental.

#### **Daftar Pustaka**

- Mariyanti, D., Annisa Hidayati, A., & Widodo P.B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis, <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- Fatimah, A.N., Shohib, M.W.,& Chehdimae, H. (2025). Pengaruh Kesadaran Diri, Kestabilan Emosi, dan Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah, *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1395-1401. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1830>
- Patrisia, I.,& Pramono D. (2024). Implementasi Program Home Visit dalam Meningkatkan Kesadaran Pendidikan Masyarakat Pesisir Panjang (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Pekalongan), *Jurnal Ideas*, 10(4). <https://doi.org/10.32884/ideas.v10i4.1903>
- Febriyanti, I. & Murdiono, M. (2016) Efektifitas Penggunaan Media Poster Terhadap Minat dan Prestasi Belajar Peserta Didik dalam pembelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Hukum* <https://jurnal.student.uny.ac.id/agora/article/download/2126/3430>
- Gloriabarus, (24 Oktober 2022) Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. <https://ugm.ac.id/>
- Irmayati, I., Hermansah, H., Nulhakim, L., & Fatimah, A. (2025). Studi Analisis Komparasi Pendidikan Karakter dalam Kurikulum Sekolah Dasar di Indonesia, Singapura, dan Jepang. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1292-1300. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1805>
- Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Agustus 2022. <https://www.bps.go.id/>
- Kemenkes (28 November 2024) Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>
- Lestari, & Rista, N. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektifitas Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi, *Research and Development Journal Of Education* 9 (2),881 – 888. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19297>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria.

- International Journal of Qualitative Methods*,  
16(1), 1–13.  
<https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nurochim, (2020). Optimalisasi Program Usaha Kesehatan Sekolah untuk Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 184-190.  
<https://doi.org/10.29210/141400>
- Putri, N.H.E. (19 Mei 2025) Bulan Kesehatan Mental Pentingkah Menjaga Kesehatan Mental Bagi Remaja. <https://rsa.ugm.ac.id/>
- Salamah, Fauziah, P.Y.,& Wibawa, L. (2024). Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Era Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 8(1). 179-187.  
<https://ojs.unm.ac.id/JIKAP/article/download/57495/26208>
- Sugiyono, (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus (Pendekatan: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi)*. Bandung: Alfa Beta
- Urang, Y.S., & Widodo, P.B.(2025) Strategi Sekolah dalam Menangani Gangguan Kesehatan Mental Siswa: Peran Guru sebagai Jembatan Dukungan. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(3).  
<https://doi.org/10.26858/jtm.v4i3.67332>