

Sistem Literatur pada Efektivitas Program Konseling Berbasis Psikoterapi Kognitif-perilaku dalam Mengatasi Kesehatan Mental Siswa

¹Aisyah Kamila, ²Prasetyo Budi Widodo, ³Anita Listiara

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jawa Tengah, Indonesia

Email: ¹aisyahkamila@students.undip.ac.id,

²prasetyobudiwido@lecturer.undip.ac.id, ³anitalistiara@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis artikel-artikel terkait Sistem Literatur Pada Efektivitas Program Konseling Berbasis Psikoterapi Kognitif-Perilaku Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Siswa. Kesehatan mental pada siswa terutama anak-anak dan remaja menjadi salah satu isu penting yang memerlukan perhatian lebih dan rentan terkena permasalahan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), dimana data berasal dari artikel-artikel yang bertujuan untuk menganalisis, meninjau, dan mengevaluasi bagaimana psikoterapi kognitif-perilaku bekerja dalam mengatasi kesehatan pada siswa. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi kognitif yang banyak digunakan sebagai cara untuk mengatasi kesehatan mental pada siswa adalah CBT yang dimana dapat diartikan sebagai cara untuk mengatasi gejala kecemasan, gangguan fungsional, gejala depresi, kualitas hidup, dan fungsi psikososial pada remaja.

Kata kunci: CBT, bimbingan konseling, kesehatan mental

ABSTRACT

This study aims to analyze articles related to the Literature System on the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based Counseling Programs in Addressing Students' Mental Health. Mental health in students, particularly children and adolescents, is a significant issue that requires more attention and is vulnerable to mental health problems. This research uses the Systematic Literature Review (SLR) method, where data is collected from articles that aim to analyze, review, and evaluate how cognitive-behavioral psychotherapy works in addressing students' mental health. The results of this study indicate that the cognitive therapy most commonly used to address students' mental health issues is CBT, which can be interpreted as a method to address symptoms of anxiety, functional disorders, depressive symptoms, quality of life, and psychosocial functioning in adolescents.

Keyword: CBT, counseling, mental health

***Corresponding Author:**

¹Aisyah Kamila

²Prasetyo Budi Widodo,

³Anita Listiara

¹Email: aisyahkamila@students.undip.ac.id
(corresponden author)

²Email: prasetyobudiwido@lecturer.undip.ac.id

³Email: anitalistiara@lecturer.undip.ac.id

Article History

Submitted: 7 November 2024

Accepted: 30 Desember 2024

Available online: 30 Desember 2024

PENDAHULUAN

Tingkat masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja terus meningkat secara global. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam pembangunan yang komprehensif. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana individu dapat menyadari potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Sekitar 10-20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah mental yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan guru untuk memperhatikan kesehatan mental siswa sebagai bagian integral dari pendidikan mereka.

WHO juga menyebutkan bahwa persoalan kesehatan mental mengalami kedaruratan. Secara global, diperkirakan satu dari tujuh (14%) anak usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun gangguan ini sebagian besar belum dikenali dan tidak diobati (WHO, 2024). Selain secara global, prevalensi kesehatan mental di Indonesia telah meningkat secara signifikan. Menurut Survei Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja atau 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Faktor penyebab kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia di antara lain, perpecahan keluarga, meningkatnya pengangguran, dan meningkatnya tekanan akademis yang dapat memicu masalah psikologis pada anak maupun remaja (Twenge JM, 2019). Keadaan tersebut dapat mendorong level stress tinggi pada siswa. Stress yang diakibatkan oleh siswa tersebut dapat berpengaruh dengan siswa tersebut seperti mulai berani untuk membolos atau tidak aktif mengikuti pelajaran (Widad and Wiyono, 2024)

Munculnya berbagai stressor yang berat sehingga dapat mempengaruhi individu dalam mengalami hambatan dalam kesehatan mental. Faktor-faktor dalam diri dan faktor lingkungan sebagian besar dalam menentukan individu tersebut sehat atau sakit. Upaya dalam mendeteksi keadaan tersebut memerlukan adanya ahli yang ada di lingkungan tersebut, salah satunya adalah guru BK atau konselor sekolah. Sehingga kemenkes bekerja sama dengan kemendikbud untuk meningkatkan peran guru bk di sekolah dalam mencegah permasalahan kesehatan mental siswa melalui layanan konseling di sekolah-sekolah (dikutip dari <https://www.kemkes.go.id/article>).

