

Peran Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menuju Indonesia Emas 2045

Ika Monika¹, Livna Alfiyanah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

211340040.ika@uinbanten.ac.id¹ 2221270063.livna@uinbanten.ac.id²

ABSTRAK

Pada 2045 negara Indonesia genap berusia 1 abad atau 100 tahun, pada tahun 2045 Indonesia ditargetkan sudah menjadi negara maju, setara dengan negara maju lainnya. Adanya gagasan tersebut tidak hanya menjadi target, tapi juga berupa usaha-usaha agar bisa mewujudkan Indonesia emas 2045. Upaya tersebut ditunjukkan untuk meningkatkan kesejahteraan umum dalam pembangunan SDM, yang mana salah satu unsur kesejahteraan umum adalah kesehatan. Sehat secara fisik maupun psikis. maka konselor memiliki peranan penting dalam mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045. Tujuan dari tulisan ini untuk mengetahui peran konselor dalam mewujudkan kesehatan mental menuju indonesia emas 2045. Penelitian ini menggunakan kajian berupa studi kepustakaan (*library research*), dengan metode *library researh* ini, peneliti mencari literatur yang relevan dengan topik penelitian, yaitu peran konselor dalam mewujudkan kesehatan mental menuju indonesia emas 2045 yang sudah terindeks oleh *google scholar* dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019-2024). Hasil dari penelitian ini bahwa konselor memiliki andil dan peranan yang sangat penting baik dari pembentukan karakter peserta didik, pengembangan bakat dan minat individu, peningkatan prestasi belajar dan membentuk generasi muda yang berkualitas demi mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045.

Kata kunci : peran konselor; kesehatan mental; indonesia emas 2045

ABSTRACT

In 2045, Indonesia will celebrate its centenary, marking 100 years since its founding. By this year, Indonesia is projected to have achieved the status of a developed nation, comparable to other advanced countries. This vision is not merely a target but encompasses various efforts to realize the Golden Indonesia 2045. These efforts aim to enhance public welfare through the development of human resources, where one crucial aspect of public welfare is health, both physical and psychological. Consequently, counselors play a significant role in promoting mental health as a part of the journey towards Golden Indonesia 2045. The purpose of this paper is to elucidate the role of counselors in achieving mental health for Golden Indonesia 2045. This study employs a literature review methodology, where researchers seek relevant literature indexed by Google Scholar within the last five years (2019-2024) pertaining to the role of counselors in promoting mental health towards Golden Indonesia 2045. The findings of this study indicate that counselors hold a critical and pivotal role in shaping the character of students, developing individual talents and interests, enhancing academic achievements, and fostering a quality young generation to realize mental health for Golden Indonesia 2045.

Keywords: *role of counselor; mental health; golden Indonesia 2045*

PENDAHULUAN

Negara indonesia merupakan negara berkembang, yang sudah berdiri sejak 17 agustus tahun 1945. Pada agustus tahun 2024 nanti, negara indonesia akan menginjak usia 79 tahun. Dengan usia negara indonesia yang akan menginjak 79 tahun, tentu ada upaya agar indonesia dapat menjadi negara maju seperti negara lainnya. Sehingga, ada

ide, gagasan, wacana Indonesia emas 2045. Karena tepat pada tahun 2045 nanti, negara Indonesia genap 100 tahun atau satu abad, maka diharapkan negara Indonesia dapat menjadi negara maju seperti negara adidaya lainnya.

Indonesia emas 2045 bukan hanya wacana, ide atau sebatas gagasan saja, namun ada beberapa upaya yang dilakukan untuk mewujudkan hal tersebut. Pada dasarnya, hal ini dimaksudkan untuk kesejahteraan dan pembangunan negara, baik pembangunan infrastruktur tapi juga pembangunan sumber daya manusia. Salah satunya kesehatan, yang mana kesehatan merupakan salah satu unsur dari kesejahteraan umum yang memang harus diwujudkan, sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia yang termaktub dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 (Basuki U, 2020). Individu dikatakan sehat apabila sehat secara fisik dan mental, kesejahteraan umum dapat diwujudkan jika kesehatan masyarakat terwujud. Kesehatan menjadi salah satu unsur paling penting yang dapat mempengaruhi kemajuan suatu negara.

Jika negara Indonesia ingin mewujudkan Indonesia emas 2045, maka negarapun harus memperhatikan kesehatan masyarakat. Kesehatan adalah keadaan atau kondisi dimana individu sehat badan baik jasmani, rohani, sosial dan spiritualnya. Bukan hanya kondisi individu bebas dari penyakit, kelemahan, dan cacat, tapi juga berkepribadian yang produktif dan mandiri. Kesehatan meliputi kesehatan fisik dan juga kesehatan psikis (Febrianto et al., 2019).

Kesehatan fisik adalah keadaan atau kondisi dimana organ tubuh dapat berfungsi dengan baik, tanpa merasakan sakit atau mengalami keluhan secara objektif. Sedangkan Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritualnya. Sehingga individu tersebut dapat menyadari kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif tanpa merasa terganggu, dan mampu berkontribusi untuk dirinya dan orang sekitarnya. Sementara kondisi atau keadaan dimana perkembangan yang tidak sesuai yang dialami oleh individu disebut dengan gangguan jiwa (Febrianto et al., 2019)

Tidak hanya kesehatan fisik yang harus diperhatikan, tapi juga kesehatan mental. Dimana dari data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan sebanyak 6% menunjukkan masalah kesehatan mental, sementara dari hasil data riset menunjukkan masalah gangguan kesehatan mental pada emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan yang cukup signifikan pada masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental. (Khoiriyah & Handayani, 2020).

