

## PENGEMBANGAN MODUL KESEHATAN MENTAL REMAJA UNTUK SISWA SMAN 1 WONOAYU SIDOARJO

**Ruri Enggar Sari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [rurilovers@gmail.com](mailto:rurilovers@gmail.com)

**Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [titinindahpratiwi@gmail.com](mailto:titinindahpratiwi@gmail.com)

### Abstrak

Kesehatan mental, bahkan sering kali ditemui masalah yang mengindikasikan gangguan kesehatan mental, karena masalah pribadi yang mulai cukup kompleks. Tanpa adanya layanan preventif atau pencegahan untuk memelihara kesehatan mental yang dilakukan Guru BK.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu menghasilkan Modul Kesehatan Mental Remaja yang memenuhi kriteria akseptabilitas, meliputi kegunaan, kelayakan, kepatutan, dan ketepatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan model Borg and Gall (1983) yang telah disederhanakan oleh Tim Pusat Penelitian Kebijakan Inovasi Pendidikan (Puslitjaknov) menjadi lima tahapan, yang dilaksanakan peneliti tanpa tahap uji coba. Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket untuk melakukan validasi pada uji ahli dan calon pengguna produk.

Berdasarkan hasil validasi uji ahli modul kesehatan mental remaja kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dalam proses pengembangan, hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar **93.4%** dan menunjukkan predikat sangat baik, penilaian validator ahli media menunjukkan predikat baik **86,6%**, dan hasil penilaian calon pengguna menunjukkan predikat sangat baik **96.8%**. Modul kesehatan mental remaja telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Dengan demikian dapat diketahui bahwa modul kesehatan mental remaja untuk siswa SMA Negeri 1 Wonoayu berkategori sangat baik dan dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas..

**Kata kunci:** Pengembangan, Modul, Kesehatan Mental Remaja

### Abstract

This research is inspired by the common occurring phenomenon revealing that the students of senior high schools are of their incompetency in search of planning their prospective career. It is reflected by a number of issues regarding the majority selection for further study, prospective jobs selection, or either the unpreparedness after graduating from the senior high school in considering admitting the further study or work. Therefore, it is of urgency to elect the most proper way for providing the students with valid information, particularly by means of module.

The research of career plan module for XI grader students in SMAN 7 Surabaya aimed to help the students out in planning their career carefully and independently. In addition, this research met the essence of development research by means of model proposed by Borg and Gall (1983) which had been simplified by the Team of Educational Regulation of Innovation Research Center into five major stages the researcher executed without considering the trial stage. The types of data used were descriptively quantitative and qualitative. For the validation, questionnaires were administered to the experts and prospective executors.

In accordance with the validation test on the career plan module to two experts of counselling and guidance as the material experts exhibited 95.54% in terms of average percentage for the whole criteria. In addition, the average percentage of media experts revealed 75%. Meanwhile, the result gained from the prospective executors reached 96.14% meaning that all of the criteria had been successfully achieved.

Consequently, the percentage result of validation test taking from the subjects, including from the material and media experts as well as the prospective executors, was considered excellence and no need to have a revision if it was compared to the acceptability of criteria proposed by Mustaji(2005:102). Moreover, it had completed the acceptability criteria comprising usage, worthiness, accuracy, and appropriateness.

**Keywords:** Development, Module, Mental Health

## PENDAHULUAN

Individu yang tengah mencapai usia remaja harus mampu membangun hubungan sosial secara positif baik sesama jenis maupun lawan jenis sesuai peran sosial di masyarakat, mampu berperilaku efektif dan penuh tanggung jawab sesuai sistem nilai dan etika sosial masyarakat. Dimana ketika individu sebagai remaja mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya, maka remaja tersebut memiliki kesehatan mental yang baik.

Bagi remaja yang bersedia dengan kehadiran masalah dan sanggup menerimanya dengan hati terbuka, mereka berjaya menerima perubahan-perubahan itu meskipun begitu sulit dan pahit baginya. Tetapi bagi sebagian remaja lainnya pula, yang tidak berupaya menyesuaikan atau menerima dengan mudah perubahan tersebut, lalu menunjukkan gangguan psikologi pada dirinya. Keadaan ini boleh menimbulkan ketegangan dan bahkan gangguan kesehatan mental pada remaja.

Akibat dari tekanan yang dialami, remaja mungkin menunjukkan sikap yang agresif, mudah memberontak, emosi kemarahan yang tidak terkontrol, kemurungan dan terlibat dengan masalah sosial seperti merokok, minum-minuman keras, seks bebas, tawuran, dll, sebagai pelampiasan perasaan tertekan. Remaja yang mengalami tekanan emosi yang begitu tinggi rentan memiliki masalah gangguan mental apabila individu tersebut tidak mampu menangani masalahnya.

