



**UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK PADA SISWA KELAS V SD SEMBATURAGUNG 01 KEC JAKENAN
KAB PATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Oleh
Syaifuddin Aziiz Mushthofa
NIM. 200831096

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK PADA SISWA KELAS V SD SEMBATURAGUNG 01 KEC
JAKENAN KAB PATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Syaifuddin Aziiz Mushthofa
NIM. 200831096

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2012**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Anda adalah anda saat ini, karena itu yang anda inginkan. Kalau anda ingin berbeda maka mulai hari berusaha untuk berubah (Fred Smith).



PERSEMBAHAN :

Skripsi ini ku persembahkan kepada

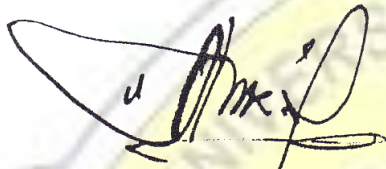
1. Ayah dan Ibu Tercinta terima kasih atas motivasinya, yang tak henti-hentinya mendukungku di dalam doa dan semangat.
2. Kakak dan Adek Tersayang.
3. Seluruh teman-teman BK Angkatan 2008.
4. Almamater tercinta tempatku menuntut ilmu.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Syaifuddin Aziiz Mushthofa NIM 200831096 ini telah diperiksa disetujui untuk diuji.

Kudus,

Pembimbing 1



Dra. Sumarwiyah, M.Pd

NIP. 06107013020001008

Pembimbing II



Drs. Sucipto, M. Pd.Kons.

NIP.061071130200010015

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd

NIP. 19560619 198503 1 002

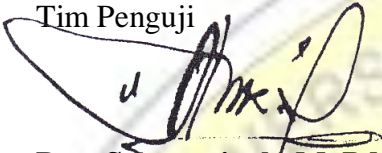
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Syaifuddin Aziiz Mushthofa NIM 200831096 ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 27 September 2012

Tim Penguji


Dra. Sumarwiyah, M. Pd
NIP. 06107013020001008


Ketua


Drs. Sucipto, M. Pd, Kons.
NIP.061071130200010015

Anggota


Drs. Arista Kiswanto
NIP.0610713020001027

Anggota


Drs. Masturi, MM
NIP.061071302000101

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus




Drs. Susilo Raharjo, M.Pd
NIP. 1960619 198503 1 002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan Hidayah-Nya Skripsi dengan judul “ Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas V SD 01 Sembaturagung Jakenan Pati Tahun Pelajaran 2011/2012” dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun dalam rangka penyelesaian studi strata S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan ilmu Pendidikan di perguruan tinggi Universitas Muria Kudus. Penyusunan skripsi ini mudah-mudahan bermanfaat di lingkungan pendidikan dan dapat menambah wawasan/pengetahuan bagi para pembaca.

Dalam penyusunan skripsi ini dapat berjalan lancar tanpa ada hambatan yang berarti. Hal ini atas kerja sama, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang terkait. Karena itu penyusun menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dr. Sukiman, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons. Sebagai Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Semua Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kepala Sekolah SD 01 Sembaturagung Jakenan Pati yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Dewan Guru, serta siswa-siswi kelas V SD 01 Sembaturagung Jakenan Pati yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas.

Kudus . 27 September 2012

Penulis



ABSTRAK

Syaifuddin Aziiz Mushthofa (200831096), “ Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas V SD 01 Sembaturagung Jakenan Pati Tahun Pelajaran 2011/2012”. Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Dosen Pembimbing II Drs. Sucipto, M.Pd.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok; Kesehatan Mental.

Penelitian ini dilatar belakangi adanya kesehatan mental siswa kelas V SD 01 Sembaturagung yang rendah. Bahwa di lapangan masih banyak siswa yang sering berbicara kotor, merampas barang milik teman, mengganggu teman yang sedang belajar, adapula yang pendiam, tidak bersemangat, tidak dapat memanfaatkan potensi atau bakat, tidak pernah bertanya dan tidak mau maju untuk tampil dalam setiap kesempatan, timbulnya rasa malu yang berlebihan.

