



### **Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis**

**Sanusi**

Email: [aryputra157@gmail.com](mailto:aryputra157@gmail.com)

Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, Univeritas Negeri Makassar

#### **Abstract**

*Mental well-being has emerged as a paramount concern in today's educational framework. Even though academic development is a primary focus, students' emotional and psychological stability holds equal significance. Studies indicate that a notable percentage of the youth grapple with mental challenges, with many not accessing the necessary care, which in turn affects their educational journey. The roles of educators and parents are instrumental in providing this essential support. However, various hurdles, such as limited resources, societal misconceptions, and communication gaps, hinder the implementation of robust mental health initiatives in educational settings and homes. Nevertheless, with strategic training, strengthened collaboration between institutions and families, and supportive policies, It is possible to create a supportive learning environment that prioritizes and improves students' overall wellbeing.*

**Keywords:** *Mental Health, Pedagogical Outcomes*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan bukan sekadar proses transfer pengetahuan atau pengembangan kecerdasan, melainkan perjalanan eksplorasi potensi diri secara menyeluruh, termasuk aspek emosional dan kesehatan mental. Meskipun fokus pada pengembangan intelektual melalui program akademik yang menantang sangat penting dan berpengaruh pada proses belajar, seringkali masalah kesehatan mental siswa terabaikan (Weare, 2000).

Fakta tentang Kesehatan Mental Siswa menunjukkan bahwa 10-20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Indonesia pun tidak luput dari fenomena ini. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi gangguan emosi dan mental pada anak usia 5-15 tahun mencapai 17,37%, termasuk di antaranya hiperaktivitas dan gangguan perilaku emosional. Sayangnya, mayoritas anak-anak ini tidak mendapatkan perawatan yang tepat, dan kelalaian ini berdampak langsung dan signifikan pada proses belajar mereka. Penelitian oleh Sudarsana (2019) menunjukkan bahwa masalah psikologis pada siswa dapat menghambat prestasi akademik. Kesehatan mental siswa harus menjadi prioritas utama bagi guru dan orang tua jika pendidikan ingin memenuhi tujuan yang tepat. Karena sekolah adalah tempat di mana anak-anak dan remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka, maka wajarlah jika masalah kesehatan mental sering kali ditemukan dan ditangani pertama kali di sana. Guru sangat penting dalam mengenali tanda-tanda peringatan masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan awal. Sementara itu, orang tua juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka.

Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang mencakup komponen psikologis, sosial, dan emosional, serta ditandai oleh stabilitas emosional, ketahanan menghadapi stres, dan kemampuan berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2014). Pentingnya kesehatan mental tidak bisa terlalu ditekankan, terutama mengingat bagaimana hal itu memengaruhi kemampuan seseorang untuk meningkatkan kualitas hidup, memengaruhi interaksi sosial, mencapai potensi penuh, dan berdampak langsung pada

prestasi akademik dan interaksi interpersonal dalam lingkungan pendidikan. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental siswa berdampak signifikan terhadap kapasitas belajar dan keterlibatan mereka. Motivasi yang lebih tinggi dan ikatan sosial yang kuat antara siswa dan guru merupakan indikator kesehatan mental yang baik (Reinke et al., 2011; McNeely & Falci, 2004). Menyadari pentingnya aspek ini, orang tua dan guru harus memahami dan mempromosikan kesehatan mental anak-anak untuk membantu mereka sukses secara akademis dan mengelola tantangan hidup dengan lebih baik.

### **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini orang tua dan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Observasi, Wawancara dan Dokumentasi. Teknik pengolahan data kualitatif yang terdiri dari tiga tahap kegiatan, yaitu: (a) mereduksi data, (b) menyajikan data, dan (c) menarik kesimpulan dan verifikasi.