Dari data Riset dan kesehatan dasar tahun 2007 di Indonesia, penderita gangguan jiwa berat usia 15 tahun mencapai 0,46%. Dalam hal ini, di Indonesia terdapat lebih dari 1 juta jiwa yang menderita gangguan jiwa berat. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa 11,6% jiwa di negara Indonesia mengalami masalah gangguan mental emosional, seperti depresi. Sedangkan pada tahun 2013 jumlah penderita gangguan mental mencapai 1,7 juta (Nuzulia, 2019). Dari data tersebut, dapat disimpulkan, jika di Indonesia masih banyak orang yang mengalami gangguan dalam kesehatan mental.

Indikator dari kesehatan jiwa yaitu gangguan jiwa berat, gangguan mental emosional, dan cakupan pengobatannya. Gangguan jiwa berat merupakan gangguan jiwa

yang ditandai oleh terganggunya kemampuan untuk menilai realitas atau insight (tilikan) yang buruk. Gangguan jiwa berat dikenal dengan psikosis, salah satu contohnya yaitu skizofrenia. Gangguan jiwa berat menimbulkan beban bagi keluarga, pemerintah, serta masyarakat. Karena produktivitas pasien menurun dan menimbulkan beban biaya yang besar, yang menjadi tanggungan keluarga dan pasien sendiri (Nuzulia, 2019).

Untuk mencapai Indonesia emas 2045, maka pemerintah harus memperhatikan kesehatan mental masyarakat, karena kesehatan mental dapat mempengaruhi produktivitas, dan dapat mengganggu pengembangan sumber daya manusia, sehingga tujuan Indonesia emas 2045 sulit tercapai. Tidak semua masyarakat mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, maka untuk dapat mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045 dibutuhkan peran konselor.

Konselor adalah sebutan kepada orang yang belajar di dalam profesi konseling dengan pemberian layanan konseling, yang mana konselor dapat membantu individu menyelesaikan permasalahannya, terutama masalah kesehatan mental (Arifudin et al., 2020). Dengan adanya konselor, konselor dapat membantu mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045. Konselor dapat memiliki peranan penting dalam membantu mengatasi dan meningkatkan kesehatan di masyarakat, dengan memberikan layanan bimbingan, konseling, informasi dan layanan lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan berupa studi kepustakaan (*library research*). Studi pustaka adalah suatu karangan ilmiah yang berisi pendapat berbagai pakar mengenai suatu masalah, yang kemudian ditelaah, lalu dibandingkan dan ditarik kesimpulannya (A.G et al., 2000) . Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data secara langsung dari subjek penelitian atau observasi secara langsung (lapangan), melainkan berfokus pada analisis dari berbagai buku, dan jurnal ilmiah. Dengan demikian, data yang diperoleh melalui metode studi pustaka dari sumber-sumber tertulis.

Dalam metode *library research* ini, peneliti mencari literatur yang relevan dengan topik penelitian, yaitu peran konselor dalam mewujudkan kesehatan mental menuju indonesia emas 2045 yang terindeks oleh *google scholar* dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019-2024). Dari hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca judul, abstrak dan jurnal secara keseluruhan untuk mengetahui apakah jurnal tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan meliputi : 1) jurnal penelitian yang membahas peran konselor dalam mewujudkan kesehatan mental menuju indonesia emas 2045; 2) jurnal yang terindeks oleh *google scholar* dalam kurun waktu 5 tahun terakhir; 3) jurnal berupa laporan hasil penelitian yang asli/relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak mengkaji dan menganalisis bagaimana dan seberapa besar konselor berperan dalam membantu individu

menemukan potensi diri, mengenali permasalahan dan jalan keluar, dan bahkan termasuk kepada pembentukan karakter individu yang sehat secara fisik maupun mental. Beberapa penelitian yang telah peneliti temukan akan peneliti sajikan dalam tabel di bawah ini yangkemudian akan peneliti sajikan hasil analisisnya.

Tabel 1.

Analisis Artikel Peran Konselor Berdasarkan Aspek, Peneliti, Judul, Metode, Dan Hasil.