Permasalahan yang diteliti : Apakah dengan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kesehatan mental?, dan seberapa besar peningkatan kesehatan mental siswa kelas V SD 01 Sembaturagung Tahun Pelajaran 2011/2012 setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok?. Tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan kesehatan mental siswa kelas V SD 01 Sembaturagung melalui bimbingan kelompok yang pada kondisi awal kurang agar menjadi baik.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah : 1. Kegunaan teoritis: Memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori bimbingan kelompok. 2. Kegunaan praktis: 1. Bagi Peneliti : Memberikan pengalaman sekaligus mengembangkan pengetahuan bagi peneliti. 2. Bagi Konselor Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi konselor untuk selalu memperhatikan keadaan kliennya yaitu tentang meningkatkan kesehatan mental. 3. Bagi Sekolah; Dapat memberikan masukan bagi sekolah dalam usaha meningkatkan kesehatan mental siswa di dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah dan masyarakat.

Subyek penelitian adalah 8 siswa yang tingkat kesehatan mentalnya rendah. Variabel penelitian meliputi variable X (Bimbingan Kelompok) dan Variabel Y (Kesehatan Mental siswa). Metode pengumpulan data menggunakan Wawancara, observasi, dokumentasi. Indikator Kinerja: 1. Indikator proses yaitu siswa dikatakan berhasil apabila hasil pengamatan dalam kategori baik. 2. Indikator hasil yaitu siswa telah memiliki kesehatan mental apabila hasil pengamatan dan wawancara dalam kriteria baik. Sedangkan analisis data secara deskriptif komparatif yang dilanjutkan refleksi pada tiap siklus.

Hasil analisis. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap siswa kelas V SD 01 Sembaturagung, pada kondisi awal ada 8 siswa yang kesehatan mentalnya dalam kategori sangat kurang dengan prosentase rata-rata 24.4%. Sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada siklus I meningkat dalam

kategori kurang dengan prosentase rata-rata 45.3%. Pada siklus II meningkat dalam kategori baik dengan prosentase rata-rata 67.8%. Setelah dilaksanakan bimbingan kelompok pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (21.3%). Selanjutnya dilaksanakan perbaikan bimbingan kelompok *home room* pada siklus II terjadi peningkatan sebesar (43.5%). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah teruji kebenarannya. Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut: 1. Bagi kepala sekolah, untuk mengkoordinasikan kegiatan bimbingan kelompok seperti kegiatan pembelajaran dan latihan sehingga menjadi satu kesatuan yang terpadu, harmonis dan dinamis. 2. Bagi Guru / Wali Kelas, hendaknya memberikan pendampingan dan lebih memperhatikan kesehatan mental siswa, salah satu caranya dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok. 3. Bagi siswa yang kesehatan mental rendah diharapkan dapat meningkat.



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN LOGO | ii |
| HALAMAN JUDUL | iii |
| HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| HALAMAN PENGESAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Kegunaan Penelitian | 5 |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian | 5 |
| 1.6 Definisi Operasional Variabel | 6 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Kajian Pustaka | 8 |
| 2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental | 8 |
| 2.1.2 Faktor-Faktor kesehatan Mental | 9 |
| 2.1.3 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental..... | 11 |
| 2.1.4 Ciri-Ciri Mental Yang Sehat..... | 12 |
| 2.2 Bimbingan Kelompok..... | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok..... | 15 |
| 2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok..... | 16 |
| 2.2.3 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok | 17 |
| 2.2.4 Jenis Layanan Bimbingan Kelompok | 17 |
| 2.2.5 Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok..... | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.6 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok..... | 19 |
| 2.2.7 Materi Bimbingan Kelompok..... | 22 |
| 2.2.8 Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok..... | 23 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 25 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 27 |
| 3.1 Setting dan Karakteristik Subyek Penelitian | 27 |
| 3.1.1 Tempat Penelitian | 27 |
| 3.1.2 Waktu Penelitian..... | 27 |
| 3.1.3 Karakteristik Subyek Penelitian | 27 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 28 |
| 3.2.1 Perencanaan..... | 28 |
| 3.2.2 Pelaksanaan Tindakan..... | 32 |
| 3.2.3 Observasi..... | 34 |
| 3.2.4 Analisis Dan Refleksi..... | 35 |
| 3.3 Teknik Pengumpulan Data..... | 35 |
| 3.3.1 Pedoman Observasi..... | 35 |
| 3.3.2 Pedoman Wawancara..... | 41 |
| 3.3.3 Dokumentasi..... | 46 |
| 3.4 Analisis Data..... | 46 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN UJI HIPOTESIS TINDAKAN | 48 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 48 |
| 4.2 Hasil Penelitian Siklus I | 51 |
| 4.2.1 Perencanaan..... | 52 |
| 4.2.2 Pelaksanaan..... | 53 |
| 4.2.3 Pengamatan..... | 54 |
| 4.2.4 Refleksi..... | 57 |
| 4.3 Hasil Penelitian Siklus II | 57 |
| 4.3.1 Perencanaan..... | 57 |
| 4.3.2 Pelaksanaan..... | 58 |