### **PEMBAHASAN**

#### **Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa**

Peran guru dalam mempromosikan kesehatan mental siswa merupakan aspek penting dalam bidang pendidikan. Guru, sebagai individu yang berinteraksi langsung dan intens dengan siswa sepanjang hari sekolah, memiliki peran unik dalam mengidentifikasi dan menanggapi tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada anak-anak. Selain itu, guru juga bertanggung jawab untuk membangun lingkungan belajar yang bermanfaat bagi kesehatan mental siswa (Aldridge, 2018). Guru dapat berperan sebagai detektor awal tanda-tanda yang menunjukkan masalah kesehatan mental pada siswa. Orang yang menyadari gejala umum gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku, dapat merespons lebih cepat dan memberikan dukungan awal. Sangat penting bagi guru untuk terhubung dengan konselor sekolah atau profesional kesehatan mental lainnya jika ragu tentang kesehatan mental siswa.

Guru memainkan peran sentral dalam mempromosikan iklim belajar yang mendukung kesehatan mental. Hal ini dapat dicapai dengan mempertahankan suasana kelas yang positif, mendukung keberagaman dan inklusi, dan membangun hubungan yang positif dengan siswa. Guru juga dapat secara mulus mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, misalnya dengan mengajarkan strategi koping atau keterampilan pengaturan emosi (Ekornes, 2013).

Selain itu, guru memiliki kemampuan untuk merujuk siswa ke layanan dukungan kesehatan mental, baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat yang lebih luas. Kolaborasi dengan orang tua dan staf sekolah lainnya penting untuk memastikan dukungan yang tepat diberikan kepada siswa yang membutuhkan. Pada akhirnya, hal terpenting bagi guru adalah menjaga kesehatan mental mereka sendiri. Guru dengan mental yang sehat lebih mampu mendukung kesehatan mental siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang positif.

### **Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Mental Anak**

Orang tua memegang peran tak tergantikan dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka, termasuk dalam lingkungan pendidikan. Mereka menjadi pilar utama dukungan dalam kehidupan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Orang tua membentuk pandangan dunia anak, membantu mereka mengembangkan strategi manajemen stres, dan menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung di rumah (Cobham, 2016).

Pertama, orang tua dapat berperan sebagai pihak pertama yang mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada anak mereka. Mereka yang familiar dengan gejala gangguan umum seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku dapat bereaksi lebih cepat dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Kedua, orang tua memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental anak. Ini termasuk membangun hubungan yang hangat dan mendukung dengan anak, menerapkan disiplin secara konsisten dan adil, serta memastikan lingkungan rumah yang stabil dan aman. Orang tua juga dapat memodelkan

mekanisme manajemen stres yang sehat dan mengajari anak-anak mereka untuk mengelola emosi secara positif. Ketiga, orang tua dapat memperkuat kesehatan mental anak melalui komunikasi yang jujur dan terbuka. Sangat penting bagi mereka untuk memastikan bahwa anak merasa nyaman mendiskusikan perasaan dan kekhawatiran mereka, serta menunjukkan empati dan pengertian terhadap pengalaman mereka. Keempat, orang tua dapat secara proaktif menciptakan kondisi bagi anak-anak mereka untuk mengakses layanan dukungan kesehatan mental bila diperlukan. Ini mungkin melibatkan kontak dengan institusi pendidikan, mencari terapis atau konselor, atau mengeksplorasi kelompok dukungan untuk anak atau keluarga secara keseluruhan. Terakhir, seperti halnya guru, penting bagi orang tua untuk memprioritaskan kesehatan mental mereka sendiri. Orang tua yang menjaga kesehatan mental yang baik lebih mampu mendukung kesehatan mental anak-anak mereka dan membangun lingkungan rumah yang positif.

### **Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Siswa**

***Lingkungan Rumah dan Hubungan Orang Tua-Anak***, Lingkungan keluarga yang aman, stabil, dan mendukung menjadi faktor penting dalam mempromosikan kesehatan mental siswa. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung biasanya lebih mampu mengatasi stres, menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi. Kualitas hubungan anak-anak dengan orang tua juga sangat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hubungan positif orang tua-anak dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Hubungan tersebut menumbuhkan perasaan aman, diterima, dan dicintai, membantu anak-anak mencapai keseimbangan emosional dan psikologis.

***Lingkungan Sekolah dan Hubungan Teman Sebaya***, Iklim sekolah yang mendukung berdampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Lembaga yang menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, mempromosikan inklusi, dan memberikan dukungan yang cukup saat siswa menghadapi kesulitan, dapat mencapai hasil kesehatan mental yang lebih baik. Interaksi teman sebaya juga memiliki dampak

penting. Teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang penting bagi anak-anak, membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan membentuk gambaran tentang diri mereka sendiri dan lingkungannya. Membangun ikatan dengan teman sebaya dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan emosional.