Pentingnya peran guru dalam membentuk kesehatan mental siswa tidak dapat diragukan lagi. Dibuktikan melalui penelitian oleh (Alwina, 2023) dengan judul peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar, dengan hasil signifikan dalam mengembangkan keterampilan emosional, sosial, dan koping siswa. Studi serupa juga dilakukan oleh (Afifah & Nasution, 2023) dengan judul peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa, dengan hasil yang signifikan bahwa guru dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Karena berdasarkan teori belajar humanis yang dikemukakan oleh Maslow dalam (Wijaya,2024) mengungkapkan bahwa kesehatan mental yang baik didapatkan dari cara berpikir dan perilaku kita sendiri.

Berdasarkan keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental pada siswa sekolah dapat dibantu dengan adanya guru bimbingan dan konseling di masing-masing sekolah. Peran guru bimbingan dan konseling untuk mendoktrin atau membuat siswa nya tidak merasa bahwa dia tidak sendiri di dunia dan membuat rasa percya yang rendah menjadi tinggi dengan adanya motivasi yang selalu diucapkan di setiap saat, sehingga sangat penting untuk sekolah lebih memperkenalkan guru konseling kepada siswa-siswanya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian yang relevan sehingga menjawab pertanyaan suatu penelitian yang ditetapkan (triandini,2019). Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yaitu perumusan pertanyaan penelitian pencarian literatur, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, penyeleksian literatur, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan.

Pertama, membuat pertanyaan menggunakan metode PICOS, untuk membantu memberikan gambaran cakupan dan batasan SLR. sebagaimana tersaji di tabel 1.

Tabel 1. PICOS

Population (P)	Siswa sekolah menengah
Intervention (I)	Program konseling sekolah berbasis psikoterapi kognitif-perilaku

Comparison (C)	Program konseling sekolah dengan pendekatan lain atau tanpa pendekatan tertentu
Outcomes (O)	Efektivitas program konseling sekolah berbasis psikoterapi kognitif-perilaku dalam mengatasi masalah kesehatan mental siswa
Study Desain (S)	RCT

Sajikan pertanyaan penelitian (Research Question) yang akan dijawab pada SLR ini, dalam bentuk daftar list atau tabel sebagaimana disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Pertanyaan Penelitian

#	pertanyaan penelitian
RQ1	Apa efektivitas program konseling sekolah yang berbasis pada pendekatan psikoterapi kognitif-perilaku dalam mengatasi masalah kesehatan mental siswa?

Kedua, pencarian studi literatur dilakukan pada database, strategi pencarian menentukan bagaimana strategi pencarian pustaka yang akan di review, termasuk diantaranya:

Tabel 3. Strategi Pencarian

Sumber Pustaka	1. scopus (scopus.com) 2. pubmed (pubmed.ncbi.nlm.nih.go)
Kata Kunci Pencarian	("school counseling" OR "school-based counseling" OR "school-based intervention" OR "school-based therapy" OR "school-based mental health program" OR "school-based mental health intervention") AND ("cognitive-behavioral therapy" OR "cognitive behavioral therapy" OR CBT OR "cognitive therapy" OR "behavioral therapy" OR "behavior therapy" OR "behavioral intervention" OR "cognitive intervention") AND ("mental health" OR "mental disorder" OR

	"mental illness" OR "psychological distress" OR "emotional problem" OR "psychological problem") AND ("student" OR "adolescent" OR "youth" OR "teenager") AND ("randomized controlled trial" OR RCT)
Tahun Terbit	2014-2024
Jenis Pustaka	jurnal internasional

Ketiga, kriteria seleksi paper yang ditemukan, baik kriteria inklusi (penyertaan) maupun exclusion (pengecualian). Kriteria dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Kriteria Seleksi (Inklusi dan Eksklusi)

