

## DAMPAK MENTAL HEALTH BAGI PELAJAR

Eva Hudiafa<sup>1)</sup>, Nining Purwaningsih<sup>2)</sup>, Khairani Azka<sup>3)</sup>, Alif Haedar Roziq<sup>4)</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Pendidikan Non Formal, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
email: 2221230065@untirta.ac.id

**Abstrak:** Kesehatan mental sangat penting bagi pelajar karena dapat memengaruhi kemampuan belajar, prestasi akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, sayangnya masalah kesehatan mental pada pelajar sering kali diabaikan atau tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami dampak kesehatan mental terhadap pelajar. Metode yang diterapkan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pelajar rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk stres, depresi, kecemasan, dan burnout. Faktor-faktor penyebabnya antara lain tekanan akademik, lingkungan sosial, dan masalah pribadi. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa penurunan prestasi belajar, penyalahgunaan zat, dan bahkan risiko bunuh diri. Untuk mengatasi masalah ini, dibutuhkan upaya komprehensif dari berbagai pihak seperti sekolah, keluarga, dan pemerintah. Intervensi yang diperlukan meliputi skrining dini, konseling, program dukungan psikologis, serta pengembangan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif bagi kesejahteraan mental pelajar.  
**Kata kunci:** kesehatan mental, pelajar, stres, depresi, kecemasan

*Abstract: Mental health is very important for students because it can affect their learning ability, academic achievement, and overall quality of life. However, unfortunately mental health problems in students are often ignored or not handled properly. This study aims to analyze and understand the impact of mental health on students. The method used in this study is a qualitative research type with a case study approach. The results of the study show that students are vulnerable to various mental health problems such as stress, depression, anxiety, and burnout. The causative factors include academic pressure, social environment, and personal problems. The impacts can be in the form of decreased learning achievement, substance abuse, and even the risk of suicide. To overcome this problem, comprehensive efforts are needed from various parties such as schools, families, and the government. The interventions needed include early screening, counseling, psychological support programs, and the development of a healthy and conducive learning environment for students' mental well-being.*

*Keywords: mental health, students, stress, depression, anxiety*

### 1. PENDAHULUAN

Menurut WHO, gangguan mental mencakup berbagai masalah dan gejala yang dialami oleh individu yang mengalaminya. Umumnya, gangguan ini ditandai oleh kombinasi abnormal dari pikiran, emosi, perilaku, dan interaksi sosial. Contoh gangguan mental meliputi skizofrenia, depresi, cacat intelektual, gangguan akibat penyalahgunaan narkoba, gangguan afektif bipolar, demensia, dan gangguan perkembangan seperti autisme.

Kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan keduanya saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukan hanya hasil dari faktor keturunan; tuntutan hidup yang menyebabkan stres berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. WHO melaporkan bahwa sekitar 800.000 kasus depresi berat mengakibatkan kematian, dengan angka kematian tertinggi terjadi pada usia 15-29 tahun. Di antara penderita depresi, 5,1% adalah perempuan dan 3,6% adalah laki-laki. Depresi menempati urutan keempat dalam daftar penyakit global. Di Indonesia, prevalensi depresi mencapai 3,7% dari populasi, yang berarti sekitar 9 juta orang dari total 250 juta penduduk. Di Kabupaten Ciamis, tercatat lebih dari 1.000 warga mengalami gangguan jiwa pada tahun 2017. Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang umum di negara maju maupun berkembang.

Maslow dan Mittlemenn mendeskripsikan kesehatan mental sebagai kondisi optimal yang meliputi: Maslow dan Mittlemenn: Mereka mendeskripsikan kesehatan mental sebagai kondisi optimum yang meliputi: (1) Rasa aman yang memadai terhadap pekerjaan, sosial, dan keluarga; (2) Kemampuan menilai diri sendiri secara memadai; (3) Sikap spontanitas dan perasaan yang memadai terhadap orang lain; (4) Kemampuan kontak yang efisien dengan realitas; (4) Kemampuan mengatur kebutuhan jasmani yang memadai, dan (5) Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang memadai.

