

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS BELAJAR SISWA

Ardiani Salsabila¹

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Mataram

Email : salsaardiani10@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan sesuatu yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, terjadinya gangguan mental pun akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Terjadinya gangguan mental akan mempengaruhi bagaimana kualitas belajar siswa di kelas. Kualitas belajar merupakan salah satu indikator penentu keberhasilan suatu pendidikan. Keterkaitan antara gangguan mental dengan kualitas belajar ini tentu harus menjadi perhatian siswa yang bersangkutan, orang tua dan pihak sekolah. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bahwa masalah terkait gangguan mental ini segera dapat diatasi guna mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan. Metode yang digunakan penulis dalam menulis artikel ini adalah studi literatur dengan penjelasan deskriptif serta mengumpulkan data melalui artikel, google scholar, buku serta website terkait yang mendukung judul penelitian ini. Ditemukan adanya keterkaitan antara kesehatan mental dengan kualitas serta hasil belajar yang dilakukan siswa di kelas. Semakin sehat kondisi mental siswa, maka siswa akan menghasilkan kualitas serta hasil belajar yang lebih baik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Gangguan Mental; Siswa; Kualitas belajar

ABSTRACT

Mental health is as important as physical health. The occurrence of mental disorders will also affect a person's physical condition. The occurrence of mental disorders will affect the quality of students learning in the classroom. The quality of learning is one of the indicators that determines the success of education. This connection between mental disorders and the quality of learning should certainly be of concern for many students, especially parents and school officials. With this research, it is hoped that problems related to mental disorders can be addressed immediately to prevent undesirable things from happening. The method used by the author in writing this article is literature study with descriptive explanations and collecting data through articles, Google Scholar, books and related websites that support the title of this research. It was found that there was a connection between mental health and the quality and learning outcomes for students in class. The healthier the student's mental condition, the student will produce better quality and learning outcomes.

Keywords: *Mental Health; Mental Disorder; Student; Quality of Learning*

1. Pendahuluan

Menurut WHO kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada komunitasnya. Berdasarkan hal tersebut kesehatan mental merupakan sesuatu yang penting, tidak hanya mengenai masalah jiwa namun juga fisik. Kesehatan mental juga akan berdampak pada kesehatan fisik begitu juga sebaliknya, terganggunya kesehatan mental maka akan menyebabkan terganggunya kesehatan fisik.

Gangguan mental adalah kondisi dimana kesehatan mental dan pola pikiran seseorang dalam keadaan terganggu dan terganggu hingga menyebabkan tidak terkontrolnya emosi yang dialami tersebut. Meningkatnya pembahasan terkait isu gangguan mental akhir-akhir ini banyak dibahas di berbagai forum. Gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja termasuk siswa sekalipun. Terdapat beberapa bentuk-bentuk gangguan seperti gangguan kecemasan, gangguan mood, gangguan makan, gangguan psikotik, skizofrenia, gangguan kepribadian bahkan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Gangguan yang tersebut hanya sebagian kecil, masih banyak gangguan kesehatan lain yang mesti diwaspadai. Awal dari tanda

terganggunya kesehatan mental biasanya dari rasa cemas yang berlebihan, rasa was-was, tidak percaya diri hingga tekanan yang mungkin saja diberikan oleh orang terdekat atau lingkungannya.

Academic stress akibat tekanan akademik yang terjadi pada siswa di sekolah ini karena banyaknya kegiatan akademik yang dijalani setiap hari. Penelitian telah menemukan korelasi antara stres akademik yang berlebihan dan peningkatan prevalensi masalah psikologis dan fisik seperti depresi, kecemasan, kegugupan, dan gangguan terkait stres yang dapat membahayakan hasil akademik siswa (Su'aida dkk., 2023). Tidak dapat dipungkiri bahwa seorang siswa pun dapat mengalami stres akibat tekanan-tekanan yang dirasakannya baik itu dari lingkungan maupun dari dirinya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa stres bukanlah hal yang biasa, namun sudah menjadi sesuatu yang patut diwaspadai dan segera diberikan pertolongan pertama untuk mencegah dampak yang lebih buruk.