Kriteria Penyertaan (Inklusi)	<ol style="list-style-type: none"> pendekatan psikoterapi kognitif-perilaku dalam mengatasi masalah kesehatan mental siswa. pustaka terindeks pada Database Scopus dan Pubmed
Kriteria Pengecualian (eksklusi)	<ol style="list-style-type: none"> pustaka berjenis jurnal pustaka menggunakan bahasa inggris pustaka merupakan open acces

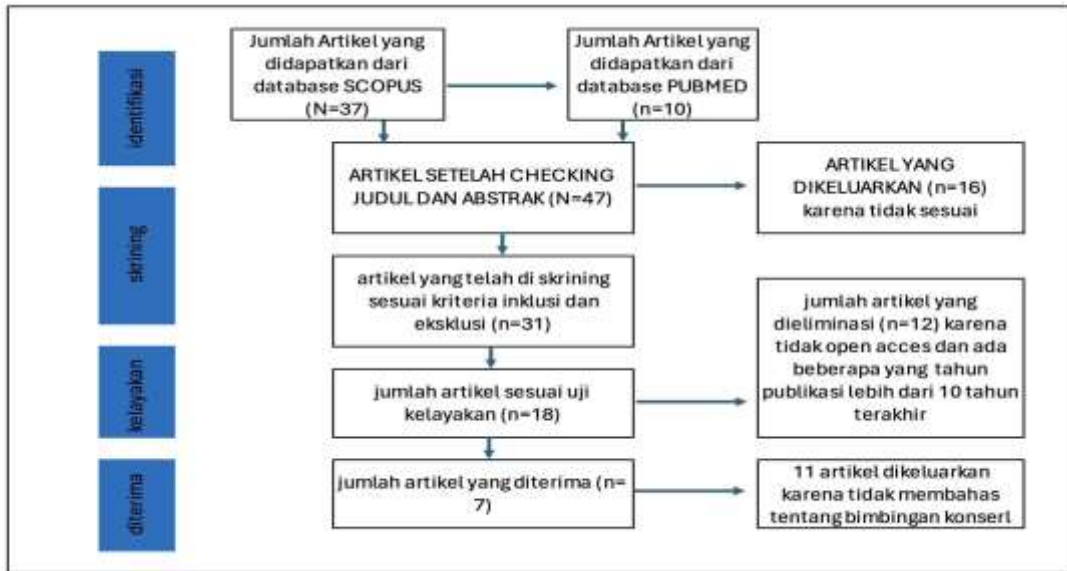
Keempat, literatur yang diperoleh diseleksi dan dianalisa berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Diperoleh data dari scopus terkait kata kunci yaitu sebanyak 37 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria inklusi menjadi 5 artikel, dan untuk data dari pubmed terkait kata kunci yaitu sebanyak 10 jurnal. Jurnal tersebut diseleksi kembali berdasarkan inklusi menjadi 2 jurnal.

Tahap selanjutnya peneliti mendata artikel tersebut ke dalam tabel. Kemudian peneliti mereview dan mengkaji artikel artikel tersebut secara intens khususnya bagian hasil penelitian. Pada bagian akhir penelitian, peneliti membandingkan hasil temuan dari beberapa artikel tersebut dan membuat

kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berikut merupakan bagan alur PRISMA untuk proses penyaringan artikel yang digunakan dalam kajian literatur ini



Gambar 1. Bagan Prisma

Tabel 5. Hasil *systematic literature review*

Judul, Penelitian dan Tahun	Bahasa	Tujuan	populasi dan jumlah	Hasil Penelitian
School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a	inggris	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis jaringan (network meta-analysis) terhadap intervensi yang dilakukan di	Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah anak-anak dan remaja berusia 4-18 tahun yang sedang	Studi ini menyelidiki efektivitas intervensi berbasis sekolah untuk mencegah kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada kognitif behavioral therapy (CBT)