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Andhini Ardhiya, Ria Audina, Kharisma Laila Ramadani	Peran Konselor Dalam Memajukan Pendidikan berkualitas Menuju SDGS 2030	Penelitian ini menggunakan metode Studi Kepustakaan.	Hasil penelitiannya menggambarkan bahwa kemajuan suatu bangsa dimasa sekarang dan masa yang akan datang dalam berbagai lini kehidupan salah satunya adalah terwujudnya Pendidikan yang berkualitas. Generasi muda yang berkualitas dihasilkan dari sistem Pendidikan yang berkualitas (Ardhiya et al., 2022).
Moesarofah	Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah	Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur	Keterlibatan konselor sekolah dalam memberikan dukungan dan layanan kesehatan mental rendah, karena keterbatasan sumber daya di sekolah, dan bervariasinya tanggung jawab konselor sekolah. Implementasi
			program perlunya akses secara langsung dengan sekolah dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah (Moesarofah, 2023)

<p>Ulfah, Opan Arifudin</p>	<p>Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik</p>	<p>Penelitian Kualitatif dengan metode studi Deskriptif</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kelemahan praktek layanan bimbingan dan konseling disekolah karena layanan lebih focus pada penanganan permasalahan disiplin atau pelanggaran tata tertib dan prestasi belajar siswa yang rendah(Ulfah & Arifudin, 2019)</p>
<p>Lia Agustina, Daharnis, Rezki Hariko</p>	<p>Peran Konselor Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa: Tinjauan Berdasarkan Persepsi siswa</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif</p>	<p>Data penelitian diperoleh setelah 246 siswa SMAN 1 Lintau, Sumatera Barat, menyelesaikan skala pengukuran persepsi siswa tentang peran konselor untuk meningkatkan disiplin siswa yang disusun berdasarkan model skala Likert. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Kesimpulan dari penelitian adalah siswa berpersepsi bahwa konselor belum berperan secara optimal dalam meningkatkan disiplin siswa(Agustina et al., 2019).</p>

<p>Yola Enriani, Yeni Karneli</p>	<p>Peran Konselor Dalam Mengembangkan Bakat Siswa Melalui Layanan Penempatan dan Penyaluran</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan</p>	<p>Dengan adanya layanan penempatan dan penyaluran, guru BK bisa membantu siswa dalam mengembangkan bakatnya. Dan bagi siswa bisa mengetahui bakat dan menemukannya sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, pada masa akan datang siswa bisa bekerja sesuai dengan kemampuan dan tidak ada kesalahan atau penyesalan nantinya (Endriani & Karneli, 2020).</p>
<p>Tri Putri Amelia S, Irman, Wahidah Fitriani</p>	<p>Optimalisasi Peran Konselor Sekolah Era Merdeka Belajar</p>	<p>Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif</p>	<p>Hasil penelitian ini adalah optimalisasi peran konselor sekolah dapat dilakukan dengan upaya sebagai berikut: Memahami pedoman implementasi bimbingan konseling kurikulum Merdeka belajar, Konselor menjalankan peran koordinator, konselor/terapis, konsultan, agen pencegahan dan agen perubahan, dan asesor. Melaksanakan dan mengevaluasi layanan bimbingan dan konseling yang mengacu pada dimensi Profil Pelajar Pancasila, Konselor berkontribusi dalam penyusunan proyek Profil Pelajar Pancasila,</p>

			Melakukan pengembangan keprofesian, Menjalin kerjasama. Supervisi(Ulfah & Arifudin, 2019).
--	--	--	--

Dari beberapa hasil penelitian maupun pengabdian yang peneliti sajikan di atas dapat disimpulkan bahwa konselor memiliki andil dan peranan yang sangat penting baik dari pembentukan karakter peserta didik, pengembangan bakat dan minat individu, peningkatan prestasi belajar dan membentuk generasi muda yang berkualitas. Oleh karena itu, keberadaan konselor semakin dipandang penting dalam berbagai ranah kehidupan, baik dalam bidang pendidikan, sosial, karir dan keluarga.

Selanjutnya peneliti menganalisis beberapa penelitian yang mengkaji dan membahastentang Indonesia Emas, yang peneliti sajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.

Analisis Artikel Indonesia Emas Berdasarkan Aspek, Peneliti, Judul, Metode, Dan Hasil

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Gufanta hendryko Purba, Cici Fitri Bety	Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 Melalui Pendidikan Karakter Berbasis ISEQ	Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan dengan mengutip berbagai artikel yang relevan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membangun pendidika karakter berbasis IESQ memerlukan partisipasi dan dukunagn dari berbagai pihak, tidak hanya dari pemerintah saja tatapi dari seluruh elemen yang ada dalam masyarakat(Purba & Bety, 2022).
Ahmad Fikri Sabiq	Peran Pesantren Dalam Membangun Moralitas Bangsa Menuju Indonesia emas2045	Penelitian ini menggunakan metode kualitaif deskriptif	Hasil penelitian ini adalah bahwa Pesantren yang merupakan Lembaga Pendidikan tertua di Indonesia menjadi salah satu harapan agar bisa melahirkangenerasi yang berkerakter dan bermoral(Sabiq, 2022).