Dilansir dari laman kemenkes.go.id menyatakan bahwa data di Indonesia sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini juga disusul dengan maraknya kasus bunuh diri yang akhir-akhir ini dilakukan khususnya pada kalangan siswa atau mahasiswa. Bunuh diri seolah-olah menjadi pilihan terakhir serta jalan keluar yang dapat dilakukan oleh mereka yang merasa terkena dampak dari gangguan mental. Bunuh diri adalah penyebab kematian utama ketiga pada individu berusia 15 – 24 tahun (Pribadi dkk., 2022). Tidak hanya itu imbas dari minimnya kepekaan terkait dampak gangguan mental ini juga berdampak pada kualitas belajar siswa. Umumnya usia 15-24 tahun masih berada di masa-masa mencari ilmu, baik di sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan kuliah. Terganggunya kualitas belajar ini merupakan dampak buruk yang disebabkan oleh gangguan mental sehingga membuat siswa yang mengalami hal tersebut akan merasa bahwa belajar bukan lagi sesuatu yang menyenangkan melainkan sesuatu kegiatan yang dilakukan dengan penuh tekanan. Dikutip dari laman detik.com, menyatakan bahwa ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Perlunya tindakan berupa penyuluhan terkait kesehatan mental serta dampak gangguan kesehatan mental sangat penting dilakukan guna menekan angka bunuh diri yang terjadi.

Kesehatan mental dapat mempengaruhi konsentrasi belajar hal yang memicu terjadinya dan timbulnya rasa stres dari siswa. Siswa yang sedang mengalami stres bisa terlihat dari gerak-gerik anak tersebut. Gerak-gerik tersebut terlihat karena merasakan rasa cemas dan gelisah dan sangat mudah tersinggung apabila ditanya oleh guru atau teman-temannya. Selain dari konsentrasi belajar hal yang mempengaruhi pada perilaku anak didik yang pendiam dan penyendiri yang tidak mau berbaur dengan yang lain atau susah bergabung dengan yang lain dan sangat mudah marah (Dewi Lestari, n.d dalam Nurtiwiyono H. 2023). Penjelasan dampak tersebut juga selaras dengan perasaan ketika seorang siswa merasa tertekan akibat tidak luasnya pergerakan yang dilakukan, baik dalam hal belajar, bermain dan lain-lain.

Kurangnya perhatian mengenai detail-detail perubahan yang terjadi pada seorang siswa membuat mereka cenderung merasa tidak dipedulikan oleh orang terdekat dan lingkungan sekitar terutama lingkungan sekolah yang menjadi fokus pembahasan. Sikap dan perilaku siswa yang tidak sesuai dengan norma disekolah menjadi gambaran kesehatan mental remaja, seperti tidak disiplin, melanggar aturan sekolah, masalah kesulitan belajar, masalah sikap, masalah dalam pembelajaran, masalah emosi serta berbagai bentuk kenakalan remaja yang cenderung kepada bentuk pelanggaran kriminal (Mawaddah & Prastya, 2023). Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa gangguan pada kesehatan mental siswa tentu saja akan memengaruhi kualitas belajar siswa tersebut.

Terkait dengan perlunya tindakan penyuluhan mengenai mental tersebut, peran bahasa Indonesia dalam hal ini sangat dibutuhkan. Penggunaan bahasa yang kompleks atau istilah-istilah kesehatan yang terdengar rumit ditelinga masyarakat yang masih awam akan kesehatan mental serta gangguannya akan menimbulkan mispersepsi terkait hal itu. Dengan demikian, penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar perlu disesuaikan kepada siapa target dari pendengar yang akan diberikan pengarahan mengenai pengertian dari kesehatan mental dan dampak gangguan mental serta bagaimana cara mengatasinya. Saat melakukan pengarahan terkait hal yang akan disampaikan para pendengar akan lebih cepat menangkap pesan yang disampaikan dengan bahasa yang digunakan mudah dipahami.