**Pengalaman Traumatis dan Faktor Genetik/Biologis**, Kejadian traumatis seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai dapat berdampak negatif serius terhadap kesehatan mental siswa. Stres kronis akibat trauma meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental termasuk depresi dan PTSD, bahkan dapat merusak perkembangan otak. Di sisi lain, faktor genetik dan biologis juga penting bagi kesehatan mental siswa. Riwayat keluarga dengan gangguan mental dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap masalah serupa karena banyak gangguan kesehatan mental memiliki dasar keturunan yang signifikan. Pemahaman dan tindakan yang tepat sangat penting dalam situasi ini untuk membantu siswa.

**Penggunaan Zat dan Tekanan Akademik**, Alkohol, rokok, dan penggunaan narkoba dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Zat-zat ini berpotensi mengganggu proses otak dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Terlalu banyak tekanan akademik juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan emosional siswa. Jika stres dan kekhawatiran akibat keinginan berprestasi secara akademis tidak dikelola dengan baik, mereka dapat memburuk menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

**Keterlibatan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Akses Layanan Kesehatan Mental**, Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat mendukung kesehatan mental siswa dengan menyediakan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, merasa dihargai, dan mengurangi stres. Akses layanan kesehatan mental seperti terapi atau konseling, terutama bagi yang memiliki gangguan terdiagnosis, juga dapat meningkatkan kesehatan mental siswa. Dengan akses tersebut, siswa dapat

memperoleh bantuan yang dibutuhkan untuk mengatasi hambatan kesehatan mental dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

### **Dampak Jangka Panjang Masalah Kesehatan Mental pada Proses Belajar**

Masalah kesehatan mental pada anak dan remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis dan emosional mereka saat ini, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang, terutama pada perjalanan pendidikan mereka. Penting untuk mengenali efek ini karena erat kaitannya dengan kemajuan akademik dan sosial anak-anak (Weare, 2005).

Secara awal, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi dan fokus, dua elemen penting dalam proses belajar. Anak muda yang berjuang dengan gangguan seperti kecemasan atau depresi sering kali terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang atau kekhawatiran yang berlebihan, sehingga menyulitkan mereka untuk fokus pada materi pelajaran mereka. Konsentrasi yang terganggu ini dapat bermanifestasi dalam kinerja akademik yang lebih buruk, peningkatan ketidakhadiran, dan dalam kasus yang parah, putus sekolah.

Lebih lanjut, masalah kesehatan mental sering kali merusak motivasi intrinsik siswa. Siswa dengan masalah kesehatan mental mungkin mengalami penurunan antusiasme atau motivasi belajar. Ini bukan sekadar ketidakpedulian biasa, melainkan perasaan tidak berdaya, harga diri rendah, atau pandangan suram terhadap masa depan yang terus-menerus menghantui mereka. Hal ini dapat bermanifestasi dalam ketidakaktifan di kelas, tugas yang tidak lengkap, atau bahkan bolos sekolah.

Terakhir, konsekuensi sosial dari masalah kesehatan mental juga tidak boleh diabaikan. Sekolah merupakan wadah bagi anak muda untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional mereka. Namun, orang yang berjuang dengan masalah kesehatan mental seringkali menghadapi pengasingan, pengucilan, atau ketidakpahaman dari teman sebaya. Hal ini dapat menghambat pembentukan hubungan sosial yang sehat dan membatasi partisipasi dalam kegiatan kelompok. Lebih buruk lagi, mereka mungkin menjadi sasaran perundungan atau pengucilan, memperparah kemajuan akademis dan kesejahteraan emosional mereka.