<p>systematic review and network meta-analysis (Caldwell et al., 2019)</p>		<p>lingkungan pendidikan untuk mencegah kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai jenis intervensi psikologis, psikososial, pendidikan, atau fisik yang diimplementasikan di sekolah dalam upaya pencegahan gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang lebih akurat terkait intervensi</p>	<p>menjalani pendidikan penuh atau parah waktu. Jumlah total peserta yang disertakan dalam penelitian ini adalah 56.620 individu dari 137 studi yang dilakukan antara tahun 1982 hingga 2018. Studi ini melibatkan berbagai jenis intervensi untuk mencegah kecemasan dan depresi pada populasi</p>	<p>memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada populasi yang diteliti. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan dalam pencarian studi, kurangnya laporan diagnosis klinis, dan ketidakpastian mengenai keberlanjutan efek intervensi. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan perbedaan status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan etnis dalam menganalisis efek intervensi terhadap ketimpangan kesehatan. Sensitivitas analisis dilakukan untuk mengevaluasi keandalan temuan, termasuk analisis terhadap risiko bias dan nilai ICC untuk uji klinis berkelompok. Hasil penelitian ini</p>
--	--	---	---	---

		yang paling efektif dalam konteks pencegahan gangguan kecemasan dan depresi pada populasi anak-anak dan remaja.	anak-anak dan remaja.	memberikan wawasan berharga bagi pengambil keputusan kebijakan, pendidik, dan profesional kesehatan mental yang bekerja dengan anak-anak dan remaja. Meskipun demikian, penelitian ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam efektivitas intervensi tertentu dan dampak jangka panjangnya terhadap kesejahteraan mental anak-anak dan remaja.
A cluster randomized controlled trial comparing the effectiveness of two school-based interventions for autistic	inggris	Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas dua intervensi sekolah, FYF-SB dan ZOR, dalam mengurangi gejala kecemasan pada siswa autis. Penelitian ini juga bertujuan	Populasi penelitian ini terdiri dari 200 penyedia layanan sekolah antardisiplin dan 200 siswa autis berusia 8-14 tahun	Dua program intervensi sekolah, FYF-SB dan ZOR, sedang dibandingkan untuk mengetahui efektivitasnya dalam mengurangi gejala kecemasan pada siswa autis. FYF-SB adalah program CBT kelompok yang difokuskan pada manajemen kecemasan, sementara ZOR menggunakan kerangka

<p>youth with anxiety (Pickard et al., 2024)</p>		<p>untuk memberikan bukti tentang dampak intervensi tersebut dan faktor-faktor yang mendukung implementasinya di sekolah.</p>		<p>metakognitif untuk meningkatkan regulasi dan membangun keterampilan prososial. Penelitian ini melibatkan 200 penyedia layanan sekolah antardisiplin dan 200 siswa autis berusia 8-14 tahun. Ukuran hasil meliputi penilaian kecemasan, inventarisasi disregulasi emosi, skala kecemasan sekolah, dan kuesioner kekuatan dan kesulitan. Hasil penelitian akan memberikan bukti tentang dampak intervensi ini dan faktor-faktor yang mendukung implementasinya di sekolah.</p>
<p>Evaluation of a school-based intervention to promote mental health of refugee youth in</p>	<p>inggris</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas dua program berbasis sekolah, Teaching Recovery Techniques (TRT) dan In-</p>	<p>Populasi dalam penelitian ini adalah pemuda pengungsi, dengan total 1250 pemuda yang</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dua program berbasis sekolah, Teaching Recovery Techniques (TRT) dan In-service Teacher Training (INSETT), dalam mempromosikan kesehatan mental di</p>

<p>Sweden (The RefugeesWell School Trial): study protocol for a cluster randomized controlled trial Natalie (Durbeej et al., 2021)</p>		<p>service Teacher Training (INSETT), dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan pemuda pengungsi. Penelitian ini juga bertujuan untuk menilai dampak program- program tersebut terhadap kesehatan mental, kompetensi guru, dukungan sosial, dan rasa memiliki sekolah di kalangan pemuda pengungsi dan orang tua mereka.</p>	<p>direkrut untuk studi ini</p>	<p>kalangan pemuda pengungsi. Penelitian menggunakan desain uji acak terkendali dengan dua kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol daftar tunggu. Data akan diukur sebelum, segera setelah, dan tiga bulan setelah intervensi. Penelitian bertujuan untuk menilai dampak program-program tersebut terhadap kesehatan mental, kompetensi guru, dukungan sosial, dan rasa memiliki sekolah di kalangan pemuda pengungsi dan orang tua mereka. Penelitian ini terdaftar dengan ISRCTN dan telah disetujui oleh Dewan Etik Regional di Uppsala, Swedia.</p>
<p>School- based cognitive</p>	<p>inggris</p>	<p>tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi</p>	<p>Populasi penelitian ini terdiri dari</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas dua intervensi</p>