<p>Titania Widya Prameswari</p>	<p>Merdeka Belajar: Sebuah Konsep Pembelajaran Anak Usia Dini menuju Indonesia Emas2045</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan Beragam sumber Secara langsung berasal dari hasil tulisan orang lain dipublikasikan pada jurnal</p>	<p>Hasil dari Penelitian ini adalah Keterampilan abad 21 yaitu generasi Indonesia Emas 2045 dengan dimiliki kemampuan berpikir kritis, berkolaborasi, kreatif dan mampu berkomunikasi dengan baik adalah hal yang dapat dicapai dengan konsep merdekabelajar Dimanapun anak bisa belajar,dengan siapapun anakbisa belajar seperti karakteristik belajaranak usia dini yaitu “bermain” dimanaharus dilakukandengan suka rela, tanpapaksaan dan jugamenyenangkan membuat capaian perkembangan anakakan lebih bermakna(Prameswari, 2020).</p>
<p>Celyna isnaeni Septia Puspa, DiniNur Oktavia Rahayu, Muhamad Parhan.</p>	<p>Transformasi Pendidikan Abad 21 Dalam Merealisasikan Sumber Daya Manusia Unggul Menuju Indonesia Emas2045</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode kajian literatur</p>	<p>Hasil dari penelitian ini yaitu memberikan sebuah gambaran mengenai sumber daya manusia yang menjadi urgensi dalam pembangunan nasional sebagai kunci dalam keberhasilan mewujudkan Indonesia emas 2045, dengan memanfaatkan bonus demografi yang dapat menciptakan generasi muda untuk</p>

			memberikan kemajuan bangsa(Puspa et al., 2023).
I Made Wena	Pembelajaran berorientasi Hots (Higher Order Thinking Skill) Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Mewujudkan Generasi Indonesia Emas 2045	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif	Hasil dari penelitian ini adalah apabila generasi Yang mampu M enciptakan perubahan dapat kita Wujudkan maka Generasi Indonesia emas 2045 akan dapat terwujud dan Indonesia akan menjadi kekuatan dunia(Wena, 2020).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tentang Indonesia emas 2045 menunjukkan bahwa pentingnya pengembangan sumber daya manusia untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga tujuan Indonesia menjadi generasi emas tahun 2045 dapat terwujud. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kesejahteraan masyarakat, terutama kesehatanmental masyarakat.

PEMBAHASAN

1. Peran konselor

Peran merupakan suatu pemetakan pikiran yang kemudian dikembangkan supaya dapat mengembangkan potensi pikiran yang ada pada individu, dengan menggunakan otaknya secara simultan, baik otak kiri maupun otak kanannya (Suhartatik, 2020). Peran merupakan pikiran yang dikembangkan supaya dapat memaksimalkan potensi yang ada pada diri manusia, dengan memaksimalkan penggunaan kedua otaknya.

Pengertian peran secara umum yaitu aspek dinamis dari kedudukan atau statusnya. Menurut Koziar, peran adalah seperangkat tingkah laku yang diharapkan oleh individu lain pada seseorang sesuai status atau kedudukannya. Peran merupakan sesuatu yang dapat dipengaruhi oleh keadaan sosialnya, baik dari dalam maupun dari luar yang bersifat stabil. Peran adalah bentuk dari perilaku yang diharapkan oleh seseorang dari situasi sosial tertentu. Peran juga dapat didefinisikan sebagai deskripsi sosial tentang siapa kita yang bermakna ketika dikaitkan dengan orang lain, komunitas sosial atau politik. Peran adalah kombinasi dari posisi dan pengaruh seseorang dalam melaksanakan hak dan kewajibannya (Tinangen et al., 2020).

Konselor merupakan istilah bagi seorang praktisi konsultasi dan berkaitan dengan pemberian jasa konseling. konselor adalah orang yang bertanggung jawab melaksanakan tugasnya dan memberikan jasa konsultasi dalam layanna bimbingan dan konseling (Arifudin et al., 2020).

Konselor adalah orang yang bertugas memberikan bimbingan dan konseling secara sadar kepada sekolah atau instansi mengenai perkembangan kepribadian dan kemampuan peserta didik, baik jasmani maupun rohani, agar peserta didik dapat hidup

mandiri dan menyelesaikan berbagai tugas perkembangan sebagai makhluk ciptaan Tuhan, individu, biologis dan sosial, moral, agama serta budaya (Sukatin et al., 2022).

Menurut Sholihah, Handayani, & Baskoro (2019) dalam (Alawiyah et al., 2020) konselor adalah profesi yang dinamis, menyesuaikan terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, serta dinamika sosial. Sebagai sebuah profesi yang profesional, seorang konselor harus memiliki standar atau kualifikasi dibidang akademik dan kompetensi yang akan membentuk kepribadian, sosial, pedagogik dan profesional dalam diri konselor.

Konselor yang memenuhi standar kompetensi diharapkan mampu berkontribusi penuh dalam mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045. Hadirnya seorang konselor, memiliki peranan yang penting dalam menentukan mutu suatu negara dan kualitas individu. Dalam pandangan Rogers, peran konselor yaitu :

a. Peran konselor sebagai Fasilitator

Konselor berperan sebagai fasilitator dalam memfasilitasi atau membantu memberikan ruang untuk individu memahami dirinya. Termasuk didalamnya membantu individu dalam membuat rencana dan menentukan tujuan hidupnya, agar eksistensinya sebagai bagian dari Iron Of Stock (generasi penerus bangsa) dan Leaders Of Tomorrow (pemimpin masa depan) ditingkatkan dan terealisasikan (Ardhiya et al., 2022).

b. Peran konselor sebagai reflektor

Konselor berperan sebagai reflektor dalam merefleksikan ekspresi dan perasaan individu terhadap apa yang disampaikan kepada konselor. Selain itu konselor bahkan memiliki peran memperjelas, apa yang menjadi pertanyaan besar bagi individu, yang mampu mengubah persepsinya terhadap konsep, kualitas dan aktualisasi dirinya, sehingga dapat mengubah pandangan konseli (Ardhiya et al., 2022).