Selanjutnya cara untuk meminimalisir adanya gangguan kesehatan mental tersebut yaitu dengan cara mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif. Dunia remaja menjadi dunia yang menyenangkan apabila dijalani dengan sikap dan kegiatan yang positif karena sejatinya remaja menyukai hal-hal yang menantang (Meirindany dkk., 2024). Siswa ataupun remaja yang masih dalam masa pertumbuhan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Oleh karena itu, sebagai orang terdekat ada baiknya untuk menuntun mereka melalui kegiatan-kegiatan yang dapat membuat mereka merasa nyaman seperti meningkatkan literasi terkait sastra Indonesia, berkunjung ke festival bulan bahasa, mengikuti webinar, menonton drama musikal lainnya.

Tergabungnya salah satu fungsi bahasa yakni sebagai alat komunikasi dalam penyuluhan kesehatan mental merupakan kombinasi yang seimbang, hal ini disebabkan dengan adanya penggunaan bahasa yang baik dan benar akan membantu pemahaman masyarakat terkait diadakannya penyuluhan tersebut. Fenomena ini menjadi salah satu fokus penelitian dengan menggabungkan dua unsur yaitu unsur bahasa dan sosial. Manifestasi dari dua unsur ini diharapkan dapat menjadi alternatif yang ampuh untuk menekan dampak buruk kesehatan mental siswa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian studi literatur untuk mengeksplorasi dampak lingkungan sekolah terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Penelitian studi literatur merupakan jenis penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber literatur seperti jurnal, buku, artikel, dan publikasi lainnya sebagai basis penelitiannya (Sugiyono 2018 dalam Angi Dian Winei dkk., 2023).

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau studi literatur (literature review). Penelitian ini melakukan teknik pengumpulan data dengan mencari sumber literatur seperti “ Google Scholar”, “Buku”, “Artikel Ilmiah” dan lain-lain berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan. Oleh karena itu, penelitian ini bersifat penelitian deskriptif yang berfokus pada penjelasan suatu fakta atau masalah yang telah ditentukan. Adapun sumber artikel pada penelitian ini dibatasi lima hingga sepuluh tahun terakhir.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengertian Gangguan Mental

Gejala serta gangguan mental tidak dapat menutup kemungkinan bahwa siswa pun dapat mengalaminya. Kemungkinan ini dikarenakan siswa tidak terbuka terkait apa saja yang tengah dialaminya. Rasa takut apabila terindikasi gejala gangguan mental serta klaim sosial (masyarakat) yang menganggap orang gangguan mental tersebut “aneh”. Banyaknya persepsi yang salah dalam hal pengertian gangguan mental ini dikarenakan kurangnya edukasi serta penjelasan terkait betapa pentingnya hal ini. Masyarakat yang tidak mengetahui penjelasan gangguan mental yang mendalam sering kali menganggap remeh hal ini, seperti apabila seseorang khususnya siswa yang sedang dalam keadaan stress ataupun depresi dinilai memiliki hubungan yang kurang baik ataupun kurang dekat dengan Yang Maha Kuasa atau bahkan dianggap sepele akibat kelelahan di sekolah. Penafsiran yang salah ini akan terus berlanjut apabila tidak ditindak dengan segera. Perlunya kerja sama antara orang tua, pihak sekolah serta masyarakat agar ikut andil memangkas penafsiran yang salah tersebut.

Orang tua atau keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan siswa sehingga perubahan sekecil apapun yang terjadi dalam diri siswa dapat diketahui dengan mudah karena adanya kedekatan emosional yang terjalin. Kedekatan emosional ini dapat terjalin apabila adanya hubungan yang baik antar orang tua dan siswa. Begitu juga sebaliknya, tidak akan terjadi kedekatan emosional apabila orang tua tidak memiliki hubungan yang tidak baik dengan siswa. Umumnya siswa dalam keadaan keluarga yang tidak cukup baik ini akan lebih sering memendam atau menyembunyikan apa yang tengah dirasakannya. Lebih lanjut, lingkungan sekolah pun turut andil dikarenakan siswa menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam lingkungan ini.