## **Strategi untuk Mengidentifikasi Keprihatinan Kesehatan Mental di Sekolah**

Menemukan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah merupakan langkah awal yang sangat penting dalam membantu remaja yang membutuhkan bantuan (Ma, 2023). Guru dan pejabat sekolah memegang peran kunci dalam pengenalan dini terhadap gejala-gejala ini. Berikut adalah lima teknik yang dapat digunakan untuk mendeteksi masalah kesehatan mental di kelas:

1. **Observasi Rutin di Kelas:** Guru memiliki perspektif unik tentang perubahan perilaku atau emosional yang mengindikasikan potensi masalah kesehatan mental karena mereka adalah kontak utama anak-anak. Tanda-tanda awal dapat mencakup perubahan signifikan dalam kinerja akademis, keterlibatan di kelas, atau interaksi dengan teman sebaya. Guru dapat dengan cepat mengidentifikasi siswa yang mungkin membutuhkan bantuan melalui observasi sistematis dan pencatatan perubahan tersebut.
2. **Kuesioner dan Survei:** Menggunakan survei atau kuesioner yang telah dibuat khusus dapat menjadi alat yang efektif untuk memahami kesejahteraan emosional dan psikologis siswa. Gambaran umum tentang kesehatan mental bersama di sekolah dapat diperoleh melalui survei anonim yang meneliti perasaan, pengalaman, dan kekhawatiran siswa. Survei ini juga dapat menyoro area tertentu yang mungkin memerlukan perhatian ekstra.
3. **Pelatihan untuk Guru dan Staf Sekolah:** Pelatihan dasar mengenai kesehatan mental untuk guru dan staf sekolah lainnya dapat meningkatkan pemahaman tentang tanda-tanda peringatan dan gejala masalah kesehatan mental. Pelatihan semacam ini memberi mereka kemampuan untuk mengenali tanda-tanda peringatan awal dan mengambil tindakan yang diperlukan saat masalah ditemukan.
4. **Kolaborasi dengan Orang Tua:** Orang tua adalah sekutu yang sangat membantu dalam mempromosikan kesehatan mental siswa. Komunikasi

reguler dengan orang tua memungkinkan sekolah untuk mendapatkan pengetahuan tambahan tentang perubahan perilaku atau emosional yang terjadi di rumah. Selain itu, orang tua dapat membantu mengidentifikasi faktor pemicu atau perubahan hidup signifikan yang mungkin memengaruhi stabilitas mental anak mereka.

5. **Penyediaan Sumber Daya Konseling dan Layanan di Sekolah:** Siswa yang membutuhkan bantuan dapat segera diarahkan untuk mendapatkan bantuan jika layanan konseling atau dukungan psikologis tersedia di lembaga pendidikan. Bila diperlukan, konselor sekolah atau psikolog dapat melakukan evaluasi menyeluruh, memberikan intervensi awal, dan merujuk siswa kepada profesional di luar sekolah untuk dukungan yang lebih intensif.

### **Bagaimana Guru Dapat Membantu Siswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental**

Guru memiliki peran krusial dalam lingkungan pendidikan, tidak hanya sebagai penyampai materi akademis tetapi juga sebagai individu yang memberikan dukungan emosional yang sangat penting bagi siswa. Tindakan dan peran guru dapat memiliki dampak signifikan pada siswa, terutama bagi mereka yang menghadapi masalah kesehatan mental (Lister, 2023). Berikut adalah lima strategi yang dapat digunakan oleh guru untuk membantu anak-anak yang mengalami masalah kesehatan mental:

1. **Pendengar yang Empatis:** Seseorang yang siap mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa membuat asumsi terkadang adalah apa yang dibutuhkan seorang siswa. Guru seharusnya menjadi pendengar yang penuh kasih yang memberikan anak-anak tempat yang aman untuk menyatakan perasaan dan kekhawatiran mereka. Dengan memberikan lingkungan yang penuh kasih seperti itu, guru dapat membantu anak-anak merasa dihargai dan dipahami.
2. **Penyesuaian Kurikulum dan Tugas:** Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau merasa termotivasi. Dalam situasi ini, guru dapat memodifikasi tugas atau strategi pembelajaran untuk lebih memenuhi kebutuhan

khusus anak-anak ini. Misalnya, memberi mereka lebih banyak waktu untuk batas waktu, menyederhanakan instruksi, atau menyediakan sumber daya pembelajaran tambahan dapat meningkatkan pemahaman konsep mereka.