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nomor 27 Tahun 2008, tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi seorang konselor yaitu sebagai berikut :

a. Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogik meliputi penguasaan teori dan praktik pedagogik, penerapan perkembangan fisiologis, psikologis dan perilaku pelanggan, penguasaan hakikat bimbingan dan konseling pada mata kuliah, jenis dan jenjang satuan pendidikan. (Ardhiya et al., 2022).

b. Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional meliputi penguasaan kerangka teoritis dan praktis bimbingan dan konseling, merencanakan program bimbingan dan konseling, melaksanakan program bimbingan dan konseling, serta mengevaluasi proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling, kesadaran dan komitmen terhadap etika profesi. seperti penguasaan konsep dan penelitian praktis dalam bimbingan dan konsultasi (Ardhiya et al., 2022).

c. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial yang harus dimiliki seorang konselor antara lain adalah melakukan kerjasama internal di tempat kerja, mengikuti organisasi dan kegiatan bimbingan dan bimbingan profesional (bimbingan dan konseling), serta melaksanakan kerjasama antar profesi. (Ardhiya et al., 2022).

2. Kesehatan mental

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan adalah suatu keadaan di mana seseorang menikmati kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh, selain itu bebas dari penyakit atau kelemahan apa pun. (Fakhriyani, 2019). Sehat adalah suatu keadaan sejahtera jasmani, mental, spiritual dan sosial, tidak hanya suatu keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan, tetapi juga suatu keadaan kepribadian yang mandiri dan efektif. Kesehatan meliputi kesehatan jasmani dan kesehatan psikis (Febrianto et al., 2019). Sedangkan mental berasal dari kata *attitude* (bahasa Inggris) yang bersumber dari kata *personal* (bahasa Latin) yang berarti topeng. Artinya menggambarkan perilaku, kepribadian atau kepribadian/psikologi seseorang. Psikologi seseorang akan mempengaruhi moralitas, perilaku dan etikanya ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, dimanapun anda berada. Artinya sikap, perilaku, ajaran dan nilai yang dipegang teguh menjadi landasan tingkah laku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga dapat membentuk watak atau karakternya sebagai wujud jiwa manusia yang tangguh. (El Iq Bali & Fadli, 2019).

The World Health Organization juga mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan individu yang menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup normal yang dihadapinya, mampu bekerja secara efektif, dan mampu memberikan kontribusi atau berguna bagi komunitasnya (Fakhriyani, 2019). Fakhriyani (2019) juga mengungkapkan bahwa kesehatan mental telah dipelajari dalam ilmu psikologi sejak abad ke-19, seperti di Jerman sudah dikenal sejak tahun 1875 Masehi. Kesehatan mental merupakan kajian psikologi, meskipun tetap sederhana. Pada pertengahan abad ke-20, penelitian kesehatan mental berkembang dan maju dengan sangat pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern (Fakhriyani, 2019).

Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada penderita gangguan jiwa dan tidak pada semua individu pada umumnya. Namun, seiring dengan berkembangnya perspektif ini, kesehatan jiwa tidak lagi terbatas pada mereka yang mengalami gangguan jiwa saja melainkan juga diarahkan pada orang-orang yang sehat jiwa, termasuk eksplorasi individu yang erat hubungannya dengan cara mereka berinteraksi dengan lingkungannya, baik keluarga, teman, maupun orang lain (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan jiwa merupakan suatu keadaan dimana pikiran seseorang dapat berfungsi dan berkembang secara optimal dalam berbagai situasi dan kondisi. Baik dalam kondisi yang sesuai dengan keinginannya maupun dalam kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Untuk itu masyarakat harus berupaya mengembangkan

psikologi secara optimal dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan yang memerlukan kekuatan mental untuk mengatasinya (Rosdialena & Ernadwita, 2019). Selain itu Febrianto et al., (2019) mengungkapkan bahwa kesehatan jiwa merupakan keadaan dimana individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga sadar akan kemampuannya, dapat mengelola stres, bekerja secara efektif dan efisien, serta dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat

Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan seluruh aspek perkembangan individu, baik fisik maupun psikologis. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, ketidakmampuan mengatasi masalah, hubungandengan orang lain, dan pengambilan keputusan. Fakhriyani (2019) menjelaskan bahwa kesehatan jiwa bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan keadaan jiwa seseorang agar sehat dan terhindar dari penyakit jiwa. fungsi kesehatan jiwa yaitu pencegahan (*prevention*), perbaikan/penyembuhan/perbaikan, konservasi (pelestarian/pengembangan) atau pengembangan (*development*)/perbaikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan seseorang/individu yang memungkinkan berkembangnya secara optimal seluruh aspek perkembangan fisik, intelektual, dan emosional, selaras dengan perkembangan orang lain, dari sanalah mereka dapat berinteraksi lingkungan mereka. Menurut WHO yang penulis kutip dari (Fakhriyani, 2019) menjelaskan karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut :

1. Sesuatu bisa dipelajari dari pengalaman,
2. Mampu beradaptasi,
3. Memberi lebih baik dari pada menerima,
4. Lebih cenderung membantu daripada dibantu,
5. Mengasihani,
6. Raihlah kebahagiaan dari setiap hasil usahamu,
7. Merangkul kekecewaan dengan mengubah kegagalan menjadipengalaman
8. Selalu berpikir positif.