Lingkungan sekolah menjadi rumah kedua bagi para siswa sehingga hubungan antara sesama siswa, guru dan pihak sekolah pun turut mempengaruhi bagaimana kesehatan mental siswa tersebut. Kegiatan di dalam kelas yang dilakukan siswa bersama para guru dan teman sebayanya adalah hal yang paling rutin dilakukan.

Kesulitan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran pun dapat menjadi pemicu gangguan mental apabila tidak langsung diatasi.

3.2 Kualitas Belajar Siswa

Dilansir dari situs idntimes.com, mengutip dari situs Worldtop20.org membagikan peringkat pendidikan dari berbagai negara. Di tahun 2023 ini, Worldtop20.org kembali mengurutkan peringkat pendidikan di dunia. Terdapat 203 negara yang tercantum dalam pemerincian tersebut. Indonesia berada di urutan ke 67 dari 203 negara. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa Indonesia belum mencapai kualitas pendidikan yang diharapkan sehingga belum masuk dalam peringkat 20 besar dan tentu saja hal ini menjadi perhatian banyak pihak serta bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan Indonesia di masa depan. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia tentu banyak hal yang perlu dibenahi dimulai dari hal yang paling kecil hingga hal yang paling besar. Namun, dalam penulisan ini hanya akan fokus membahas terkait belajar, proses pembelajaran dan bagaimana kualitas belajar siswa di kelas sebagai dasar atau awal mula pembahasan.

Menurut Festiawan R. (2020), secara umum belajar dapat dikatakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar melibatkan kemampuan berpikir atau konseptualisasi, sistem integrasi motorik, dan sensorik serta fungsi bahasa (Wijaya, 2020). Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses berupa perubahan seorang individu dengan melibatkan berbagai kemampuan yang dimilikinya sendiri. Kegiatan belajar di kelas pun sudah dibuat dengan berbagai metode dan pendekatan sehingga guru akan mengarahkan siswa melalui hal tersebut.

Pembelajaran diketahui meski berasal dari akar kata yang sama, belajar dan pembelajaran memiliki arti dan makna berbeda. Menurut Festiawan (2020) Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien dengan hasil yang optimal. Perbedaan belajar dengan pembelajaran adalah belajar adalah suatu proses perubahan individu dengan memanfaatkan kemampuan seperti sensorik, motorik dan sebagainya, sedangkan pembelajaran merupakan proses terencana yang dilakukan oleh seorang guru untuk membelajarkan siswa.

Mengutip dari laman smkpatriot-kng.sch.id, kualitas belajar siswa adalah indikator keberhasilan pendidikan. Kualitas belajar siswa dapat diukur dari seberapa baik siswa mampu memahami pelajaran, berpikir kritis, menguasai keterampilan, dan meningkatkan kemampuan akademik (Nurhasanah I.S, 2024).

Dari ketiga pengertian tersebut diketahui bahwa belajar, proses pembelajaran merupakan suatu kesatuan yang saling memengaruhi satu sama lain. Apabila dalam kegiatan belajar dan pembelajaran siswa mengalami gangguan ataupun distraksi maka akan memengaruhi hasil pembelajaran sehingga hasil tersebut akan mengurangi kualitas belajar di kelas. Begitupun sebaliknya, apabila siswa dalam kegiatan belajar dalam keadaan baik secara fisik dan mental serta tidak mengalami gangguan atau distraksi apapun hal tersebut memudahkan siswa memahami pelajaran yang berlangsung akan menciptakan hasil dan kualitas belajar yang sangat baik.

3.3 Keterkaitan Gangguan Kesehatan Mental dengan Kualitas Belajar Siswa

Dwiyani, B. F. & Widuri, E. L. (2020), menyatakan dalam penelitiannya bahwa sama halnya dengan penyakit fisik, penyakit mental juga ternyata penting untuk diketahui. Di Indonesia penderita gangguan mental diidentikkan dengan sebutan “orang gila” atau mengalami “sakit jiwa” dan sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan. Dengan julukan atau sebutan yang diberikan oleh masyarakat akan membuat penderita gangguan mental akan merasa malu, menyalahkan diri sendiri, putus asa bahkan enggan untuk mencari serta menerima bantuan. Maka tidak dipungkiri, bahwa anak-anak hingga remaja tersebut dapat terkena gangguan mental. Gangguan mental tersebut tentu saja akan mempengaruhi kualitas belajar siswa di kelas.