| | |
|---|----|
| 4.3.3 Pengamatan..... | 59 |
| 4.3.4 Refleksi..... | 62 |
| 4.4 Uji Hipotesis Tindakan | 64 |
| BAB V PEMBAHASAN | 65 |
| 5.1 Penelitian Tindakan Siklus I | 65 |
| 5.2 Penelitian Tindakan Siklus II | 66 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | 72 |
| 6.1 Kesimpulan | 72 |
| 6.2 Saran | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA | 74 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 76 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

| | | |
|-----|--|-----|
| 1. | Daftar Nama Responden | 77 |
| 2. | Pedoman Wawancara Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok..... | 78 |
| 3. | Hasil Observasi Indikator Kesehatan Mental Siswa Pra Layanan Bimbingan Kelompok..... | 80 |
| 4. | Jadwal Kegiatan Penelitian Kelas Bimbingan Dan Konseling..... | 82 |
| 5. | Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I | 83 |
| 6. | Hasil Observasi Indikator Kesehatan Mental Siswa Siklus I..... | 119 |
| 7. | Hasil Observasi Kolaborator Dan Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I..... | 121 |
| 8. | Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II | 130 |
| 9. | Hasil Observasi Kolaborator Dan Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa Siklus II..... | 166 |
| 10. | Hasil Observasi Indikator Kesehatan Mental Siswa Siklus II.... | 175 |
| 11. | Pedoman Wawancara Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok..... | 177 |
| 12. | Hasil Observasi Tindakan Peneliti..... | 179 |
| 13. | Daftar Riwayat Hidup | 182 |
| 14. | Pernyataan | 183 |
| 15. | Surat Keterangan Ijin Penelitian FKIP UMK | 184 |
| 16. | Surat Keterangan Praktek dari SD 01 Sembaturagung..... | 185 |
| 17. | Surat Keterangan Selesai Bimbingan..... | 186 |
| 18. | Lembar Konsultasi..... | 187 |

DAFTAR TABEL

Tabel

| | | |
|-------|--|----|
| 2.1. | Materi Bimbingan Kelompok | 23 |
| 3.1. | Penyusunan Rencana Tindakan..... | 28 |
| 3.2. | Rencana Pelaksanaan Tindakan..... | 33 |
| 3.3. | Pedoman Observasi Untuk Konselor Selama Mengikuti Kegiatan Bimbingan Kelompok..... | 36 |
| 3.4. | Pedoman Observasi Siswa Selama Mengikuti Kegiatan Bimbingan Kelompok..... | 38 |
| 3.5. | Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok Siswa..... | 40 |
| 3.6. | Pedoman Wawancara Dengan Wali Kelas Dan Guru Pembimbing Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok | 42 |
| 3.7. | Pedoman Wawancara Dengan Wali Kelas Dan Guru Pembimbing Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok | 44 |
| 4.1. | Hasil Observasi Indikator Kesehatan Mental Siswa Pra Layanan Bimbingan Kelompok..... | 49 |
| 4.2. | Hasil Observasi Kesehatan Mental Siswa Pra Siklus..... | 50 |
| 4.3. | Perencanaan Materi Bimbingan Siklus I..... | 53 |
| 4.4. | Rincian Pelaksanaan siiklus I..... | 54 |
| 4.5. | Hasil Observasi Kesehatan Mental Siswa Siklus I..... | 54 |
| 4.6. | Hasil Observasi Kesehatan Mental Siswa Siklus I..... | 55 |
| 4.7. | Perencanaan Materi Bimbingan Kelompok Siklus II..... | 58 |
| 4.8. | Rincian Pelaksanaan Siklus II..... | 59 |
| 4.9. | Hasil Observasi Kesehatan Mental Siswa Siklus II..... | 60 |
| 4.10. | Hasil Observasi Kesehatan Mental Siswa Siklus II..... | 60 |
| 4.11. | Hasil Akhir PTK BK..... | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Skema Kerangka Berfikir Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling | 25 |
| 3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling | 32 |
| 4.1 Grafik Hasil Akhir PTK BK..... | 64 |