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh *stressor* (penyebab stres) atau akan memiliki ketahanan mental yang baik. Siapapun yang bermental sehat akan mampu menolak tekanan yang datang dari dirinya sendiri maupun tekanan yang datang dari lingkungan sekitar (Arifin et al., 2022). Psikologis yang kuat akan membantu setiap individu beradaptasi terhadap interaksi antar individu maupun antar individu dengan lingkungan sosialnya. Pola pikir yang sehat akan melahirkan pribadi yang sehat dan aktif (terus berkembang). Kepribadian yang sehat dan dinamis merupakan kunci keberhasilan setiap individu dalam berinteraksi antar teman sebaya, dalam lingkungan sosialnya dan juga berdampak pada perkembangan negaranya untuk mencapai hal tersebut.

3. Indonesia emas 2045

Pada tahun 2045, Indonesia akan mendapatkan keuntungan demografi, yaitu 70% penduduk Indonesia berada pada usia kerja (15-64 tahun), sedangkan 30% sisanya merupakan penduduk tidak bekerja (di bawah 14 tahun dan di atas 65 tahun) selama periode ini. periode 2020-2045. Bonus demografi merupakan peluang unik yang dapat

dimanfaatkan oleh suatu negara karena mayoritas penduduk produktifnya berusia antara 15 dan 40 tahun selama evolusi demografinya. Dan itulah masa transisi demografi, yaitu penurunan angka kematian yang diikuti dengan penurunan angka kelahiran, dan dapat dimanfaatkan untuk memacu pertumbuhan ekonomi dengan memanfaatkan output penduduk usia produktif secara optimal dan maksimal. (Sabiq, 2022).

Untuk menyambut generasi emas tahun 2045, bonus demografi perlu diperhitungkan dengan mempertimbangkan peluang yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pembangunan manusia, yang dapat didukung dengan kebijakan pengendalian penduduk yang tepat untuk menjaga keseimbangan antara pertumbuhan dan jumlah penduduk. alokasi. penduduk Indonesia. Selain pengendalian pertumbuhan penduduk, perlu dilakukan pemerataan penduduk agar tidak terpusat pada pusat-pusat pembangunan ekonomi tertentu dan mengurangi laju urbanisasi. Kebijakan kependudukan harus dilaksanakan sesuai dengan kebijakan pembangunan ekonomi yang berkeadilan dan terdesentralisasi di Indonesia (Zufiyardi et al., 2023).

Indonesia Emas 2045 merupakan impian besar bangsa Indonesia, yaitu Indonesia yang berprestasi, maju bersaing dengan negara-negara adidaya lainnya dan cukup dewasa dalam mengatasi permasalahan klasik yang sering dihadapi suatu negara. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI pada tahun 2017, ada dua pengertian generasi emas Indonesia, yaitu: pertama, generasi emas Indonesia mengacu pada kualitas kondisi generasi Indonesia pada saat negara Indonesia mencapai masa puncaknya. milikku. puncak. Peringatan 100 Tahun Tahun 2045 dan Maknanya yang kedua adalah generasi emas dalam penjabaran kata (Wena, 2020).

Dalam Peta Jalan Generasi Emas Indonesia 2045 disebutkan bahwa pengertian Indonesia emas yang dikaitkan dengan kualitas bangsa Indonesia sejalan dengan apa yang digariskan Presiden Joko Widodo dalam tujuh poin mimpinya untuk Indonesia di tahun 2045. Mimpi tersebut ditulis langsung di selebar kertas saat kunjungan Presiden Jokowi ke Merauke, Papua pada 30 Desember 2015. Ketujuh impian Indonesia di tahun 2045 yaitu:

- a. Sumber daya manusia Indonesia mempunyai kecerdasan yang unggul dibandingkan negara lain di dunia,
- b. Masyarakat Indonesia melindungi pluralisme, mempunyai kebudayaan, agama dan menjaga nilai-nilai moral,
- c. Indonesia adalah pusat pendidikan, teknologi, dan peradaban dunia.
- d. Perusahaan dan pejabat pemerintah tidak melakukan praktik korupsi,
- e. Membangun infrastruktur yang merata di seluruh Indonesia.
- f. Indonesia adalah negara paling mandiri dan berpengaruh di kawasan Asia-Pasifik.
- g. Indonesia merupakan barometer pertumbuhan ekonomi global (Wena, 2020).

Sedangkan makna generasi emas terletak pada pengertian kata EMAS. Generasi EMAS merupakan generasi yang dinamis, multi talenta, aktif dan spiritual. Untuk mewujudkan cita-cita Indonesia, maka terwujudnya visi Indonesia 2045 harus didukung oleh 4 (empat) pilar utama pembangunan bangsa Indonesia, yaitu: pengembangan sumber daya manusia dan ketenagakerjaan, ilmu pengetahuan dan teknologi, pembangunan ekonomi berkelanjutan,

berkeadilan pembangunan, serta ketahanan dan tata kelola nasional (Wena, 2020).