Tabel 1.1 Jurnal Penelitian

No.	Judul Artikel	Metode Penelitian	Kesimpulan
1.	Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung Penulis : Fatimah (skripsi)	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi	Berdasarkan Hasil Analisis, Terdapat Pengaruh Anantara Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar PAI Kelas VII di SMP PIRI Jati Agung, karena $r = 0,71$ apabila dimasukkan dalam interpretasi "r" berada pada 0,70-0,90 yang menunjukkan antara kuat dan tinggi, dimana peserta didik yang memiliki kesehatan mental baik maka dalam proses pembelajaran PAI dapat meningkat hasil belajar pada mata pelajaran PAI.
2.	Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa STIKes Bhakti Husada Mulia Pada Masa Pembelajaran Daring Penulis : Mathar, I., Klevina, M. D., & Sebtalesty, C. Y.	Metode analitik korelasi dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Gangguan kesehatan mental berupa kecemasan berhubungan dengan hasil belajar siswa dengan diperoleh signifikansi $0.007 < 0.05$. Diperoleh adanya masalah tingkat kecemasan dan depresi pada masa pembelajaran online.
3.	Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi Penulis : Lestari & Rista	Metode Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan teknik proportionate random sampling.	Berdasarkan Hasil Penelitian Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas VII Pada Mata Pelajaran IPS menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada efektivitas belajar siswa. Dengan memperhatikan kesehatan mental siswa kita dapat membantu siswa mencapai potensi belajar mereka yang optimal.
4.	Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal Penulis : Fitria & Saputra	Penelitian dilakukan dengan metode kuisioner dengan melibatkan 110 responden yang merupakan mahasiswa semester awal dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia.	Masalah Psikologis yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa semester awal yaitu jenuh dengan adanya pembelajaran daring. Dampak negatif paling dominan dibandingkan dengan dampak positif dan hal ini ada hubungannya dengan kesehatan mental, sehingga banyak mahasiswa semester awal mengalami gangguan kesehatan mental karena banyaknya dampak negatif yang mahasiswa rasakan.
5.	Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Denpasar Penulis : Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A.	Penelitian ini menggunakan metode analitik potong lintang.	Depresi merupakan salah satu gangguan yang bisa terjadi pada remaja akibat adanya perubahan dari segi biologis, psikologis dan sosial.

Beberapa bentuk gangguan mental yang sering dialami siswa berdasarkan beberapa penelitian tersebut diantaranya, yaitu rasa cemas, rasa minder atau kurang percaya diri (*insecurity*), stres, *academic stress*, depresi ringan dan kesulitan belajar.

1. Rasa cemas (Anxiety Disorder)

Kecemasan dalam kacamata psikologi sosial, hal ini diakibatkan karena individu takut akan penolakan atau ketakutan akan tidak diterima oleh kelompok atau masyarakat (Bustam, 2011 dalam Nugraha, A.D 2020). Kecemasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang irrasional, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut (Nugraha, 2020). Rasa cemas adalah rasa yang sering dialami manusia, contohnya ketika kita hendak berpidato ke depan panggung kita akan merasa cemas dan takut untuk melakukan kesalahan dan hal tersebut normal saja. Namun, kecemasan ini akan menjadi sesuatu yang tidak normal apabila berlebihan kecemasan yang berlebihan ini sering disebut *anxiety disorder*.

2. Kurang percaya diri (Insecurity)

Mengutip dari laman halodok.com, *insecure* adalah perasaan ragu, kurang percaya diri dan cemas yang membuat seseorang merasa sangat tidak aman. Siswa yang merasa kurang mempunyai rasa percaya diri yang cukup merupakan gambaran dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, tergolong prestasi belajarnya juga rendah karena ketidak yakinan pada kemampuan dirinya sendiri (Musriani, V, 2020).