<p>behavioral interventions for anxious youth: study protocol for a randomized controlled trial (Haugland et al., 2017)</p>		<p>efektivitas dua intervensi terapi perilaku kognitif berbasis sekolah untuk remaja yang cemas. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua program CBT dengan intensitas yang berbeda dan menentukan apakah intervensi yang kurang intensif tidak kalah dengan yang lebih intensif. Penelitian ini juga akan melibatkan pengukuran gejala kecemasan, gangguan fungsional, gejala depresi, kualitas hidup, dan fungsi</p>	<p>remaja yang berusia antara 12-16 tahun, yang merupakan siswa kelas 8 hingga 10 di 17 sekolah umum dan 1 sekolah swasta di 9 munisipalitas di Norwegia</p>	<p>terapi perilaku kognitif berbasis sekolah untuk remaja yang cemas. Dua program dengan intensitas yang berbeda akan dibandingkan, dengan pengukuran termasuk gejala kecemasan, gangguan gejala kecemasan, depresi, kualitas hidup, dan kesehatan mental umum. Penelitian ini sedang merekrut peserta dan diharapkan selesai pada Maret 2018. Temuan dari penelitian ini akan memberikan informasi berharga untuk menerapkan intervensi awal untuk gangguan kecemasan di sekolah.</p>
---	--	---	--	--

		psikososial pada remaja.		
School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents (Zhang et al., 2023)	inggris	Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas program-program kesehatan mental berbasis sekolah dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada siswa K-12. Penelitian juga bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memoderasi dampak dari program-program tersebut, seperti jenis program, durasi program, personel yang memberikan program, konten program, ukuran	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa K-12, namun tidak ada informasi spesifik mengenai jumlah populasi yang diteliti.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program kesehatan mental berbasis sekolah efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada siswa K-12. Program Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif, terutama jika disampaikan oleh klinisi. Program yang ditujukan untuk siswa tingkat sekunder juga terbukti lebih efektif daripada yang ditujukan untuk siswa tingkat dasar. Program dengan durasi singkat dan sampel kecil cenderung memberikan efek yang lebih positif. Selain itu, penelitian menemukan bahwa penilai yang tidak memihak dan penyembunyian alokasi merupakan sumber potensial bias dalam studi yang disertakan.

		<p>sampel, dan usia siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan saran berbasis bukti untuk intervensi yang efektif serta memberikan implikasi praktis bagi pembuat kebijakan dalam memprioritaskan intervensi yang terbukti efektif untuk kesehatan mental di sekolah.</p>		
<p>Indicated school-based intervention to improve depressive symptoms among at risk Chilean adolescents</p>	<p>inggris</p>	<p>Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis sekolah yang singkat berdasarkan model kognitif-perilaku dalam mengurangi</p>	<p>Populasi penelitian terdiri dari 1048 siswa dari 11 sekolah yang memberikan data dasar. Intervensi melibatkan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang diuji tidak menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. Meskipun demikian, terdapat sedikit</p>

<p>: a randomized controlled trial (Gaete et al., 2016)</p>		<p>gejala depresi di kalangan remaja Chile dari keluarga berpenghasilan rendah.</p>	<p>229 individu, sementara kelompok kontrol terdiri dari 113 individu</p>	<p>peningkatan dalam tingkat pemulihan di kelompok intervensi. Tidak ditemukan perbedaan dalam hasil sekunder dan tidak ada bukti efek intervensi berdasarkan kepatuhan terhadap sesi yang dihadiri. Studi menyimpulkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan efektivitas intervensi semacam itu.</p>
---	--	---	---	---

Berdasarkan Hasil kajian literatur sistematis memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai intervensi berbasis sekolah yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja. Studi yang disorot dalam tinjauan tersebut memberikan informasi tentang efektivitas program-program berbeda, populasi yang dituju, dan hasil yang diamati. Beberapa poin penting untuk dibahas berdasarkan data yang disediakan antara lain yang pertama Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Beberapa studi menekankan dampak positif dari intervensi berbasis CBT dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada populasi yang diteliti. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan terapi berbasis bukti dalam setting sekolah.