Untuk mengatasi dampak gangguan mental pada remaja, beberapa cara yang dapat dilakukan adalah: *Pertama*, mengekspresikan diri dengan membiasakan diri untuk membaca cerita fiksi, melukis, hingga menulis jurnal harian. *Kedua*, fokus pada diri sendiri: Setiap remaja perlu fokus pada diri sendiri tanpa mengabaikan orang lain, sehingga hidup akan terasa lebih ringan dan nyaman. *Ketiga*, mengelola stres: Mengelola stres dengan cara mengoptimalkan potensi, mengatasi stres di dalam hidup, dan memberikan kontribusi terhadap komunitas. *Keempat*, mengatasi trauma: mengatasi trauma dengan cara berkomunikasi dengan orang-orang sekitar, menghadapi perubahan yang memerlukan respon atau adaptasi, dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. *Kelima*, mengatasi pola makan: Mengatasi pola makan yang tidak

seimbang dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang dan menghindari makanan yang berbahaya. *Keenam*, mengatasi pergaulan: Mengatasi pergaulan yang tidak seimbang dengan cara menghindari pergaulan yang tidak seimbang dan mengoptimalkan pergaulan yang seimbang. *Ketujuh*, mengatasi kecemasan: mengatasi kecemasan dengan cara mengoptimalkan potensi, mengatasi kecemasan di dalam hidup, dan memberikan kontribusi terhadap komunitas. *Kedelapan*, mengatasi depresi: Mengatasi depresi dengan cara mengoptimalkan potensi, mengatasi depresi di dalam hidup, dan memberikan kontribusi terhadap komunitas. *Kesembilan*, mengatasi stres: Mengatasi stres dengan cara mengoptimalkan potensi, mengatasi stres di dalam hidup, dan memberikan kontribusi terhadap komunitas.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Pendekatan ini dirancang untuk memahami dan menganalisis masalah atau peristiwa tertentu, dengan tujuan untuk menemukan solusi yang efektif. Penelitian ini fokus pada fenomena perilaku perundungan, hate speech, dan kekerasan serta dampaknya terhadap anak-anak di SMK Swasta Serang, Banten. Subjek penelitian terdiri dari siswa di SMK Swasta Serang, Banten. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi dokumentasi, wawancara, dan observasi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi pada remaja antara lain ialah stres akademik yang biasanya di sebabkan tuntutan akademik, beban tugas, ujian, dan kompetisi. Stres akademik dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kemampuan belajar pelajar. Selanjutnya ialah depresi, yaitu gangguan suasana hati yang menyebabkan seseorang merasa sangat sedih dan kehilangan minat pada hal-hal yang disukai. Banyak pelajar yang mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih, tidak berdaya, dan kehilangan minat. Depresi dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan gangguan fungsi sosial. Lalu yang ketiga ialah gangguan kecemasan, yaitu mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. Pelajar sering merasa cemas terkait isu-isu akademik, sosial, atau pribadi. Kecemasan dapat menghambat kemampuan pelajar untuk fokus dan berpikir jernih. Dan yang terakhir ialah Burnout, yaitu kondisi stres kronis di mana pekerja merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional gara-gara pekerjaannya. Pelajar yang mengalami beban akademik yang berlebihan dapat mengalami burnout, ditandai dengan kelelahan fisik dan mental. Burnout dapat menurunkan motivasi belajar dan produktivitas pelajar.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi yang mendukung perkembangan yang optimal secara fisik, intelektual, dan emosional, asalkan hal ini juga mempertimbangkan keadaan orang lain. Kesehatan mental yang baik mencerminkan kondisi batin yang tenang, damai, dan positif, yang memungkinkan seseorang menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang di sekitar mereka. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan dampak seperti emosi yang mudah tersulut dan marah serta rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan. Menurut Merriam-Webster, kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang baik, di mana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosional mereka, berfungsi dalam komunitas mereka, dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Jalaluddin (2008) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi batin yang selalu tenang, aman, dan damai. Berikut adalah faktor-faktor penyebab masalah mental bagi pelajar:

- A. Tekanan Akademik yang Tinggi:
  - 1) Beban tugas yang berat
  - 2) Tekanan dari ujian dan kompetisi akademik
  - 3) Ekspektasi prestasi yang tinggi
- B. Masalah dalam Lingkungan Sosial:
  - 1) Bullying dari teman-teman
  - 2) Konflik dan masalah hubungan dengan teman-teman
  - 3) Tekanan dan ekspektasi berlebihan dari orang tua
- C. Masalah Pribadi:
  - 1) Perubahan hormonal selama masa pertumbuhan
  - 2) Gangguan tidur
  - 3) Kesulitan dalam manajemen waktu dan stres

Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa baik tekanan akademik, lingkungan sosial, maupun masalah pribadi dapat menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental pada pelajar. Lingkungan

sekolah dan keluarga yang tidak mendukung serta kemampuan manajemen diri yang kurang memadai juga turut berkontribusi.

Memahami faktor-faktor penyebab ini penting agar upaya intervensi dan pencegahan dapat dilakukan secara tepat dan komprehensif untuk membantu pelajar mengatasi masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada pelajar dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, antara lain, Penurunan Prestasi Akademik dan Motivasi Belajar dapat menyebabkan anak Stres, depresi, dan kecemasan dapat mengganggu kemampuan pelajar untuk berkonsentrasi dan belajar dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan penurunan nilai akademik dan menurunnya motivasi untuk belajar. Selanjutnya adalah Penyalahgunaan Alkohol dan Narkoba, Sebagai upaya melarikan diri dari masalah, beberapa pelajar dapat terlibat dalam penyalahgunaan zat adiktif seperti alkohol dan narkoba. Ini dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya dan mengganggu fungsi akademik. Ketiga ialah Peningkatan Risiko Perilaku Berisiko, Masalah kesehatan mental dapat mendorong pelajar terlibat dalam perilaku berisiko, seperti merokok, membolos, atau bahkan percobaan bunuh diri. Perilaku ini dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan pelajar. Keempat ialah Gangguan Fungsi Sosial dan Hubungan Interpersonal, Masalah kesehatan mental dapat menyebabkan pelajar mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini dapat menimbulkan isolasi dan masalah dalam lingkungan pertemanan.

**Tabel 1. Jumlah Siswa Yang mengikuti Kegiatan Penyuluhan**

SMK	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
Penyuluhan	TKJ	12	10	22
	OTKP	7	5	12
	OTOMOTIF	6	4	10
	Jumlah	25	19	44
Total		50	38	88

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2024

### Hasil Wawancara

Kelompok kami juga pada hari dimana penyuluhan berlangsung, setelahnya kami bertanya-tanya kepada Salah Satu siswi di sana yang bernama Anisa Jurusan TKJ kelas X, kami bertanya tentang Dampak Mental Health yang dia rasakan selama di sekolah dan ternyata hasil berbincang-bincang dengan si anak dapat kami simpulkan, siswi yang bernama Anisa ini juga mengalami faktor truma dan yang mempengaruhi mental dia di kelas alasan yang dia ceritakan karna Anisa Sendiri sering merasa minder dan kurang percaya diri ketika tampil di kelas itu yang memepengaruhi mentalnya dan sering merasa kesepian di sekolah. Dari beberpa pertanyaan yang kami tanyakan Menurut Anisa Dampak Mental Health itu adalah "minder dan kurang percaya diri ketika tampil di kelas itu yang memepengaruhi mentalnya saya dan sering merasa kesepian di sekolah."

Kami Juga menanyakan menurut nya langkah-langkah yang harus di lakukan oleh dirinya untuk menghindari hal itu pendapatnya seperti apa? Jawaban nya "dari kejadian yang saya rasakan sebaiknya saya sendiri harus belajar tampil berani, untuk melatih mental saya lebih percaya diri dan belajar untuk memulai keberanian itu dalam diri saya". Jawaban yang tepat untuk Anisa karna setelah bertanya-tanya penyuluhan yang kami lakukan memberikan dampak positif untuk para siswa/i disana Mereka mulai faham dan menanamkan pada dirinya masing-masing bahwa mencintai diri sendiri itu penting . Kami berharap dari adanya kegiatan penyuluhan yang kami lakukan bisa memberikan pencerahan dan siswa/i memahami pentingnya memahami diri kita sendiri.