3. Stres

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar ; ketegangan. Mengutip dari laman unicef.org, stres adalah perasaan umum yang umumnya dapat kita rasakan ketika berada di bawah tekanan, merasa kewalahan atau kesulitan menghadapi situasi sulit. Dapat disimpulkan bahwa stres dapat dialami seseorang ketika berada dalam suatu tekanan sehingga menyebabkan kekacauan emosi.

4. Academic stress

Seperti yang telah dijelaskan terkait pengertian stres, *academic stres* menjadi bagian tersebut dan umumnya hal ini dialami siswa yang berada di bawah tekanan pelajaran, lingkungan sekolah, kurikulum dan lain sebagainya.

5. Depresi

Depresi merupakan gangguan medis yang mempengaruhi perasaan dan pikiran berupa perasaan sedih yang terus-menerus dan adanya rasa hilang minat sebelum melakukan suatu aktivitas (Praptikaningtyas, A.A dkk, 2019). Dampak buruk yang akan dialami siswa apabila mengidap depresi yaitu penurunan kualitas belajar di kelas sehingga siswa akan kehilangan minat melakukan suatu proses belajar.

6. Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi siswa dalam menerima pelajaran yang akan menimbulkan suatu hambatan dalam suatu proses belajar seseorang. Dimana dengan adanya hambatan ini dapat menyebabkan seseorang mengalami kegagalan atau kurang berhasil dalam mencapai tujuannya dalam belajar (Hakim, 2005 : 22 dalam Utami, A. P. 2020 : 92). Kesulitan belajar ini akan membuat suatu keadaan yang menyebabkan siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya (Dahyono, 1997 : 229 dalam Utami, A. P. 2020 : 93).

3.4 Penerapan Teori Humanistik Serta Pendekatan Pembelajaran Sesuai Dengan Perbedaan Individu

Teori Belajar Humanistik adalah teori yang menyatakan bahwa manusia berhak mengenali dirinya sendiri sebagai langkah untuk belajar, sehingga diharapkan mencapai aktualisasi diri. Itulah mengapa, teori ini beranggapan bahwa proses belajar dinilai lebih penting daripada hasil belajar itu sendiri (Quipper, 2021). Dilansir dari gramedia.com menurut Arthur Combs, belajar bukan hanya tentang bagaimana menghafal

materi namun lebih dari itu. Belajar adalah bagaimana seseorang mencari cara mereka sendiri dan bisa dilakukan lewat mana saja. Selama hal tersebut membawa hasil yang baik bagi dirinya, sedangkan teori humanistik menurut Abraham Maslow proses belajar adalah hal yang penting dan perlu dilalui semua murid, sebab dalam proses inilah seseorang mampu mengenali dirinya sendiri dan mencapai aktualisasi diri. Berdasarkan hal yang diungkapkan Abraham Maslow dalam teorinya yang terkenal yaitu *Hierarchy of needs*, guru dapat menentukan apa yang diperlukan siswa dalam proses belajarnya.

Pendekatan pembelajaran sesuai dengan perbedaan individu adalah proses yang dilakukan guru untuk berusaha mengenal lebih dalam seorang individu (siswa) untuk mengoptimalkan kemampuannya. Guru akan mendekati siswa satu per satu guna membangun ikatan antara guru dan murid yang lebih kuat sehingga siswa merasa nyaman dan mudah terbuka terkait apa saja yang dibutuhkan untuk mendukung proses pembelajarannya.

3.5 Cara Mengatasi Gangguan Mental Siswa Berdasarkan Teori Belajar dan Pendekatan Pembelajaran Sesuai Dengan Perbedaan Individu

Adanya keterkaitan antara kesehatan mental dengan kualitas belajar siswa di kelas, maka semakin baik keadaan fisik dan mental siswa, akan semakin baik pula kualitas serta hasil belajarnya. Gangguan mental yang dialami siswa seperti yang telah dijelaskan tersebut harus diatasi berdasarkan faktor apa saja yang mengakibatkan hal itu dapat terjadi. Dalam konteks pendidikan siswa yang sehat secara mental akan lebih bahagia dan cenderung mampu mencapai prestasi akademik serta performa yang lebih baik (Christner, mettuki, Withaker, 2009 dalam Dwiyani, B. F. & Widuri, E. L. 2020).