Kedua, perbandingan program dan pendekatan yang beragam. Studi seperti (Pickard dkk., 2024), membandingkan program intervensi yang berbeda seperti FYF-SB dan ZOR, menunjukkan keragaman pendekatan dalam mengatasi masalah kesehatan mental di sekolah. Keragaman ini memungkinkan adanya intervensi yang disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan kondisi spesifik.

Ketiga, pengukuran hasil dan evaluasi. Penyertaan berbagai pengukuran hasil

seperti penilaian kecemasan, inventarisasi disregulasi emosi, dan penilaian kualitas hidup memberikan evaluasi komprehensif terhadap dampak intervensi terhadap hasil kesehatan mental.

Keempat, terakhir celah penelitian dan arah masa depan meskipun beberapa studi melaporkan hasil positif, yang lain menyoroti keterbatasan dan kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini menegaskan pentingnya penelitian yang berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman kita terhadap efektivitas jangka panjang dan keberlanjutan intervensi berbasis sekolah untuk kecemasan dan depresi.

Secara keseluruhan, kajian literatur sistematis menegaskan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Temuan tersebut menyoroti efektivitas intervensi tertentu sambil juga menunjukkan area-area untuk penelitian lebih lanjut dan perbaikan. Dengan terus menjelajahi dan menyempurnakan intervensi ini, kita dapat lebih baik mendukung kesejahteraan mental anak-anak dan remaja di lingkungan pendidikan.

Diskusi

Berdasarkan hasil pengujian literatur dan jurnal dengan menggunakan metode systematic literature review bisa disimpulkan bahwa banyaknya anak remaja bahkan anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh beberapa aspek seperti, kurangnya keharmonisan pada keluarga, bullying, kurangnya rasa percaya diri, dan meningkatnya tekanan akademis yang membuat anak-anak bahkan remaja berkeinginan untuk melukai atau mengakiri diri sendiri. Dengan adanya bantuan guru bimbingan/konseling dapat membantu siswa/i untuk menjadi kepribadian baik, dengan cara mengucapkan hal-hal positif setiap hari, tidak membedakan anantara siswa satu dengan siswa lain dan berlaku adil saat siswa/i itu ingin bercerita masalah yang sedang terjadi pada dirinya sendiri.

Kelebihan dan Kekurangan

- **Kelebihan**

Kelebihan dari pembuatan makalah ini adalah :

1. Makalah ini memiliki sumber informasi yang kredibel dan terpercaya karena tercantum beberapa ahli dalam jurnal tersebut

2. Makalah ini juga mencakup informasi yang mendalam dan terperinci
3. Membantu mengikuti perkembangan ilmiah dikarenakan jurnal ini mencakup beberapa artikel 5 tahun terakhir

- **Keterbatasan**

Keterbatasan dari pembuatan makalah ini adalah akses jurnal yang terbatas dimana banyak jurnal yang membutuhkan akses berbayar dan bahasa yang sedikit kompleks

Simpulan

Dari aneka macam literatur dan jurnal yang sudah dikumpulkan serta melakukan analisis data yang dalam penelitian kali ini memakai metode syestematic literature review (SLR) dalam memperoleh hasil analisis penelitian. Maka berdasarkan hasil penelitian dan diperkuat menggunakan penelitian selanjutnya yang dilakukan (Caldwell dkk.,2019) bahwa sangat penting untuk melakukan analisis jaringan (*network meta-analysis*) terhadap intervensi yang dilakukan di lingkungan pendidikan untuk mencegah kecemasan dan depresi pada anak-anak. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan (zhang dkk.,2023) menggunakan pendekatan CBT dimana dalam penelitian tadi mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk pengukuran gejala kecemasan, gangguan fungsional, gejala depresi, kualitas hidup, dan fungsi psikososial pada remaja.