Indikator untuk mencapai Indonesia Emas adalah: (a) Penguatan kualitas sumber daya manusia (SDM), (b) Pemerataan seluruh wilayah Indonesia, (c) Stabilitas perekonomian internasional (d) kemampuan memproduksi barang-barang kebutuhan dengan memanfaatkan sumber daya alam. sumber daya, (e) Meningkatkan kesejahteraan masyarakat, (f) Menegaskan penghormatan masyarakat terhadap ketentuan UUD 1945, (g) kemampuan menggunakan Internet secara bijaksana dan bijaksana, dan (h) kemampuan menjaga nilai-nilai solidaritas, persatuan, menumbuhkan rasa cinta tanah air dan tetap melestarikan jati diri bangsa Indonesia (Wena, 2020).

Melalui visi dan indikator menuju Indonesia emas pada tahun 2045, jelas terlihat bahwa sumber daya manusia yang kompeten dan unggul serta kualitas pendidikan yang baik sangat dibutuhkan untuk mendorong percepatan pencapaian negara berkembang di masa depan. Sumber daya manusia dinilai sangat penting, apalagi mayoritas penduduk Indonesia akan memasuki usia kerja pada tahun 2045.

Dengan kata lain, pembangunan suatu negara tentu dapat melaju pesat jika pemerintah berhasil mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun jika proses peningkatan sumber daya manusia tidak dilakukan secara maksimal maka akan menimbulkan banyak permasalahan di banyak bidang. Oleh karena itu, kunci untuk menjadikan Indonesia Indonesia emas pada tahun 2045 adalah pembangunan sumber daya manusia dan kualitas sumber daya manusia.

Namun pada kenyataannya untuk mewujudkan cita-cita tersebut masih terdapat kesulitan dan hambatan yang harus diatasi, salah satunya adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Terdapat bukti bahwa hasil PISA Indonesia tidak membaik: sekitar 52% siswa Indonesia dalam sampel PISA 2018 memiliki nilai di bawah rata-rata dalam matematika, literasi, dan sains. Jauh lebih buruk dibandingkan skor negara-negara tetangga dalam sampel PISA. Berdasarkan studi Bank Dunia tahun 2018, Human Capital Index (HCI) Indonesia menduduki peringkat 87/157 negara, setelah Malaysia peringkat 55, Vietnam peringkat 48, dan Singapura peringkat pertama (Puspa et al., 2023).

Sedangkan menurut data World Economic Forum (WEF) tentang indikator implementasi, Indonesia menempati peringkat 82 secara global dengan skor 61,6. Skor ini didasarkan pada pemanfaatan sumber daya manusia dan relatif tingginya tingkat pengangguran di semua kelompok umur. Terakhir, kondisi pendidikan di Indonesia berdasarkan indikator pembangunan menunjukkan skor 67,2, menduduki peringkat 53 dunia dengan skor 92,9. Namun kualitas pendidikan dasar di Indonesia masih tergolong rendah dengan skor 54,8. (Puspa et al., 2023).

Indonesia Emas 2045 merupakan impian besar bangsa Indonesia, hal ini akan mendorong kemajuan negara, khususnya dengan mempersiapkan generasi muda menjadi sumber daya manusia yang nantinya dapat membantumemecahkan permasalahan dan permasalahan bangsa dengan ide, kreativitas dan inovasinya. Untuk itu, kunci untuk mencapai Indonesia Emas 2045 adalah kualitas sumber daya manusia, khususnya generasi muda Tanah Air. Generasi emas bangsa dibentuk melalui pemberdayaan dan pendidikan yang berkualitas, dan tahun 2045 adalah saatnya mewujudkan cita-cita luhur. (Hasdiana et al., 2023). Mewujudkan cita-cita bangsa khususnya generasi emas tahun 2045 tentu memerlukan dukungan semua pihak. Dalam hal ini, konselor juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana generasi emas Indonesia memandang dirinya sendiri, dan dapat menyadarkan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat membuat kemajuan suatu bangsa di masa sekarang dan masa yang akan datang dalam berbagai linikehidupan salah satunya adalah terwujudnya kesehatan mental, untuk mewujudkan Indonesia emas 2045. Generasi muda yang berkualitas yang memiliki kesehatan mental yang baik, dapat mengembangkan dirinya, berdaya untuk negaranya, hingga dapat disebut sebagai generasi emas. Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting yang dapat membuat kemajuan suatu negara, terutama bagi generasi muda yang akan menjadi pilar pembangunan bangsa. Konselor yang berkompeten memiliki peran sangat penting dalam mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas 2045, yang dapat menciptakan generasi emas yang berdaya saing tinggi, handal dan berkarakter. Sehingga diharapkan konselor dapat memberikan kontribusinya bagi bangsa dan negara termasuk terealisasikannya impian besar negara indonesia. sesuai 7 impian dari Indonesia emas yaitu sumber daya manusia Indonesia mempunyai kecerdasan yang unggul dibandingkan negara-negara lain di dunia, masyarakat Indonesia yang mengedepankan pluralisme, kebudayaan, agama dan nilai-nilai moral, Indonesia merupakan pusat pendidikan, teknologi dan kebudayaan dunia, masyarakat dan aparatur pemerintahan yang bebas dari korupsi, pemerataan pembangunan infrastruktur di seluruh Indonesia, Indonesia menjadi negara mandiri dan negara paling berpengaruh di kawasan Asia-Pasifik, dan Indonesia menjadi barometer pertumbuhan ekonomi global. Untuk mewujudkan impian besar Indonesia di tahun 2045, kesehatan mental masyarakat perlu diperhatikan, sehingga konselor juga berperan penting dalam mewujudkan kesehatan mental menuju Indonesia emas pada tahun 2045.

