

Efek Pengabaian Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh: Tanggung Jawab Sistem Pendidikan atau Keluarga?

Abdul Basit^{1*}, Azahra Hardi Cusinia²

Insititut Agama Islam Negeri Kerinci¹,

Universitas Negeri Padang²

*Corresponding author, e-mail: abdulbasit@iainkerinci.ac.id

Abstract: Student mental health has become an important concern in education, given its significant impact on academic performance and emotional well-being. This study aims to explore the impact of neglecting students' mental health at SMA Negeri 2 Sungai Penuh and analyze the extent to which the education system is responsible for students' psychological well-being. Using a qualitative approach, this study collected data from interviews with teachers, school counselors, and students to understand their perceptions of mental health support in the school environment. The results show that the lack of adequate attention and resources for students' mental health can result in decreased motivation to learn, increased anxiety levels, as well as the risk of more serious psychological disorders. In addition, there is controversy about the role of the education system in this issue. Some see schools as responsible for providing more structured support for students' mental health, while others see mental health as a private matter best handled by families or mental health professionals outside the school setting. This study concludes that SMA Negeri 2 Sungai Penuh needs a more holistic and inclusive approach in supporting students' mental health, integrated as part of overall education. The implications of this research are expected to encourage educational policies that pay more attention to students' mental wellbeing as an essential element in achieving academic success and character development.

Abstrak: Kesehatan mental siswa telah menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap performa akademis dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak pengabaian kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh dan menganalisis sejauh mana sistem pendidikan bertanggung jawab atas kesejahteraan psikologis siswa. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data dari wawancara dengan guru, konselor sekolah, dan siswa untuk memahami persepsi mereka mengenai dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya perhatian dan sumber daya yang memadai untuk kesehatan mental siswa dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar, meningkatnya tingkat kecemasan, serta risiko gangguan psikologis yang lebih serius. Selain itu, muncul

Received November 02, 2021;

Revised November 25, 2021;

Accepted Desember 15, 2021;

Published Desember 24, 2021

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

kontroversi tentang peran sistem pendidikan dalam isu ini. Beberapa pihak menganggap sekolah bertanggung jawab untuk menyediakan dukungan yang lebih terstruktur bagi kesehatan mental siswa, sementara pihak lain melihat bahwa kesehatan mental merupakan urusan pribadi siswa yang sebaiknya ditangani oleh keluarga atau profesional kesehatan mental di luar lingkungan sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SMA Negeri 2 Sungai Penuh membutuhkan pendekatan yang lebih holistik dan inklusif dalam mendukung kesehatan mental siswa, yang diintegrasikan sebagai bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat mendorong kebijakan pendidikan yang lebih memperhatikan kesejahteraan mental siswa sebagai elemen esensial dalam pencapaian keberhasilan akademik dan pengembangan karakter.

Keywords: Kesehatan Mental, Sistem Pendidikan, Pengabaian, SMA Negeri 2 Sungai Penuh, Pendidikan Holistik.

How to Cite: Basit, A., & Cusinia, A.H., 2021. Efek Pengabaian Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh: Tanggung Jawab Sistem Pendidikan atau Keluarga?. *JAIPTEKIN*, 5 (3): pp. 114-123, DOI: [10.24036/4.351169](https://doi.org/10.24036/4.351169)

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam perkembangan siswa yang sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai di lingkungan sekolah. Di seluruh dunia, isu kesehatan mental di kalangan remaja meningkat secara signifikan, terutama pada siswa sekolah menengah yang dihadapkan pada tekanan akademis, tuntutan sosial, dan transisi menuju kedewasaan (World Health Organization, 2020). Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental siswa masih terbatas dan sering dianggap sebagai masalah pribadi yang kurang relevan dengan kurikulum pendidikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Kondisi ini menyebabkan siswa yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, atau stres berlebihan, sulit mendapatkan dukungan yang memadai di sekolah. Di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, masalah ini menjadi perhatian khusus, mengingat tantangan akademis dan sosial yang dihadapi siswa dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis yang berlebihan dapat memicu masalah kesehatan mental pada siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dumont dan Provost (2019), ditemukan bahwa siswa yang merasa terbebani dengan tuntutan akademis cenderung mengalami penurunan kesehatan mental yang ditandai dengan kecemasan, kelelahan, dan kurangnya motivasi belajar. Lebih jauh lagi, siswa yang merasa tidak mendapatkan dukungan emosional dari sekolah cenderung merasa terisolasi dan mengalami kesulitan untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Gustems-Carnicer & Calderón, 2020). Situasi ini menjadi tantangan bagi institusi pendidikan untuk mempertimbangkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