Menurut Syamsu Yusuf (2004) Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosi yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain. Data global menunjukkan bahwa 25% masyarakat Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Dari data tersebut prosentase gangguan kesehatan mental yang dialami oleh remaja adalah 10% dan 15% dialami oleh orang dewasa. Bahkan tidak jarang mereka datang ke dokter dengan keluhan fisik tetapi tidak ada bukti adanya gangguan fisik. Artinya, bahwa usia remaja di Indonesia kini sudah rentan memiliki masalah gangguan kesehatan mental. Meningkatnya jumlah gangguan kesehatan mental terkait dengan adanya perubahan pola hidup-hidup, sikap, dan norma-norma masyarakat.

Selain itu, kasus yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar adalah akibat masalah dari tekanan akademik. Dikutip dari herdi.web.id

(2014), menurut data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), sejak tahun 2004-2007, jumlah siswa bunuh diri akibat ujian nasional sekitar 16 orang. Sedangkan beberapa data media menyebutkan bahwa dalam kurun waktu 2008-2014, terdapat 7 orang pelajar yang bunuh diri. Ini berarti sejak tahun 2004 hingga tahun 2014 setidaknya terdapat 23 orang pelajar yang mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri.

Diperkuat dari hasil wawancara kepada Guru BK SMAN 1 Wonoayu didapatkan keterangan mengenai beberapa fenomena yang terjadi seperti: Siswa masih terlihat acuh atau kurang rasa empati terhadap orang lain, siswa masih banyak berteman secara berkelompok-kelompok dengan memandang tingkat sosial, siswa tidak mampu mengendalikan emosi, berbuat onar dll.

Beberapa kasus yang ditemukan di SMAN 1 Wonoayu yang mengindikasikan bahwa remaja sekarang memiliki kecenderungan gangguan terhadap kesehatan mentalnya, yang didapatkan melalui keterangan guru BK dan wawancara langsung kepada siswa. Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif yang dapat mengatasi semua masalah tersebut. Pengembangan suatu produk atau media adalah solusi yang dianggap paling tepat. Produk yang dikembangkan adalah produk yang mampu digunakan sebagai layanan preventif serta bersifat developmental bagi kesehatan mental remaja. Selain itu media yang dibutuhkan mampu menjangkau seluruh siswa, mampu memanfaatkan informasi dan mampu memandirikan siswa dalam mengatasi gangguan atau tekanan yang dialami, sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal yang tak kalah penting adalah media tersebut mudah digunakan kapanpun dan dimanapun. Mengacu pada pernyataan ini, maka produk yang paling tepat untuk dikembangkan adalah media berupa modul. Adapun media ini diberi nama "*Modul Kesehatan Mental Remaja*".

Alasan pemilihan modul sebagai media informasi dalam upaya membantu untuk memberikan pemahaman kesehatan mental adalah: 1) tidak tersedianya jam khusus untuk layanan bimbingan klasikal di sekolah sehingga dibutuhkan modul yang bisa dimanfaatkan oleh siswa secara mandiri, 2) modul dapat membantu konselor dalam membantu siswa mengembangkan kesehatan mentalnya, 3) modul merupakan bahan belajar yang dirancang khusus secara sistematis, menarik, dan disertai dengan ilustrasi serta

kegiatan sehingga siswa mudah mempelajari secara mandiri.

Melalui pengembangan modul kesehatan mental remaja untuk siswa SMAN 1 Wonoayu diharapkan layak dan mampu memenuhi kebutuhan siswa dalam informasi tentang kesehatan mental secara mandiri.

### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan yang tujuannya adalah untuk menghasilkan produk berupa Kesehatan Mental untuk Siswa Kelas XI SMA yang memenuhi kriteria akseptabilitas. Dijelaskan oleh Sugiono (2011:297) bahwa metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Model penelitian ini mengadopsi dari model penelitian Borg dan Goll (1983) yang telah disederhanakan oleh Tim Pulitjaknov (2008), menjadi lima tahapan yaitu: 1) Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) Pengembangan produk awal. 3) Validasi ahli dan revisi, 4) Uji coba lapangan skala kecil dan revisi produk, 5) Uji coba lapangan skala besar dan produk akhir. Dalam penelitian pengembangan ini hanya terbatas sampai tahap uji validasi calon pengguna.

Bagan 1. Prosedur Penelitian



Rancangan uji produk terdiri atas uji validasi ahli, baik ditinjau dari segi materi maupun media, serta uji calon pengguna (guru BK).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian pengembangan menggunakan instrumen non tes berupa angket yang mengacu pada rangkuman buku buku *Standart for evaluation education program, project and materials (The joint committe on standards on education evaluation)* yang meliputi ukuran baku: kegunaan, kelayakan, kepatutan, dan ketepatan (dalam Handono, 2013).