Gambar 1. Dokumentasi penyampain materi



Gambar 2. Penyerahan setifikat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada pelajar sangat serius dan memerlukan perhatian khusus. Faktor-faktor penyebab yang teridentifikasi menunjukkan bahwa lingkungan akademik dan sosial yang tidak mendukung dapat memberikan tekanan berat pada pelajar. Dampak negatif yang dihasilkan, seperti penurunan prestasi akademik dan risiko perilaku berisiko, akan sangat merugikan pelajar dan masa depannya. Oleh karena itu, upaya komprehensif untuk mengatasi masalah kesehatan mental pelajar sangat diperlukan.

Intervensi yang direkomendasikan meliputi skrining dini, konseling, program dukungan psikologis, serta pengembangan lingkungan belajar yang sehat secara fisik dan mental. Kerja sama antara sekolah, keluarga, dan pemerintah juga diperlukan untuk mewujudkan upaya ini. Dari penyuluhan ini kami

berharap semua pihak yang terlibat bisa sama-sama belajar tentang pentingnya memahami diri sendiri dan memperhatikan lingkungan sekitar.

#### **4. KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, jurnal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada pelajar memiliki dampak yang luas dan serius, mencakup aspek akademik, sosial, dan pribadi pelajar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi komprehensif di berbagai tingkat, baik di sekolah, keluarga, maupun lingkungan pelajar itu sendiri, untuk membantu mengatasi dan mencegah dampak negatif tersebut.

Masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan belajar secara efektif, yang mengakibatkan nilai akademik yang lebih rendah dan penurunan keinginan siswa untuk belajar. Beberapa siswa menyalahgunakan alkohol, rokok, dan narkoba sebagai cara untuk menghindari masalah. Penyalahgunaan zat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan tambahan dan menurunkan kualitas akademik mereka. Beberapa siswa menyalahgunakan alkohol, rokok, dan narkoba sebagai cara untuk menghindari masalah. Penyalahgunaan zat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan tambahan dan menurunkan kualitas akademik mereka. Pelajar mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang sehat karena masalah kesehatan mental. Hal ini dapat menyebabkan isolasi, masalah dalam pertemanan, dan pelecehan.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu atas terdokumentasinya jurnal penelitian ini. Melalui analisis yang mendalam, jurnal ini berhasil mengidentifikasi berbagai dampak negatif dari masalah kesehatan mental pada pelajar, meliputi penurunan prestasi akademik, penyalahgunaan zat adiktif, peningkatan risiko perilaku berbahaya, serta gangguan fungsi sosial dan hubungan interpersonal. Informasi ini sangat penting untuk membangun kesadaran dan mendorong intervensi yang komprehensif di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Kami sangat mengapresiasi upaya para peneliti dan penulis jurnal ini dalam mengangkat isu krusial ini. Jurnal ini akan sangat berguna bagi praktisi pendidikan, konselor, dan pemangku kepentingan lainnya dalam merancang strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental pelajar. Sekali lagi, terima kasih atas kontribusi berharga ini.

#### **6. REFERENSI**

- Asri. K. H., Rahman. L. N., Ummah. R. (2022). Dampak Bullying, Kekerasan Dan Hate Speech Pada Anak: Studi Kasus Di Smk Swasta Caringin Bogor, Indonesia.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(1), 54-62.
- Martin. P., Vikram. P., Shekhar. S., Mario. M., Joanna. M., Michael. R.P., Atif. R.(2007). No health without mental health.
- Noer.K. U.(2019). Mencegah Tindak Kekerasan pada Anak di Lembaga Pendidikan.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Septiana. N. Z. (2021). AMPAK PEGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19.
- Jannah, L. R., & Harun, B. (2022). Dampak Pandemi Coronavirus Disease Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 108-113.
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25-31