Untuk mengatasi beberapa bentuk gangguan mental yang banyak dialami siswa berdasarkan studi kepustakaan tersebut guru dan orang tua perlu bekerja sama dalam menjaga kesehatan mental siswa. Langkah awal yang dilakukan adalah dengan menciptakan serta menjaga ikatan dan komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak (siswa) dan guru dengan siswa. Selanjutnya adalah dengan mengetahui faktor apa saja yang membuat siswa dapat mengalami hal tersebut terutama bagian stres terhadap pelajaran. Apakah hal tersebut dikarenakan materi yang cukup sulit dipahami atau karena siswa yang tidak memiliki minat terhadap pelajaran tersebut.

Guru dapat menerapkan pendekatan individual melalui teori belajar humanistik dengan mengajarkan pada siswa bahwa proses belajar yang baik akan mengantarkan siswa pada hasil yang baik pula. Catatan untuk guru yaitu berusaha untuk membuat suasana belajar mengajar di dalam kelas menjadi menarik sehingga para siswa akan merasa senang ketika menjalani proses tersebut dan bukannya tertekan.

Penyuluhan terkait kesehatan mental, gangguan mental menjadi salah satu alternatif yang diperlukan agar semua pihak dapat memahami lebih dalam hal tersebut. Kegiatan penyuluhan dapat dihadiri oleh semua pihak guna memberikan pemahaman secara menyeluruh sehingga mereduksi terjadinya mispersepsi terkait kesehatan mental dan gangguan mental. Masyarakat pun perlu tahu terkait gangguan mental hingga dampak buruk yang disebabkan agar stigma buruk yang tercipta dalam masyarakat terkait orang yang mengidap gangguan mental sebagai aib atau orang yang tidak normal terhapuskan. Sudah semestinya tidak ada lagi yang dipojokkan terkait hal tersebut terutama penderita gangguan mental, melainkan masyarakat harus memberikan dukungan serta semangat pada orang yang bersangkutan.

3.6 Peran Bahasa Dalam Penyuluhan Terkait Kesehatan Mental

Mengutip dari laman kompas.com, menurut Walija, bahasa adalah komunikasi yang paling lengkap dan efektif untuk menyampaikan ide, pesan, maksud, perasaan, dan pendapat kepada orang lain. Menurut tarigan, ada dua pengertian bahasa :

1. Bahasa adalah suatu sistem yang sistematis, juga untuk sistem generatif.
2. Bahasa adalah seperangkat lambang-lambang mana suka atau simbol-simbol arbitrer.

Komunikasi merupakan hal yang paling sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hampir semua kegiatan yang dilakukan individu membutuhkan komunikasi satu dengan yang lain. Prof. Dr. Henry Guntur Tarigan dalam bukunya berjudul “Keterampilan Berbicara” menyatakan bahwa tujuan utama dari berbicara

adalah untuk berkomunikasi. Agar dapat menyampaikan pikiran secara efektif, seyogyanyalah sang pembicara memahami makna segala sesuatu yang ingin dikomunikasikan.

Penyuluhan terkait kesehatan mental kepada banyak pihak pun membutuhkan bahasa yang baik, benar dan mudah dimengerti oleh semua kalangan. Penggunaan istilah memungkinkan terjadinya ketidakpahaman terkait materi yang disampaikan ketika seseorang yang menyampaikan hal terkait kesehatan mental adalah orang yang tidak menekuni bidang tersebut. Bahasa sebagai alat komunikasi jelas memiliki kontribusi dalam penyampaian penyuluhan yang dilakukan tersebut. Bahasa yang baik adalah bahasa yang mudah dimengerti, sehingga pesan yang hendak disampaikan pembicara dapat tersampaikan dengan baik kepada para pendengar. Pihak sekolah dapat mengadakan sosialisasi kesehatan mental dengan mengundang psikolog atau orang yang memang ahli dalam bidang tersebut sebagai narasumber agar para siswa dapat memahami dampak buruk dari gangguan kesehatan mental serta bagaimana cara menjaga kondisi kesehatan mental.