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah isi dan analisis

deskriptif berpersentase dengan rumus menurut Sudjiono (2003: 40-41) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dimana :

P = Persentase nilai yang diperoleh

F = Frekuensi jawaban altermating

N= Jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

Sedangkan pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan tingkat penilaian sebagai berikut:

4 = Sangat Baik

2 = Cukup Baik

3 = Baik

1 = Kurang Baik

Diukur dengan rumus:

$$P = \frac{(4 \times \sum \text{Jawaban})}{4 \times N}$$

Hasil perhitungan dibandingkan digunakan kriteria penilaian. revisi produk menurut Mustaji (2005: 102) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian Produk

Persentase	Kriteria / Kategori
81% - 100%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
66% - 80%	Baik, tidak perlu revisi
56% - 65%	Kurang baik, perlu revisi
0 - 55%	Tidak baik, dan perlu revisi

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan modul Kesehatan Mental untuk siswa SMAN 1 Wonoayu telah diselesaikan dan telah melalui beberapa tahapan dan prosedur yang ada. Prosedur dalam penelitian pengembangan ini meliputi: analisis produk yang akan dikembangkan, pengembangan produk awal, dan uji coba ahli. Tahapan uji ahli dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Hasil pengembangan ini diharapkan dapat membantu siswa khususnya dalam mengembangkan kesehatan mental remaja.

Adapun landasan teori yang dijadikan konsep penyusunan modul kesehatan mental remaja adalah konsep modul menurut Prastowo (2014: 108), sedangkan konsep kesehatan mental remaja lebih mengacu pada Notosoedirjo dan Latipun (2005). Modul yang dikembangkan mengacu pada konsep dasar modul menurut Prastowo (2014: 108) bahwa komponen-komponen modul yaitu pendahuluan yang meliputi: kata pengantar, daftar isi, latar belakang, tujuan dan manfaat, sasaran penggunaan modul, komponen materi, indicator, petunjuk penggunaan modul, serta pembahasan yang meliputi: uraian materi, rangkuman, dan lembar tugas siswa. menurut

Notosoedirjo dan Latipun (2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) yaitu: (1) karena tidak mengalami gangguan mental, (2) tidak jatuh sakit akibat *stressor*, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

Dari beberapa tahapan yang telah dilalui tersebut, diperoleh data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung, mempunyai batasan nilai, dan memiliki kriteria penilaian yang diperoleh dari angket yang disebarakan pada kedua ahli yaitu ahli materi dan ahli media. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran yang diberikan oleh ketiga ahli tersebut.

Berdasarkan penilaian dari dua ahli materi dan calon pengguna diperoleh prosentase sebesar **93,4%**, untuk hasil uji validasi materi, prosentase sebesar **86,6%** untuk ahli media, dan prosentase sebesar **96,8%** untuk uji validasi calon pengguna, dari hasil rata-rata keempat aspek akseptabilitas dari segi kegunaan menunjukkan bahwa modul kesehatan mental remaja memperoleh nilai baik artinya dapat dimanfaatkan dalam membantu siswa mengembangkan kesehatan mental secara tepat, sistematis, dan mandiri. Tidak hanya itu modul ini juga dianggap layak dari perolehan nilai hampir semua pernyataan yang mendapatkan nilai sempurna yaitu empat. Begitu pula untuk aspek kepatutan menunjukkan bahwa modul ini telah sesuai dengan etika, dengan menghargai kepentingan semua pihak yang terkait.

Terakhir adalah aspek ketepatan yang menunjukkan bahwa modul Kesehatan Mental Remaja yang dikembangkan mampu mengungkap dan menyampaikan materi secara teknis, menyampaikan informasi yang memadai baik dari segi gambar-gambar yang mewakili kesehatan mental siswa sehingga bisa menentukan nilai dan manfaatnya. Selain itu prosentase nilai dari ahli media mewakili penilaian dari ahli media bahwa modul kesehatan mental remaja sudah sesuai baik dari segi desain awal, standart teknis, dan penyajian materi.

Dari semua hasil prosentase tersebut dapat dibandingkan dengan kriteria penilaian akseptabilitas. Dimana kriteria penilaian menurut Mustaji (2005:102) bahwa modul ini

telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu dilakukan revisi (81% - 100%) untuk hasil uji materi, serta predikat baik dan tidak perlu direvisi untuk hasil uji media (66% - 80%). Sedangkan penilaian dari calon pengguna yaitu konselor sekolah diperoleh dimana artinya modul kesehatan mental remaja telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu direvisi (81% - 100%).

Selain hasil data kuantitatif berupa prosentase penilaian produk, terdapat penilaian kualitatif berupa masukan yang diberikan oleh kedua ahli materi. Adapun masukan yang diberikan adalah menggunakan soal uraian pada lembar evaluasi sehingga siswa dapat menilai kesehatan mentalnya. Masukan tersebut diperbaiki dengan menambahkan soal uraian pada evaluasi.