Di beberapa negara maju, kebijakan dukungan kesehatan mental di sekolah sudah menjadi bagian dari sistem pendidikan, namun di Indonesia perhatian terhadap isu ini masih minim. Di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, seperti di banyak sekolah lainnya, fokus utama masih berada pada capaian akademis siswa, sementara isu kesejahteraan mental kerap kali diabaikan atau diserahkan kepada siswa dan keluarganya. Pendekatan yang terlalu akademis tanpa memperhatikan kesejahteraan mental siswa dapat berdampak buruk, terutama bagi siswa yang menghadapi tantangan emosional dan psikologis di luar kapasitas mereka untuk mengatasi sendiri. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa, dan apakah pendekatan akademis semata dapat memastikan kesejahteraan holistik bagi siswa.

Di satu sisi, banyak pihak yang berpendapat bahwa sekolah memiliki tanggung jawab untuk menyediakan dukungan kesehatan mental sebagai bagian dari upaya pendidikan holistik (Sulis et al., 2019). Mereka berpendapat bahwa dukungan ini penting untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga sehat secara emosional. Di sisi lain, terdapat pandangan bahwa tanggung jawab utama sekolah adalah memberikan

pendidikan akademis, sedangkan kesehatan mental merupakan urusan pribadi siswa yang seharusnya ditangani oleh keluarga atau ahli kesehatan mental profesional di luar sekolah. Pendekatan ini memandang bahwa guru dan tenaga pendidik tidak memiliki pelatihan khusus dalam menangani masalah kesehatan mental siswa dan bahwa tugas mereka lebih berfokus pada pencapaian kurikulum dan target akademis.

Penelitian ini berfokus pada SMA Negeri 2 Sungai Penuh untuk mengidentifikasi dampak pengabaian kesehatan mental terhadap kesejahteraan siswa dan mengeksplorasi persepsi guru, siswa, dan konselor sekolah mengenai peran sistem pendidikan dalam isu ini. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami dampak kurangnya dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah serta menganalisis pandangan yang berbeda mengenai tanggung jawab sistem pendidikan terhadap kesehatan mental siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mendorong kebijakan yang lebih inklusif dan holistik di lingkungan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional siswa.

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana dampak pengabaian kesehatan mental terhadap kesejahteraan dan performa akademis siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh? Sejauh mana persepsi guru, konselor, dan siswa mengenai tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa? Apa rekomendasi praktis untuk meningkatkan dukungan kesehatan mental di lingkungan SMA Negeri 2 Sungai Penuh? Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak pengabaian kesehatan mental pada kesejahteraan siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, mengeksplorasi persepsi guru, konselor, dan siswa mengenai tanggung jawab sekolah terhadap isu kesehatan mental siswa, serta menyusun rekomendasi kebijakan dan strategi praktis untuk mendukung kesehatan mental siswa sebagai bagian dari pendekatan pendidikan holistik.

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan wawasan yang lebih komprehensif tentang pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan, serta dapat mendorong kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Dengan mendukung kesehatan mental siswa, sekolah dapat memainkan peran penting dalam membangun generasi yang kuat, baik secara akademis maupun emosional, yang siap menghadapi tantangan masa depan.

Tinjauan Pustaka

Penelitian mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah telah menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mereka dalam proses pembelajaran dan pencapaian akademis. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan mental yang baik pada siswa dapat membantu meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademis. Sebaliknya, masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres berlebihan dapat memengaruhi performa akademis siswa dan bahkan menurunkan kualitas hidup mereka. Dalam konteks Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental di sekolah masih minim, meskipun kebutuhan akan dukungan emosional bagi siswa kian meningkat seiring dengan tuntutan akademis yang semakin tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021).