4. Simpulan

Gangguan mental dapat dialami oleh siapapun tanpa memandang usia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua sekalipun. Dampak gangguan mental tentu akan membuat ketidakseimbangan emosi. Untuk siswa sendiri, tentu membutuhkan bimbingan langsung dari orang tua dan guru guna membimbing bagaimana cara mengatur emosi. Selain itu, orang tua, guru bahkan masyarakat pun perlu diberi edukasi lebih mendalam terkait gangguan mental serta cara menjaga kesehatan mental. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengedukasi hal tersebut yaitu dengan mengadakan penyuluhan terkait pentingnya kesehatan mental. Hal ini dilakuka agar mengurangi risiko yang mungkin terjadi akibat gangguan mental tersebut.

Referensi

- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 11.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v4i2.250>
- Lestari, L., & Rista, N. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 881. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19297>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Meirindany, T., Tussolihin Dalimunthe, K., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42–46. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Pribadi, T., Elliya, R., Furqoni, P. D., Ernita, C., Desmonika, C., Sari, E. N., & Erlianti, F. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.169>
- Su'aida, N., Soemarie, Y. B., Erlianti, K., & Tohari, S. (2023). Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Home Remedies untuk Mengurangi Masalah Kesehatan Mental. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3388. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15884>
- Wijaya, E. (2020). Identifikasi Dan Intervensi Gangguan Belajar Spesifik pada Anak. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 70–79. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1279>
- Dian Winei, A., Ekowati, E., Setiawan, A., Jenuri, J., Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 6(1), 317-327. Retrieved from <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2945>
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 97-103.

- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN "A" Yogyakarta. In *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 1-7).
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1-5.
- Mathar, I., Klevina, M. D., & Sebtalezy, C. Y. (2023). Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa STIKes Bhakti Husada Mulia Pada Masa Pembelajaran Daring. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 6, No. 1, pp. 1033-1039).
- Musriani, V. (2020). Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul. *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Utami, A. (2020). Kesulitan belajar: Gangguan psikologi pada siswa dalam menerima pelajaran. *ScienceEdu*, 2(2), 92-96. Doi:10.19184/se.v2i2.15060
- Fatimah, F. (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Tarigan, Henry Guntur. (2021). *Keterampilan Berbicara*. Bandung: Penerbit ANGKASA Bandung
- Mudjiran. (2021). *Psikologi Pendidikan [: Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi dalam Pembelajaran*. Penerbit Kencana
- Kesehatan Mental*. (2022, June 17). WHO.int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. (2023, October 13). Kemkes.go.id. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Imani, T. (2024). Resolusi Menurunkan Angka Bunuh Diri. *Detik.com*. <https://news.detik.com/kolom/d-7154340/resolusi-menurunkan-angka-bunuh-diri>
- Apa Itu Stress?*. unicef.org. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress>
- Sereliciouz. (2021, June 24). *Quipper.com*. <https://www.quipper.com/id/blog/info-guru/teori-belajar-humanistik/>
- Nouval, S. Teori Belajar Humanistik : Pengertian dan Implementasinya. *gramedia.com*. <https://www.gramedia.com/literasi/teori-belajar-humanistik/>
- Pengertian Bahasa Menurut Ahli*. (2023, April 24). *kompas.com*. <https://www.kompas.com/skola/read/2023/04/26/220000969/pengertian-bahasa-menurut-ahli->
- Nurhasanah, I., S. (2024). Pengaruh Lingkungan Terhadap Kualitas Belajar. *smk.patriot-kng.sch.id*. <https://smkpatriot-kng.sch.id/read/123/pengaruh-lingkungan-terhadap-kualitas-belajar>
- Peringkat Sistem Pendidikan Dunia 2023, Indonesia Rangking Berapa?*. (2023, January 23). *idn.times.com*. <https://www.idntimes.com/life/education/nisa-zarawaki/peringkat-pendidikan-dunia2023>
- Insecure. *halodoc.com*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.web.id/>