DAFTAR PUSTAKA

- A.G, H., Ruslijianto, H., & Mulyono, D. (2000). *Metode penulisan dan penyajian karya ilmiah* (1st ed.). BUKU KEDOKTERAN EGC.
- Agustina, L., Daharnis, & Hariko, R. (2019). Peran Konselor dalam Meningkatkan Disiplin Siswa: Tinjauan Berdasarkan Peran Konselor Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa: Tinjauan Berdasarkan Persepsi Siswa. *Jurnal Education*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.266>
- Alawiyah, D., Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2020). Menemukenali Konsep Etika Dan Sikap Konselor Profesional Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(2), 84–101. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i2.457>
- Ardhiya, A., Audina, R., Ramadani, K. L., Kalijaga, S., Islamic, S., Kalijaga, S., Islamic, S., Kalijaga, S., Islamic, S., & Author, C. (2022). Peran Konselor Dalam Mewujudkan Berkualitas Menuju Sdgs 2030. *Proseding IOIGC*, 2(1), 176–187.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Persfektip Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>

- Arifudin, O., Sofyan, Y., Sadarman, B., & Tanjung, R. (2020). Peranan Konseling Dosen Wali dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 237–242. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.237-242>
- Basuki U. (2020). Basuki, U. (2020). Merunut Konstitusionalisme Hak Atas Pelayanan Kesehatan Sebagai Hak Asasi Manusia. *Jurnal Hukum Caraka Justitia*, 1(1), 21–41. *Caraka Justitia*, 1(1), 21.
- El Iq Bali, M. M., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *Palapa*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.164>
- Endriani, Y., & Karneli, Y. (2020). *Peran Konselor dalam Mengembangkan Bakat Siswa Melalui Layanan Penempatan dan Penyaluran*. 5, 88–95.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental)* (M. Thoha (ed.); Issue November 2019). cv duta media.
- Febrianto, T., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.17>
- Hasdiana, Hadjaratie, L., Masaong, A. K., & Panai, A. H. (2023). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia 2045 Menghadapi Bonus Demografi Melalui Pembelajaran Berbasis Kreatifitas. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(2), 949–958.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. *Jkmm: Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(2), 164–173.
- Moesarofah, M. (2023). Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 337–344. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i2.13>
- Nuzulia, A. (2019). Asuhan keperawatan orang dengan gangguan jiwa halusinasi dengar dalam mengontrol halusinasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., June, 5–24.
- Prameswari, T. W. (2020). Merdeka Belajar: Sebuah Konsep Pembelajaran Anak Usia Dini Menuju Indonesia Emas 2045. *Prosiding Seminar Nasional Penalaran Dan Penelitian Nusantara*, 1, 76–86.
- Purba, G. H., & Bety, C. F. (2022). Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 Melalui Pendidikan Karakter Berbasis ISEQ. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4076–4082.
- Puspa, C. I. S., Rahayu, D. N. O., & Parhan, M. (2023). Transformasi Pendidikan Abad 21 dalam Merealisasikan Sumber Daya Manusia Unggul Menuju Indonesia Emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309–3321. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i5.5030>
- Rosdialena, & Ernadwita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45.
- Sabiq, A. (2022). Peran Pesantren Dalam Membangun Moralitas Bangsa Menuju Indonesia

- Emas 2045. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 16–30. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.118>
- Suhartatik, T. (2020). *Implementasi Peran Supak Gorong Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia* (N. Pangesti (ed.); 1st ed.). Cv. Multimedia edukasi.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1–12.
- Tinangen, M., Engka, D. S. ., & Wauran, P. C. (2020). Peran perempuan dalam meningkatkan ekonomi keluarga (studi kasus perempuan pekerja sawah di desa lemah barat kecamatan tombariri timur kabupaten minahasa) . *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 20(03), 43–68. <https://doi.org/10.1201/9781315368153-8>
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2019). Optimalisasi peran konselor sekolah era merdeka belajar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 1(1), 92–100. <https://doi.org/10.57171/jt.v1i1.45>
- Wena, I. M. (2020). Pembelajaran berorientasi HOTS (Higher Order Thinking Skill) di era revolusi industri 4.0 untuk mewujudkan generasi indonesia emas 2045. *Mahasaraswati Seminar Nasional Pendidikan Matematika (MAHASENDIKA)*, 15–25.
- Zufiyardi, Z., Chandra, B., Susanti, E., Mangesa, R., & Sanulita, H. (2023). Peningkatan Pendidikan Karakter Dan Keagamaan Dalam Rangka Menyiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(3), 253–259. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i3.32>