Untuk masukan yang diberikan oleh ahli media mengenai sumber-sumber gambar yang harus disertakan. Masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki sesuai dengan kekurangan dan kebutuhan. Sedangkan untuk komentar yang diperoleh dari calon pengguna yaitu tidak berbeda dengan ahli materi yaitu menambahkan soal uraian pada evaluasi. Masukan tersebut telah diperbaiki dengan menambahkan informasi yang dibutuhkan dan yang dianggap kurang oleh calon pengguna.

Jadi setelah dilakukan validasi uji ahli dan validasi calon pengguna terhadap modul kesehatan mental remaja menunjukkan hasil yang sangat baik dan telah memenuhi kriteria akseptabilitas berupa aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Modul yang dikembangkan ini juga telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Dengan demikian produk modul kesehatan mental remaja untuk siswa SMA Negeri 1 Wonoayu dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan informasi.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil validasi uji ahli modul kesehatan mental remaja kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dalam proses pengembangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa modul kesehatan mental remaja untuk siswa SMA Negeri 1 Wonoayu telah memenuhi kriteria akseptabilitas.

## Pengembangan *Modul Kesehatan Mental Remaja* Untuk Siswa SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo

Adapun rincian khusus dari hasil pengembangan modul kesehatan mental remaja sebagai berikut: 1) Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar **93,4%** dan menunjukkan predikat sangat baik; 2) penilaian validator ahli media menunjukkan predikat baik **86,6%**, dan ; 3) hasil penilaian calon pengguna menunjukkan predikat sangat baik **96,8%**.; 4) Modul kesehatan mental remaja telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa modul kesehatan mental remaja untuk siswa SMA Negeri 1 Wonoayu berkategori sangat baik dan dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas.

### Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang ditunjukkan kepada beberapa pihak, diantaranya yaitu:

1. Bagi Konselor  
Modul kesehatan mental remaja dapat menjadi media yang digunakan konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja siswa serta menjadi media yang representatif dalam memberikan layanan informasi tentang kesehatan mental remaja siswa.
2. Bagi Siswa  
Siswa diharapkan menggunakan modul kesehatan mental remaja dalam mengembangkan kesehatan mental remaja secara.
3. Peneliti Lain  
Pengembangan modul kesehatan mental remaja hanya terbatas pada aspek akseptabilitas (kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan) dan terbatas pada uji calon pengguna produk oleh karenanya diharapkan peneliti lain dapat melakukan tahapan penelitian pengembangan lagi secara menyeluruh dengan menghasilkan produk-produk yang lebih kreatif dan inovatif sehingga siswa lebih berantusias dan memberikan gambaran pengetahuan baru mereka.

### DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Ilham. 2010. *Pengembangan Bahan Ajar*. Bandung: Direktori UPI

Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.

Hurlock, B.Elizabeth. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Surabaya: Erlangga.

Barley, D. (2000). *Abnormal Psychology. Journal of Clinical Psychology*.8 (2), 77-84.

Darmaji, Hamid. 2011. *Metode Penelitian*. IKAPI.

Handono, Nova Dwi. 2013. *Pengembangan Materi Layanan Inoformasi Studi Lanjut Melalui Media Blog di SMA Negeri 4 Bojonegoro*, Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPPB FIP UNESA Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Herdi.web.id (2014). Diakses tanggal 21 Oktober 2016

Kartono, Kartini (1986), *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV. Rajawali.

\_\_\_\_\_, (2000), *HYGIENE MENTAL*, Bandung: Penerbit Mandar Maju.

Notosoedirjo, Moeljono & Latipun (2005). *Kesehatan Mental*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Malang Press.

Punaji. 2010. *Penelitian Pengembangan dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Pieper, J and Uden, M.V. 2006.*Religion in Coping and Mental Helath Care*. New York: Yord University Press, Inc

Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Prayitno.2009. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Rohman, Muhammad dan Amri, Sofan. 2013. *Strategi dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustaka Jaya.

Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Malang: Univ. Negeri Malang

Setyosari, Punaji. 2012. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.

Sudjana, Nana. 2007. *Teknologi Pengajaran Bandung*: Sinar Baru Aleksindo.

- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental* 3, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sukiman. 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani
- Suryaningsih, Nunik Setiyo. 2010. *Pengembangan Media Cetak Modul sebagai Media Pembelajaran Kemandirian Hidup*. Surabaya: UNESA Fakultas Teknologi Pendidikan. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Vebrianto, St. 1975. *Pengantar Pengaran Modul*. Yogyakarta: Media Abadi
- Winkel, WS. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesi

