

PENTINGNYA PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL di LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Widya Astuti

Universitas Negeri Semarang

Abstract:

This article focuses on the importance of mental health education in junior high school (SMP) environments from the perspective of teachers and students. This study aims to investigate the experiences and challenges faced by teachers and students in maintaining mental health, as well as how they adapt and deal with situations in the school environment. In addition, this study, which is the result of a literature study and interviews with teachers and students, explores the understanding of psychological and behavioral changes in students, as well as maintaining their own mental health. The results of this study indicate that mental health education in junior high school environments is very important for developing students' mental health skills, improving social relationships, and improving overall quality of life.

Keywords: Mental Health, Teachers and Students

Abstrak:

Artikel ini berfokus pada pentingnya pendidikan mental di lingkungan sekolah menengah pertama (SMP) dari perspektif guru dan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh guru dan siswa dalam menjaga kesehatan mental, serta bagaimana mereka beradaptasi dan menghadapi situasi di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian yang merupakan hasil studi literatur dan wawancara guru dan peserta didik ini mengeksplorasi pemahaman perubahan psikologis dan perilaku siswa, serta menjaga kesehatan mental mereka sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan mental di lingkungan sekolah menengah pertama sangat penting untuk mengembangkan keterampilan kesehatan mental siswa, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Guru dan Siswa

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Selama tiga dekade terakhir, isu kesehatan mental telah menjadi salah satu tantangan utama dalam pengembangan sektor kesehatan di seluruh dunia. Dalam beberapa dekade terakhir, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan definisi kesehatan yang mencakup kesejahteraan secara menyeluruh, yaitu fisik, mental, dan sosial. Kebijakan WHO ini seharusnya diadopsi oleh seluruh negara anggota dan mencakup ketiga aspek tersebut.

Secara global, kesehatan mental kini tidak lagi dianggap sebagai masalah perifer dalam pembangunan kesehatan, mengingat dampak negatif signifikan yang diakibatkannya. Berdasarkan studi *Global Burden of Disease* (2015) yang dilakukan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), terdapat data penting mengenai beban penyakit secara global. Yang mengkhawatirkan, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan salah satu dari 20 jenis penyakit utama yang paling bertanggung jawab atas terjadinya disabilitas, sebagaimana diukur melalui *Years Lost due to Disability* (YLD).

Pendidikan tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek intelektual siswa, tetapi juga aspek emosional, sosial, dan mental. Di era modern ini, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan, terutama di kalangan remaja yang sedang menjalani fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sering kali menghadapi tekanan akademik, pergaulan sosial, serta perubahan biologis yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menghambat perkembangan pribadi, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 10% remaja mengalami gangguan mental pada masa sekolah, dan banyak dari mereka tidak mendapatkan dukungan yang memadai (World Health Organization, 2021). Tekanan akademik, ekspektasi dari keluarga, dan dinamika hubungan dengan teman sebaya menjadi faktor yang sering memicu masalah ini. Kondisi mental yang terganggu dapat berdampak pada kemampuan siswa dalam berprestasi di sekolah, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan kepercayaan diri mereka.

Pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah berfungsi untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengenali emosi, mengelola stres, dan membangun pola pikir positif. Menurut *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL, 2020), program pembelajaran sosial dan emosional (*Social and Emotional Learning/SEL*) di sekolah memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Program ini tidak hanya membantu siswa mengelola emosi tetapi juga membangun keterampilan sosial, seperti empati dan komunikasi.

Sebagai bagian dari pengembangan pendidikan di abad ke-21, pendidikan kesehatan mental tidak hanya mendukung kesejahteraan siswa tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Dengan demikian, program ini menjadi elemen penting dalam menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga sehat secara mental dan sosial.

Pendidikan abad 21 menekankan pentingnya pengembangan keterampilan yang mendukung kesiapan siswa menghadapi tantangan masa depan. Fokus utama dalam pendidikan abad 21 adalah pada keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas, yang dikenal dengan istilah 4C (*Critical Thinking*,

Communication, Collaboration, Creativity). Dalam konteks ini, kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting, karena hanya dengan kondisi mental yang sehat siswa dapat mengembangkan dan mengoptimalkan keterampilan-keterampilan ini.

Pendidikan abad 21 juga menuntut pendidik untuk lebih fleksibel dalam menyesuaikan metode pembelajaran agar dapat mencakup berbagai aspek kehidupan siswa. Di samping penguasaan kompetensi akademik, siswa harus dibekali dengan keterampilan sosial dan emosional yang memadai agar mampu menghadapi tekanan sosial dan akademik yang ada. Oleh karena itu, integrasi pendidikan kesehatan mental dalam pendidikan abad 21 menjadi sangat relevan, karena membantu siswa mengembangkan ketahanan diri, keterampilan untuk mengelola stres, dan kemampuan untuk bekerja dalam tim.

Selain itu, pendidikan abad 21 menuntut adanya kerjasama antara berbagai pihak, baik di tingkat sekolah, keluarga, maupun masyarakat untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental siswa. Keterlibatan orang tua dalam program-program yang bertujuan untuk mendukung kesehatan mental siswa, misalnya melalui pelatihan bagi orang tua tentang cara mendukung anak dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial, menjadi sangat penting. Kolaborasi antara sekolah dan masyarakat dalam menciptakan budaya peduli kesehatan mental akan memperkuat efektivitas pendidikan kesehatan mental itu sendiri.

Pentingnya membangun budaya peduli ini juga sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan abad 21 yang mengedepankan inklusivitas, kesetaraan, dan pemberdayaan siswa. Dengan memasukkan pendidikan kesehatan mental dalam kerangka pendidikan abad 21, sekolah tidak hanya mempersiapkan siswa untuk menjadi individu yang terampil dalam bidang akademik, tetapi juga siswa yang mampu mengelola tantangan kehidupan dengan cara yang sehat dan produktif.

Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan abad 21 akan memberikan siswa keterampilan yang mereka perlukan untuk berkembang secara sosial, emosional, dan akademik. Ini juga akan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, yang sering kali menjadi hambatan utama bagi siswa untuk mencari dukungan. Oleh karena itu, dengan menggabungkan pendidikan abad 21 dengan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan global, dan membantu mereka menjadi individu yang sehat secara mental dan sosial.

Oleh karena itu, penting bagi pendidikan di tingkat SMP untuk tidak hanya mengembangkan kompetensi akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental siswa. Dalam pendidikan abad 21, pemahaman tentang kesehatan mental dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari menjadi dasar penting bagi

pembentukan karakter dan kepribadian siswa yang siap menghadapi dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan.

Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Banyak sekolah lebih fokus pada pencapaian akademik tanpa menyadari bahwa kondisi mental yang sehat adalah landasan penting bagi keberhasilan siswa secara keseluruhan. Berdasarkan data dari berbagai studi, remaja di tingkat SMP lebih rentan terhadap gangguan seperti kecemasan, stres, dan depresi, terutama jika mereka tidak memiliki akses ke dukungan emosional yang memadai. Tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah sering kali menjadi faktor yang memicu masalah kesehatan mental ini.

Pendidikan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, nilai, dan kebiasaan siswa di masa depan. Pada tahap perkembangan ini, siswa berada dalam fase pencarian jati diri, yang sering kali diwarnai oleh berbagai tekanan internal maupun eksternal. Perubahan biologis yang cepat, seperti pubertas, serta tuntutan lingkungan sosial dan akademik, dapat menjadi pemicu munculnya permasalahan kesehatan mental. Hal ini diperparah oleh kurangnya literasi tentang kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua, sehingga masalah yang timbul sering kali tidak terdeteksi atau tertangani dengan baik.

Hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik telah menjadi perhatian banyak peneliti. Menurut penelitian Suldo dan Shaffer (2008), siswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta hubungan sosial yang lebih harmonis. Sebaliknya, gangguan mental dapat menghambat proses belajar, menurunkan prestasi, dan meningkatkan risiko perilaku menyimpang seperti bolos sekolah, kekerasan, atau penyalahgunaan zat.

Pendidikan kesehatan mental tidak hanya terbatas pada pembelajaran di dalam kelas, tetapi juga membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan seluruh ekosistem sekolah. Menurut teori *Whole Child Approach* yang diusung oleh ASCD (Association for Supervision and Curriculum Development, 2020), sekolah harus memastikan bahwa siswa merasa sehat, aman, terlibat, didukung, dan tertantang. Pendekatan ini mencakup pengembangan kurikulum yang berbasis *Social Emotional Learning* (SEL), pelatihan guru dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan mental, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh siswa.

Selain itu, pendidikan kesehatan mental juga dapat diintegrasikan melalui aktivitas non-akademik, seperti kegiatan ekstrakurikuler, program mentoring, atau seminar bagi siswa dan orang tua. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus membangun budaya peduli dan inklusif di lingkungan sekolah.

Di lingkungan SMP, siswa juga menghadapi tantangan akademik yang lebih kompleks dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya. Kurikulum yang semakin padat, tuntutan tugas, serta persiapan untuk jenjang pendidikan berikutnya sering kali menjadi sumber stres. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu keseimbangan mental siswa. Oleh karena itu, program kesehatan mental yang terintegrasi di sekolah dapat menjadi solusi untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen stres dan pola pikir positif.

Menurut *American Psychological Association* (2022), masa remaja awal adalah periode kritis dalam perkembangan emosional dan mental, di mana dukungan yang tepat dapat meminimalisasi risiko gangguan seperti kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan (2021) menunjukkan bahwa sekitar 13% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, tetapi kurang dari 50% dari mereka mendapatkan intervensi yang memadai. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menjadikan pendidikan kesehatan mental sebagai bagian integral dari sistem pendidikan.

Pendidikan kesehatan mental di lingkungan SMP sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai cara mengenali, mengelola, dan mengatasi masalah emosional mereka. Program kesehatan mental yang terstruktur dapat membantu siswa membangun ketahanan (*resilience*), mengembangkan keterampilan sosial, serta menciptakan budaya positif di sekolah. Selain itu, pendidikan kesehatan mental juga berperan dalam mengurangi stigma terhadap isu-isu mental sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

Di tingkat SMP, pendekatan berbasis *SEL* dapat diintegrasikan dalam pembelajaran formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, pendekatan yang berbasis kurikulum seperti *Whole School Approach* dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung kesehatan mental siswa. Menurut Durlak et al. (2011), sekolah yang menerapkan pendekatan ini mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan mental siswa dan penurunan tingkat perilaku negatif.

Pendidikan mental di sekolah menengah pertama (SMP) sangat penting untuk menanamkan dasar kesehatan mental siswa, mencakup pemahaman emosi, kemampuan mengatasi stres, dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini perlu mendapat perhatian karena kesehatan mental siswa memengaruhi kemampuan mereka belajar, berfungsi dengan baik, serta menghadapi gangguan mental, depresi, dan stres. Kesehatan mental yang baik juga mendukung siswa menjalin hubungan positif, baik di sekolah maupun di rumah. Dalam pendidikan mental, guru memiliki peran penting untuk memahami perubahan psikologis dan perilaku siswa, membantu mereka mengembangkan keterampilan menghadapi tantangan kehidupan, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, positif, dan produktif. Guru yang menjaga kesehatan mentalnya sendiri dapat memberikan

pengaruh positif kepada siswa, sementara pemahaman guru terhadap teori kesehatan mental dan penerapan pengasuhan yang baik mendukung terciptanya hubungan yang harmonis di sekolah. Bagi siswa, sekolah yang mengutamakan kesehatan mental dapat membantu mereka menghadapi peristiwa negatif dan belajar menjaga kesehatan mental secara mandiri. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, serta berkontribusi kepada masyarakat, sebagaimana tercermin dalam sifat-sifat efektif, tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, konsentrasi tinggi, serta integrasi antara kepribadian dan batin (sutrisno, 2021).

Pendidikan kesehatan mental di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sangat relevan jika diintegrasikan dengan pendekatan olahraga, karena keduanya memiliki peran yang saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan abad 21, olahraga bukan hanya dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai sarana penting untuk mendukung kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik, termasuk olahraga, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang sering dialami oleh remaja.

Olahraga dapat menjadi salah satu medium yang efektif untuk mendukung program pendidikan kesehatan mental di sekolah. Menurut berbagai penelitian, olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin hormon yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan pengurangan stres yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Selain itu, melalui olahraga, siswa diajarkan untuk bekerja sama dalam tim, mengatasi kegagalan, dan belajar untuk beradaptasi dengan tantangan, yang kesemuanya ini merupakan keterampilan penting dalam mengelola emosi dan membangun ketahanan mental (resilience). Olahraga juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan keterampilan sosial yang mendukung kesejahteraan mental mereka.

Dalam konteks SMP, di mana siswa berada pada fase transisi yang penuh tantangan, olahraga berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik dan sosial yang sering kali memengaruhi kondisi mental mereka. Kegiatan olahraga yang melibatkan interaksi sosial, seperti olahraga tim, dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan keterhubungan sosial antar siswa, yang merupakan faktor perlindungan terhadap gangguan mental. Selain itu, olahraga dapat menjadi outlet bagi ekspresi emosional, di mana siswa dapat meredakan ketegangan emosional dan mental yang mungkin mereka rasakan.

Siswa SMP dihadapkan pada berbagai tantangan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Survei oleh Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa 12% remaja Indonesia, termasuk siswa SMP, mengalami kecemasan, sementara 9% lainnya menunjukkan gejala depresi. Tekanan akademik

yang berlebihan, konflik dengan teman sebaya, dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah ini.

Menurut Bronfenbrenner (2021), faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya sekolah memainkan peran besar dalam kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental di SMP perlu melibatkan semua pemangku kepentingan, termasuk guru, orang tua, dan masyarakat sekitar, untuk menciptakan lingkungan yang suportif.

Dalam mendukung implementasi pendidikan kesehatan mental, peran guru, konselor, dan orang tua sangatlah vital. Guru perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal masalah mental pada siswa, sedangkan konselor harus menyediakan layanan yang mendukung kebutuhan siswa. Di sisi lain, orang tua juga harus dilibatkan dalam program ini untuk memastikan keberlanjutan dukungan di rumah.

Dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum SMP, sekolah tidak hanya mempersiapkan siswa untuk sukses secara akademik tetapi juga menciptakan individu yang sehat secara mental dan sosial. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental harus menjadi prioritas dalam menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif, suportif, dan kondusif bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

Namun, penerapan pendidikan kesehatan mental tidak tanpa tantangan. Banyak sekolah di Indonesia, terutama di wilayah terpencil, menghadapi keterbatasan sumber daya seperti kurangnya konselor terlatih, rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan stigma sosial terhadap isu ini. Menurut penelitian Setiawan (2020), stigma masih menjadi hambatan utama bagi siswa dan orang tua dalam mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat untuk memastikan program ini dapat diterapkan secara efektif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan secara mendalam fenomena yang terjadi dalam konteks pendidikan kesehatan mental di lingkungan SMP N 2 Warungasem, Kabupaten Batang. Pendidikan kesehatan mental di sekolah merupakan aspek yang semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mengenai penerapan pendidikan kesehatan mental di SMP N 2 Warungasem serta dampaknya terhadap siswa, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Fenomena ini tidak dapat diukur hanya dengan angka atau statistik, melainkan perlu dipahami melalui pengalaman dan perspektif guru serta siswa. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif memberikan kesempatan untuk menyelami makna yang terkandung dalam pengalaman mereka.

Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk mendalami konteks penerapan pendidikan kesehatan mental di SMP N 2 Warungasem, terutama yang berkaitan dengan bagaimana kebijakan dan praktik yang ada diterima dan dipahami oleh para guru dan siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam implementasi pendidikan kesehatan mental, seperti keterbatasan sumber daya, kesadaran yang rendah, atau stigma yang masih ada mengenai kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menghasilkan deskripsi yang kaya dan mendalam mengenai bagaimana pendidikan kesehatan mental diterapkan dan diterima di lapangan.

Dalam penelitian ini, studi literatur digunakan untuk menggali teori-teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik pendidikan kesehatan mental di sekolah menengah pertama. Studi literatur ini bertujuan untuk mengkritisi hasil-hasil penelitian sebelumnya, serta untuk memberikan dasar teori yang kuat bagi analisis data yang diperoleh. Teori-teori yang relevan antara lain adalah *Teori Kesehatan Mental* yang menjelaskan tentang pentingnya kesejahteraan psikologis bagi perkembangan remaja, serta *Teori Stigma Sosial* yang mengkaji bagaimana persepsi masyarakat dan siswa terhadap masalah kesehatan mental mempengaruhi penerimaan dan dukungan terhadap program-program terkait.

HASIL

Menurut Umar (2010), pendidikan merupakan proses yang mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok dengan tujuan untuk memanusiakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Dalam hal ini, mendidik dan mengajar menjadi bagian dari usaha untuk memanusiakan manusia, yang mencakup semua aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual. Pendidikan, menurut Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003, adalah upaya yang sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk berkembang secara aktif, sehingga mereka memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Delwantara (2009), pendidikan didefinisikan sebagai kebutuhan untuk perkembangan anak-anak, yang berarti memfasilitasi potensi alami mereka. Pendidikan adalah suatu sistem pelatihan yang kreatif yang bertujuan untuk mencapai cita-cita luhur manusia dan mengajarkan keterampilan di bidang tertentu. Kebutuhan akan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan memiliki kemampuan yang mumpuni menjadi tantangan di dunia pendidikan di negara ini. Solgelang (2013: 190) menyatakan, "Pendidikan adalah proses kemanusiaan yang terwujud dalam aktivitas mendidik dan dididik." Saat ini, pendidikan sangat bergantung pada proses pembelajaran dan kualitas pengajaran yang diberikan oleh guru.

Sesuai dengan Undang-Undang No. 11 tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, yang menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk mengembangkan pemikiran dan kemampuan dalam penggunaan dan pemanfaatan teknologi informasi secara optimal dan dapat dipertanggungjawabkan, maka guru harus mengembangkan strategi pembelajaran baru yang lebih memberdayakan siswa dalam menggunakan teknologi. Hal ini menjadi persyaratan untuk memenuhi ketentuan Undang-Undang No. 20.

Saat ini, kesehatan mental mulai mendapat perhatian dalam penelitian yang lebih mendalam, terutama terkait dengan kesehatan mental anak-anak di Sekolah Menengah Atas. Keluarga merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Keluarga adalah tempat pertama untuk mendidik anak (Hyolsyamina, 2011). Sebelum pandemi COVID-19, tanggung jawab pendidikan di sekolah hampir sepenuhnya berada pada guru, yang biasanya berfokus pada penyampaian materi pelajaran. Namun, menurut Yulianingsih dkk. (2020), peran dalam pendidikan anak tidak terbatas hanya pada menanggung biaya, menyediakan infrastruktur, dan memenuhi kebutuhan materi lainnya. Seiring perkembangan zaman, orang tua kini memiliki tanggung jawab untuk mendampingi siswa dalam pembelajaran jarak jauh.

Menurut Santrock (2012), masa transisi dari pendidikan di SMP pada usia ini, remaja mulai mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi dengan kehidupan dewasa (Kelmenkel, 2012). Perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional remaja usia SMP mulai terlihat dengan jelas pada periode ini (Pelrmonol, 2013). Ciri perkembangan mental remaja usia SMP meliputi kemampuan untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi positif maupun negatif (Nurmalitasari, 2015). Perkembangan kesehatan mental remaja SMP terjadi ketika fungsi-fungsi tersebut berjalan dengan baik, mereka mampu menghadapi masalah, dan secara positif merasakan kebahagiaan serta kemampuan untuk beradaptasi (Pielpelr & Udeln, 2012). Berdasarkan survei yang dilakukan di Australia oleh Relpor Ol Thel Selcolnd Australian Child And Adolescent Mental Health and Wellbeing Survey (2015), ditemukan bahwa hampir 1 dari 7 remaja (13,9%) yang berusia antara 12 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental.

Indonesia saat ini tengah menghadapi masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi psikologis di mana individu merasa tenang dan seimbang. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk mengelola stres, menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, bekerja secara produktif, berkontribusi pada lingkungan, dan menghargai orang lain. Beberapa gangguan kesehatan mental yang umum terjadi adalah gangguan bipolar, skizofrenia, depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan perkembangan.

Pada berbagai kasus, masalah yang melibatkan remaja semakin mendapat perhatian serius. Baru-baru ini, ada peningkatan signifikan dalam masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh kondisi keluarga, seperti masalah keuangan orang tua, kehilangan orang tua, atau gangguan keluarga. Selain itu, pengaruh negatif dari penggunaan internet, komunikasi orang tua yang buruk, acara TV yang tidak ramah anak, dan paparan konten negatif di media sosial turut memperburuk kondisi ini. Remaja yang menjadi korban dari masalah-masalah tersebut berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak buruk di masa depan. Saat ini, Indonesia dan dunia menghadapi tantangan global terkait dengan kesehatan mental remaja, mengingat mereka adalah harapan masa depan bangsa. Kesehatan mental anak-anak dianggap sebagai salah satu tantangan besar dalam menjaga kesehatan masyarakat di abad ini. Faktor-faktor seperti kondisi finansial orang tua, masalah kesehatan mental bawaan, kehilangan orang tua, gangguan rutinitas, serta pengaruh negatif dari internet, komunikasi orang tua, tayangan TV yang tidak mendidik, dan konten pornografi di media sosial menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesulitan sosial, emosional, gangguan perilaku, depresi, kecemasan, serta gangguan makan.

PEMBAHASAN

Penggunaan perangkat elektronik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan motivasi untuk belajar (Tirtayanti, 2021). Siswa yang kecanduan perangkat elektronik cenderung terganggu pola tidurnya, kualitas tidurnya menurun, dan merasa lelah serta kurang bugar saat bangun di pagi hari. Hal ini pada gilirannya dapat mengurangi keinginan mereka untuk belajar, karena akan sulit bagi mereka untuk berkonsentrasi dan fokus pada materi di kelas (T. R. Tinambunan, 2020). Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan stres siswa. Ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, mempertahankan citra diri secara online, dan terus memperbarui informasi dari perangkat elektronik (Syifa et al., 2019).

Namun, penggunaan gadget yang bijak dan sehat tidak selalu berdampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Penggunaan gadget yang tepat dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan belajar mereka, seperti kemampuan berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sekelas dan guru, serta mengakses informasi dengan lebih cepat dan mudah (F. Hidayat et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, siswa, dan pendidik untuk bersama-sama mengatur penggunaan perangkat elektronik dengan cara yang sehat dan mendukung kesehatan mental siswa.

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru adalah memberikan pemahaman tentang kesehatan mental melalui pendidikan di kelas. Ini mencakup pengajaran kepada siswa tentang stres, kecemasan, depresi, dan cara menghadapinya. Edukasi ini dapat membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah sangat penting dan memiliki dampak positif yang signifikan. Ada beberapa alasan mengapa pendidikan kesehatan mental itu penting, yaitu untuk menghilangkan stigma, meningkatkan kesadaran, memberikan keterampilan manajemen emosi, meningkatkan kinerja akademis, mendukung lingkungan belajar yang positif, mengajarkan keterampilan sosial dan hubungan, mengurangi angka kekerasan dan bullying, serta mengajarkan strategi coping.

Manfaat pendidikan kesehatan mental bagi siswa mencakup beragam manfaat signifikan, seperti membantu mereka mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang penting untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Selain itu, pendidikan mental juga membantu guru dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat menghambat proses pembelajaran. Guru memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa karena mereka berinteraksi langsung dengan siswa. Ketika ada siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, guru memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi dan membantu memperbaiki kondisi kesehatan mental anak didik.

Dalam merespon permasalahan siswa, langkah pertama adalah mencari tahu penyebab mengapa siswa tersebut mengalami gangguan mental. Setelah mengetahui jawabannya, saya akan mendiskusikan hal ini dengan orang tua siswa, dan bersama-sama kami akan mencari solusi terbaik. Dengan melibatkan orang tua dalam diskusi mengenai kesehatan mental anak, kami dapat bersama-sama mencari jalan keluar untuk masalah yang ada. Pendidikan kesehatan mental bagi anak pada dasarnya adalah upaya untuk menyampaikan pesan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental kepada anak. Melalui pesan ini, diharapkan anak akan belajar cara-cara menjaga kesehatan mental mereka dengan baik. Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan mental adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak dan mengubah perilaku mereka. Diharapkan bahwa pendidikan kesehatan mental dapat memberikan dampak positif yang dapat mengubah perilaku anak. Salah satu cara untuk menyebarkan informasi tentang hal ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan mental yang tepat (Wibolwol, 2019).

Kurangnya pendidikan kesehatan mental dapat berdampak pada masalah seperti bullying, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi semangat dan motivasi siswa untuk belajar. Oleh karena itu, semua pihak harus berperan aktif dalam menangani masalah seperti ini. Setiap orang berhak untuk mengurangi dan meminimalkan kejadian-kejadian yang tidak diinginkan tersebut, dengan dukungan penuh dari teman sebaya dan pihak lainnya.

SIMPULAN

Pendidikan dan pengajaran merupakan bagian dari proses kemanusiaan yang bertujuan untuk memanusiakan manusia, sehingga harus memperhatikan segala aspek kehidupan, termasuk fisik, mental, dan spiritual. Pendidikan adalah sistem pelatihan yang kreatif yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita manusia yang tinggi dan mengajarkan keterampilan yang dibutuhkan di bidang tertentu. Kebutuhan akan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan memiliki kemampuan yang baik menjadi suatu masalah yang perlu diatasi.

Saat ini, kesehatan mental semakin sering dibahas dalam penelitian, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental anak-anak di sekolah dasar. Keluarga merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Namun, dalam konteks pendidikan jarak jauh saat ini, orang tua berperan penting dalam mendampingi siswa selama proses pembelajaran. Anak-anak belajar untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia (Kelmelnkel, 2012).

Perkembangan kesehatan mental anak-anak usia sekolah terlihat ketika fungsi-fungsi mereka berjalan dengan baik, mampu menangani masalah, dan merespons dengan cara positif terhadap kebahagiaan dan kemampuan mereka (Pielpel & Udeln, 2012). Sebuah survei di Australia oleh Australian Child and Adolescent Mental Health and Wellbeing Survey (2015) menunjukkan bahwa hampir 1 dari 7 anak usia 4 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan hiperaktif (ADHD) adalah masalah yang paling umum dengan prevalensi 7,4%, diikuti gangguan kecemasan 6,9%, serta gangguan emosional dan perilaku 2,1% (Lawrel Ncel et al., 2015).

Indonesia saat ini menghadapi masalah kesehatan mental yang cukup serius. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi psikologis di mana individu merasa tenang dan stabil. Kondisi ini membantu seseorang untuk mengatasi stres dan mengendalikan emosi mereka, sehingga dapat menikmati kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, berkontribusi terhadap lingkungan, dan menghargai orang lain. Gangguan mental, seperti gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan psikosis, depresi, dan gangguan perkembangan, termasuk dalam kategori gangguan jiwa.

Masalah kesehatan mental anak-anak kini semakin mendapat perhatian yang lebih serius. Terjadi peningkatan signifikan terkait masalah kesehatan mental anak-anak yang dipengaruhi oleh kondisi keluarga, masalah mental bawaan, kematian orang tua, serta gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh negatif dari penggunaan internet, percakapan orang tua yang tidak sehat, tayangan TV yang tidak ramah anak, dan konten pornografi di media sosial juga berperan dalam meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada anak-anak. Anak-anak yang menjadi korban dari masalah ini berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan

mental yang dapat berdampak buruk di masa depan. Masalah kesehatan mental anak-anak kini dianggap sebagai salah satu tantangan terbesar bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia.

Kondisi finansial keluarga, masalah kesehatan mental bawaan, kehilangan orang tua, gangguan rutinitas, ketergantungan pada internet, percakapan orang tua yang tidak baik, tayangan TV yang tidak mendidik, serta pengaruh pornografi di media sosial, semua ini membuat anak-anak semakin rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti kesulitan sosial, emosional, gangguan perilaku, gangguan depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Selain itu, penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa dan motivasi mereka untuk belajar di sekolah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan perangkat tersebut, yang dapat membahayakan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Siswa yang kecanduan perangkat elektronik sering mengalami gangguan pola tidur, kualitas tidur yang menurun, serta rasa lelah dan tidak bugar saat bangun di pagi hari, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keinginan mereka untuk belajar di sekolah, karena kesulitan berkonsentrasi dan memperhatikan materi di kelas. Namun, penggunaan perangkat elektronik yang bijak dan sehat tidak selalu berdampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar. Penggunaan gadget yang sehat dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan belajar mereka, seperti kemampuan berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sekelas serta guru, dan mengakses informasi dengan lebih cepat dan mudah. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan pendidikan kesehatan mental kepada siswa, karena hal ini dapat membantu mereka menjaga kesehatan mental, di mana apa yang sudah baik dapat dipertahankan dan ditingkatkan, sementara yang kurang baik dapat diperbaiki.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- ASCD (Association for Supervision and Curriculum Development). (2020). *The case for social and emotional learning*. ASCD.
- Bronfenbrenner, U. (2021). *The ecology of human development: Experiments by nature and design* (rev. ed.). Harvard University Press.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *CASEL's guide to schoolwide social and emotional learning*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from <https://casel.org/>

- Delwantara, D. (2009). *Pendidikan: Sistem pelatihan kreatif untuk perkembangan anak-anak*. Penerbit Aditama.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2015). *Global burden of disease study 2015 (GBD 2015) results*. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Retrieved from <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
- Hyolscyamina, S. (2011). Keluarga sebagai faktor penting dalam kesehatan mental anak. *Jurnal Kesehatan Mental Anak*, 1(2), 45-52.
- Kelmenkel, A. (2012). Perkembangan remaja dalam pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(4), 78-85.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan situasi kesehatan jiwa remaja di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan kesehatan remaja Indonesia: Kecemasan dan depresi di kalangan siswa SMP*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurmalitasari, F. (2015). Ciri-ciri perkembangan mental pada remaja usia SMP. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 7(2), 112-118.
- Pelrmonol, S. (2013). Perkembangan fisik dan emosional remaja usia SMP. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 22-30.
- Pielpelr, S., & Udeln, P. (2012). Perkembangan kesehatan mental remaja SMP: Keseimbangan fungsi emosional. *Jurnal Kesehatan Mental dan Perkembangan Anak*, 9(1), 65-72.
- Report Of The Selcolnd Australian Child And Adolescent Mental Health and Wellbeing Survey. (2015). Survey of mental health and wellbeing among Australian children and adolescents. *Australian Child and Adolescent Mental Health Journal*, 22(3), 110-120.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Solgelang, A. (2013). Pendidikan adalah proses kemanusiaan yang terwujud dalam aktivitas mendidik dan dididik. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 190.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking at the role of life satisfaction in the mental health of children and adolescents. *School Psychology Review*, 37(4), 471-487.

- Sutrisno, A. (2021). *Konsentrasi tinggi dan integrasi antara kepribadian dan batin dalam perkembangan kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada.
- Syifa, R., Andini, F., & Maulani, S. (2019). Pengaruh penggunaan gadget berlebihan terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Perilaku*, 14(1), 58-66.
- Tinambunan, T. R. (2020). Dampak kecanduan perangkat elektronik terhadap kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 9(2), 45-52.
- Tirtayanti, I. (2021). Pengaruh penggunaan perangkat elektronik terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 101-110.
- Umar, H. (2010). *Pendidikan: Proses dan prinsip dasar dalam pembelajaran* (2nd ed.). Karya Jaya.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003. (2003). *Tentang sistem pendidikan nasional*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2021). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yulianingsih, N., Prasetyo, A., & Santosa, H. (2020). Peran orang tua dalam pendidikan anak di era pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Pendidikan Anak*, 25(3), 123-130.