3. **Pengenalan Terhadap Sumber Daya dan Dukungan:** Guru harus mengetahui dan menggunakan sumber daya yang sudah ada dalam sistem pendidikan, seperti psikolog sekolah atau konselor. Guru sebaiknya mengarahkan siswa kepada para ahli ini atau kepada lembaga dukungan eksternal jika mereka membutuhkan bantuan lebih lanjut. Memberikan saran tentang layanan kesehatan mental di tingkat lokal juga dapat sangat membantu.
4. **Pendidikan Kesadaran Kesehatan Mental:** Guru dapat meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental dengan mengajarkan siswa cara mengidentifikasi tanda-tanda pada diri mereka sendiri atau teman sekelas mereka, serta memberi mereka metode untuk mengelola stres dan tuntutan. Siswa dapat merasa lebih dipahami dan didukung di kelas dengan mengetahui pentingnya kesehatan emosional dan mental.
5. **Menciptakan Lingkungan Kelas yang Positif:** Guru sebaiknya berusaha menciptakan lingkungan kelas yang ramah, memberikan dorongan, dan bebas dari perundungan. Mendorong persahabatan, menghormati orang lain, dan program anti-perundungan dapat membantu anak-anak merasa lebih aman dan dikuatkan, yang kemudian membantu mengurangi ketegangan atau kecemasan yang mungkin mereka alami.

### **Bagaimana Orang Tua Dapat Mendukung Anak Mereka yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental**

Terutama saat menghadapi tantangan masalah kesehatan mental, orang tua memainkan peran krusial dalam kehidupan anak-anak mereka. Dukungan hangat, dapat diandalkan, dan fleksibel dari orang tua dapat membantu anak merasa aman, dipahami, dan dikuatkan sepanjang perjalanan penyembuhan dan perkembangan mereka (Cobham, 2016). Berikut adalah lima strategi

yang dapat digunakan oleh orang tua untuk mendukung anak-anak mereka yang mengalami masalah kesehatan mental:

1. **Mendengarkan dengan Perhatian:** Tahap fundamental dan awal adalah mendengarkan anak dengan penuh perhatian dan empati. Anak-anak yang mengalami kesulitan kesehatan mental seringkali memerlukan cara untuk menyampaikan pikiran mereka tanpa khawatir tentang kritik. Anda dapat memberikan kepercayaan diri lebih kepada anak untuk meminta bantuan dengan menunjukkan keberadaan Anda secara konsisten dan berusaha memahami pengalaman mereka.
2. **Mencari Bantuan Profesional:** Penting untuk mencari saran dari ahli seperti psikolog, psikiater, atau konselor jika Anda memiliki alasan untuk percaya atau melihat bahwa anak Anda mengalami masalah kesehatan mental. Para profesional ini mampu melakukan evaluasi menyeluruh, memberikan rekomendasi, dan membantu anak dengan terapi atau intervensi lainnya.
3. **Membangun Lingkungan Dukungan:** Keluarga seharusnya menjadi tempat perlindungan dan dukungan bagi anak. Ini mencakup pembentukan rutinitas harian yang teratur, menyediakan area untuk bersantai, dan memastikan lingkungan rumah mendukung kesejahteraan fisik dan mental.
4. **Memahami Kesehatan Mental:** Kemampuan Anda untuk mendukung anak dengan efektif akan meningkat jika Anda mengetahui tentang perjuangan yang dia alami. Anda dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk mendukung dan membimbing anak dalam perjalanan penyembuhannya dengan mempelajari lebih lanjut tentang masalah kesehatan mental tertentu atau teknik intervensi.
5. **Berkolaborasi dengan Sekolah:** Kehidupan seorang anak berkaitan erat dengan sekolah, oleh karena itu bekerja sama dengan guru, konselor sekolah, dan staf pendidikan lainnya memperkuat bantuan yang diterima anak. Kebutuhan akademis dan emosional anak Anda akan terpenuhi selama mereka berada di lingkungan sekolah jika Anda

membuat rencana yang disesuaikan atau melakukan penyesuaian yang diperlukan.

### **Kolaborasi antara Guru dan Orang Tua, Pendekatan Inovatif di Sekolah, dan Manfaat Program Kesehatan Mental**

Kesehatan mental siswa telah menjadi tujuan sentral dalam pendidikan modern. Tantangan yang dihadapi kaum muda saat ini tidak hanya mencakup aspek akademis, tetapi juga aspek emosional dan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan komprehensif yang memperhitungkan kesehatan mental siswa menjadi semakin penting.

Landasan untuk mencapai pendekatan ini adalah kerja sama erat antara guru dan orang tua. Guru memainkan peran penting dalam kehidupan sekolah siswa. Mereka sering menjadi saksi perubahan emosi atau perilaku siswa dan dapat mengidentifikasi tanda-tanda potensial masalah kesehatan mental secara dini (Salendab, 2023). Namun, untuk memiliki pandangan yang lebih komprehensif tentang kesehatan siswa, guru memerlukan dukungan dan masukan dari orang tua. Orang tua, yang memahami dinamika keluarga dan kehidupan pribadi anak mereka, dapat berbagi informasi berharga dengan guru, memastikan bahwa metode pengajaran benar-benar memenuhi kebutuhan siswa mereka.

Selain itu, banyak lembaga pendidikan saat ini mengadopsi strategi inovatif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Ini dapat mencakup mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, mengadakan lokakarya tentang kesadaran diri dan meditasi, atau bahkan membentuk kelompok dukungan sebaya. Strategi-strategi ini menunjukkan komitmen sekolah untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung secara akademis dan emosional.

Terakhir, manfaat dari program kesehatan mental di sekolah sangat jelas. Siswa yang merasa dipahami dan didukung cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi, memiliki hubungan pribadi yang lebih positif, dan lebih siap menghadapi tantangan emosional. Oleh karena itu, memastikan

kesehatan mental siswa bukan hanya kewajiban moral tetapi juga investasi strategis dalam masa depan siswa dan komunitas pendidikan secara lebih luas.

### **Hambatan dan Tantangan dalam Implementasi Dukungan Kesehatan Mental di Sekolah dan di Rumah, serta Solusi untuk Mengatasinya**

Selama sepuluh tahun terakhir, masalah kesehatan mental yang memengaruhi anak-anak dan remaja semakin menonjol. Meskipun banyak pihak yang memahami seberapa pentingnya memberikan perawatan kesehatan mental di rumah dan sekolah, berbagai hambatan masih ada Di Sekolah:

1. Kekurangan Sumber Daya: Akses ke spesialis kesehatan mental yang berkualifikasi masih langka di banyak sekolah, terutama di daerah terpencil atau yang masih dalam tahap pengembangan. Terkadang, seorang konselor ditugaskan untuk ratusan siswa, yang mengakibatkan pelayanan yang kurang memadai. Solusi: Untuk memberikan pengetahuan dasar kepada guru yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, sekolah dapat bekerja sama dengan organisasi non-pemerintah atau fasilitas kesehatan mental untuk menyelenggarakan sesi pelatihan bagi mereka.
2. Stigmatisasi: Mitos umum bahwa masalah kesehatan mental menandakan kelemahan atau ketidakmampuan terus beredar. Siswa mungkin terhalang untuk mencari bantuan atau berbicara tentang perasaan mereka karena stigmatisasi ini. Solusi: Cara terbaik untuk mengatasi stigma ini adalah melaksanakan upaya kesadaran di seluruh sekolah yang melibatkan seluruh siswa.
3. Kurangnya Kurikulum Terintegrasi: Tidak semua sekolah memiliki kurikulum yang mempromosikan pendidikan kesehatan mental. Solusi: Pembuatan modul pelajaran yang mencakup masalah kesehatan mental dan integrasinya ke dalam mata pelajaran saat ini dapat menjadi langkah pertama yang efektif.
4. Pemahaman Keliru Orang Tua: Tidak semua orang tua memiliki pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental, terutama jika

mereka dibesarkan di masyarakat di mana pembicaraan terbuka tentang subjek ini sedikit. Solusi: Untuk membantu orang tua mengenali dan memahami tanda peringatan masalah kesehatan mental, konferensi atau seminar yang dipimpin oleh spesialis kesehatan mental dapat diatur.

5. Hambatan Komunikasi: Kadang-kadang, dinamika keluarga tertentu atau keunikan budaya mencegah anak-anak dan orang tua untuk berbicara terus terang, yang membuat mereka enggan untuk menyatakan emosi mereka. Solusi: Hubungan orang tua-anak dapat diperkuat dengan memfasilitasi sesi terapi keluarga atau lokakarya yang menekankan komunikasi efektif di rumah.

Sekolah dan keluarga dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa dengan memahami dan mengatasi hambatan-hambatan ini. Dukungan yang efektif dari kedua belah pihak dapat sangat memengaruhi perkembangan akademis dan emosional siswa.

### **Menyiapkan Guru untuk Mendukung Kesehatan Mental Siswa**

Di era modern, kesehatan mental anak-anak dan remaja telah menjadi perhatian utama di banyak negara. Namun, untuk membentuk lingkungan pendidikan yang mendukung dan inklusif bagi semua siswa, kerja sama antara pemerintah, lembaga pendidikan, guru, dan keluarga sangat penting. Guru adalah salah satu pihak yang memainkan peran penting dalam kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan. Mereka bukan hanya penyampai konten akademis tetapi juga mendukung siswa sepanjang semua tahap perkembangan mereka. Namun, tantangan modern yang dihadapi oleh siswa, termasuk masalah kesehatan mental, menuntut agar guru memiliki keterampilan dan pengetahuan tambahan yang melampaui pelatihan akademis saja (Shelemy, 2019). Pemerintah dan lembaga pendidikan memainkan peran penting dalam memastikan guru dapat mengakses sumber daya dan pelatihan yang diperlukan. Pelatihan khusus di bidang kesehatan mental, materi pelatihan yang secara rutin diperbarui, dan kerja sama

dengan profesional kesehatan mental adalah beberapa metode yang dapat digunakan untuk menyiapkan guru.

Kebijakan dan regulasi yang dikeluarkan oleh pemerintah juga sangat penting. Ini termasuk pembentukan tim kesehatan mental di sekolah, integrasi program kesehatan mental ke dalam sistem pendidikan, dan alokasi dana yang memadai untuk inisiatif kesehatan mental. Dengan kerangka kebijakan yang kuat dan dukungan keuangan, inisiatif kesehatan mental di sekolah dapat diimplementasikan dengan efektif. Dalam mendukung kesehatan mental siswa, mungkin terdapat banyak tantangan, mulai dari kurangnya sumber daya di sekolah hingga hambatan komunikasi di rumah. Namun, dengan kebijakan dan regulasi yang mendukung, bersama dengan pelatihan dan sumber daya yang memadai untuk guru, hambatan ini dapat diatasi. Sehingga setiap siswa dapat mengakses pendidikan berkualitas dan dukungan kesehatan mental yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka.

### **Menyiapkan Orang Tua untuk Mendukung Kesehatan Mental Anak Mereka**

Kesehatan mental anak semakin menarik perhatian dari berbagai kelompok demografis, termasuk orang tua. Orang tua berada di garis depan perkembangan anak mereka, seringkali menjadi saksi pertama terhadap perubahan emosi atau perilaku anak mereka. Namun, ketika dihadapkan pada masalah kesehatan mental yang muncul, banyak orang tua merasa kurang siap atau kurang memiliki pengetahuan yang cukup (Clemens, 2020). Menyadari kebutuhan ini, lembaga pendidikan dan organisasi kesehatan mental memainkan peran penting dalam memberikan pelatihan dan sumber daya kepada orang tua. Program pelatihan yang sesuai untuk orang tua dapat mencakup pemahaman dasar tentang kesehatan mental, tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, dan teknik komunikasi empatik untuk mendukung kesehatan mental anak. Selain itu, menyediakan materi edukasi, seperti brosur, video, atau webinar, membantu orang tua mengakses informasi rinci tentang kesehatan mental. Melalui sumber daya ini, orang tua

dapat mempelajari strategi pencegahan, teknik intervensi dini, dan memahami cara mengakses layanan profesional ketika diperlukan.

Keberadaan kelompok dukungan orang tua sama pentingnya. Dalam kelompok-kelompok ini, orang tua dapat berbagi pengalaman, strategi, dan sumber daya dengan orang lain yang memiliki minat serupa. Dukungan sebaya ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi dan motivasi, memastikan bahwa orang tua tidak merasa terisolasi dalam upaya mereka untuk membela kesehatan mental anak mereka. Kolaborasi dengan sekolah juga merupakan aspek penting. Melalui komunikasi terbuka, sekolah dapat berbagi informasi dan sumber daya dengan orang tua, memastikan bahwa kedua belah pihak berada pada halaman yang sama untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Dengan pendekatan komprehensif yang mencakup pelatihan, sumber daya, dukungan sebaya, dan kolaborasi antara sekolah dan orang tua, jaringan dukungan yang kuat dapat dibentuk untuk anak-anak. Sehingga setiap anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang menempatkan kesehatan mental mereka sebagai prioritas.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan mental siswa, dalam konteks pendidikan, diakui sebagai faktor penting yang memengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Mendukung kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab guru dan orang tua, tetapi juga melibatkan upaya kolaboratif antara sekolah, masyarakat, dan lembaga pendidikan. Banyak faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Kita perlu secara proaktif mengidentifikasi tanda-tanda masalah kesehatan mental, memahami dampaknya pada pembelajaran, dan mengimplementasikan strategi identifikasi dan intervensi. Melalui kebijakan dan regulasi yang mendukung, serta kolaborasi antara semua pihak yang terlibat, kita dapat memastikan bahwa setiap siswa menerima pendidikan yang menyeluruh yang meningkatkan kesejahteraan mereka. Di masa depan, peran kesehatan mental dalam pendidikan akan terus berkembang. Teknologi, integrasi program, pelatihan, dan kolaborasi lintas disiplin akan menjadi dasar untuk

meningkatkan kesehatan mental siswa. Visi masa depan ini memerlukan komitmen kolektif untuk memastikan bahwa generasi mendatang dapat berkembang secara optimal, menghadapi tantangan emosional dengan ketahanan dan kekuatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldridge, J. & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*.
- Brunzell, T., Stokes, H., & Waters, L. (2019). Shifting Teacher Practice in Trauma-Affected Classrooms: Practice Pedagogy Strategies Within a Trauma-Informed Positive Education Model. *School Mental Health*, 11, 600-614.
- Clemens, V., & Visnapuu-Bernadt, P. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 739-742.
- Cobham, V. E., McDermott, B., Haslam, D., & Sanders, M. R. (2016). The Role of Parents, Parenting and the Family Environment in Children’s Post-Disaster Mental Health. In B. Pfefferbaum (Ed.), *Child and Family Disaster Psychiatry*. *Current Psychiatry Reports*, 18(53).
- Ekornes, S., Hauge, T. E., & Lund, I. (2013). Teachers as mental health promoters: A study of teachers’ understanding of the concept of mental health. *International Journal of Mental Health Promotion*.
- Indriati, R., & Kristi, Y. I. W. (2019). Peran Pengasuhan Orang Tua dalam Perkembangan Mental Emosional Anak Usia Pra Sekolah. *KOSALA*, 7(1)
- Lister, K., Seale, J., & Douce, C. (2023). Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*, 38(2), 102–116.
- Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A.-M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma—a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*,

28(2), 230–240

- Marinucci, A., Grové, C., & Allen, K.-A. (2023). Australian School Staff and Allied Health Professional Perspectives of Mental Health Literacy in Schools: A Mixed Methods Study. *Educational Psychology Review*, 35(3)
- McNeely, C., & Falci, C. (2004). School connectedness and the transition into and out of health-risk behavior among adolescents: A comparison of social belonging and teacher support. *Journal of School Health*.
- Reinke, W. M., et al. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *School Psychology Quarterly*.
- Salendab, F. (2023). Proposed Instructional Scheme in the New Normal Education: Basis for Pedagogical Strategies/Practices. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*
- Shelemy, L., Harvey, K., & Waite, P. (2019). Supporting students' mental health in schools: what do teachers want and need? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 24(1), 100-116.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang (The Influence Between Academic Stress and Learning Achievement of Class IX SMPN 2 Kemalang). *Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta*
- Weare, K. (2000). *Promoting mental, emotional and social health: A whole school approach*. Routledge.
- Weare, K., & Markham, W. (2005). What do we know about promoting mental health through schools? *The Journal of School Nursing*, 12(3-4).
- WHO. (2014). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. World Health Organization.