Saran

Diharapkan bagi tenaga kerja sekolah seperti kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, guru bimbingan/konseling dan sejawatnya di dalam sekolah dapat memberikan kontribusi sebagai motivator bagi para siswa/i nya baik kalangan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Akhir dan Sekolah selanjutnya di lingkungan sekolah, dan tidak membedakan antara murid satu dengan murid lainnya agar tidak terjadi iri mengiri, selalu mengawasi lingkungan sekolah agar tidak adanya bullying di area sekolah.

Referensi

- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Alwina, S. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

- Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS Dan Bahasa Inggris*, 5(1).
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. Capai bonus demografi, jangan abaikan kesehatan mental remaja. Selasa, 19 Maret 2019. (www.kemkes.go.id)
- Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., Gunnell, D., Kidger, J., Thomas, J., French, C., Stockings, E., Campbell, R., & Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 6(12), 1011–1020. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30403-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1)
- Durbeej, N., McDiarmid, S., Sarkadi, A., Feldman, I., Punamäki, R. L., Kankaanpää, R., Andersen, A., Hilden, P. K., Verelst, A., Derluyn, I., & Osman, F. (2021). Correction to: Evaluation of a school-based intervention to promote mental health of refugee youth in Sweden (The RefugeesWellSchool Trial): study protocol for a cluster randomized controlled trial (*Trials*, (2021), 22, 1, (98), 10.1186/s13063-020-04995-8). *Trials*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05840-2>
- Gaete, J., Martinez, V., Fritsch, R., Rojas, G., Montgomery, A. A., & Araya, R. (2016). Indicated school-based intervention to improve depressive symptoms among at risk Chilean adolescents: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0985-4>
- Haniyah, Farah Nauroh, Astrid Novita, And Syarifah Nur Ruliani. (2022). "Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal Dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns Of Parents, Peers, Living Environment And Socio-Economic With Adolescent Mental Health." *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences* 1(7): 242–50.
- Haugland, B. S. M., Raknes, S., Haaland, A. T., Wergeland, G. J., Bjaastad, J. F., Baste, V., Himle, J., Rapee, R., & Hoffart, A. (2017). School-based cognitive behavioral interventions for anxious youth: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1831-9>
- Ningrum, Mustika Sarila, Arini Khusniyati, And Maulida Izzatin Ni'mah. (2022). "Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2): 1174–78.
- Pickard, K., Maddox, B., Boles, R., & Reaven, J. (2024). A cluster randomized controlled trial comparing the effectiveness of two school-based interventions for autistic youth with anxiety. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05441-0>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *J Abnorm Psychol*. 2019 Apr;128(3):185-199. doi: 10.1037/abn0000410. Epub 2019 Mar 14. PMID: 30869927.
- Widad, M A, And Bambang Dibyo Wiyono. ((2020). "Konformitas Perilaku Membolos Sekolah Pada Siswa Smk Assa'adah Bungah Gresik." *Jurnal Bk Unesa* 11(4): 507–17.
- Wijaya, Yunus Adi. (2022). "Pentingnya Nilai Dan Moral Bagi Profesi Perawat Dalam Merawat Pasien Gangguan Jiwa Dengan Tindakan Pengekangan/Restraint Oleh." *Research Gate*, February.
- World Health Organization. 2021. Adolescent mental health
- World Health Organization. Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization.(2024). *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*.
- Wesselhoeft R, Sørensen MJ, Heiervang ER, Bilenbergh N. Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *J Affect Disord*. 2013 Oct;151(1):7-22. doi:

10.1016/j.jad.2013.06.010. Epub 2013 Jul 13. PMID: 23856281.

Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195–217. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>

CC BY 4.0 You can share, copy and modify this dataset so long as you give appropriate credit, provide a link to the CC BY license, and indicate if changes were made, but you may not do so in a way that suggests the rights holder has endorsed you or your use of the dataset. Note that further permission may be required for any content within the dataset that is identified as belonging to a third party.