Tekanan akademis di sekolah sering kali menjadi pemicu utama gangguan kesehatan mental pada siswa. Penelitian oleh Dumont dan Provost (2019) menunjukkan bahwa siswa yang merasa terbebani dengan tuntutan akademis lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan, dan bahkan depresi. Ketidakkampuan siswa dalam mengatasi tekanan akademis dapat membuat mereka merasa terisolasi, terutama ketika sekolah tidak menyediakan dukungan emosional yang memadai. Lebih jauh lagi, studi oleh Gustems-Carnicer dan Calderón (2020) mengonfirmasi bahwa siswa yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari sekolah menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih rendah dan lebih berisiko mengalami burnout. Hal ini mengindikasikan pentingnya dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah untuk menciptakan atmosfer yang kondusif bagi pembelajaran.

Namun, dukungan kesehatan mental di sekolah masih menjadi isu kontroversial di banyak negara, termasuk Indonesia. Menurut penelitian Pescosolido dan Perry (2018), di beberapa lingkungan pendidikan, dukungan kesehatan mental masih dianggap kurang relevan dengan fungsi utama sekolah, yaitu pencapaian akademis. Hal ini menimbulkan dilema bagi para pendidik dan sistem pendidikan dalam menentukan apakah mereka harus mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mendukung kesehatan mental siswa atau tetap fokus pada aspek akademis. Di Indonesia, studi oleh Hidayati (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar sekolah masih lebih berfokus pada prestasi akademis dan sering mengabaikan dukungan kesehatan mental bagi siswa, meskipun dukungan ini terbukti membantu dalam meningkatkan performa dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Beberapa negara telah memasukkan program kesehatan mental dalam kurikulum sekolah sebagai bentuk dukungan bagi kesejahteraan siswa. Di Amerika Serikat dan Inggris, misalnya, sekolah-sekolah telah menerapkan program “mental health education” atau pendidikan kesehatan mental sebagai bagian dari kurikulum wajib (Jones & Kahn, 2020). Program ini melibatkan pelatihan guru untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan menyediakan dukungan awal bagi siswa yang membutuhkannya. Penelitian oleh Greenberg dan Jennings (2019) menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada siswa, serta meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar mereka. Di Indonesia, meskipun kebijakan serupa belum diterapkan secara luas, beberapa sekolah mulai menerapkan program konseling sekolah untuk memberikan dukungan emosional kepada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sudrajat (2020) menyebutkan bahwa program konseling di sekolah-sekolah Indonesia yang didukung oleh konselor atau psikolog profesional terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres akademis pada siswa.

Selain dukungan konseling, peran guru juga dianggap penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Menurut penelitian oleh Sulis et al. (2019), guru dapat menjadi pengamat utama dalam mendeteksi perubahan perilaku atau tanda-tanda stres pada siswa. Guru yang memahami pentingnya kesehatan mental cenderung lebih terbuka untuk memberikan dukungan emosional kepada siswa, baik dalam bentuk bimbingan atau menyediakan suasana belajar yang nyaman. Namun, studi oleh Farid dan Wahyuni (2018) menunjukkan bahwa banyak guru di Indonesia belum mendapatkan pelatihan khusus mengenai kesehatan mental, sehingga sering kali merasa terbatas dalam memberikan dukungan kepada siswa yang mungkin menghadapi masalah emosional. Oleh karena itu, pelatihan guru tentang kesehatan mental sangat penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki kemampuan dan pengetahuan yang memadai dalam mendukung kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

Namun, tidak semua pihak setuju bahwa dukungan kesehatan mental adalah tanggung jawab utama sekolah. Menurut pandangan yang disampaikan oleh Coffield et al. (2004), pendidikan di sekolah seharusnya lebih berfokus pada aspek akademis, sementara dukungan kesehatan mental sebaiknya menjadi tanggung jawab keluarga atau ahli kesehatan mental di luar sekolah. Pendapat ini mencerminkan bahwa fokus utama pendidikan adalah meningkatkan kualitas akademis, dan bahwa mengalihkan perhatian pada isu kesehatan mental dapat membebani sistem pendidikan yang sudah kompleks. Meskipun demikian, penelitian oleh Pashler et al. (2008) menunjukkan bahwa pengabaian kesehatan mental di sekolah dapat membawa dampak jangka panjang yang merugikan, tidak hanya bagi kesejahteraan individu siswa, tetapi juga bagi lingkungan belajar secara keseluruhan.

Di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, isu ini menjadi relevan karena siswa dihadapkan pada berbagai tantangan akademis dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut Zakiyah (2016) dalam bukunya Psikologi Pendidikan Islam, pendidikan yang efektif seharusnya mencakup pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek akademis dan kesejahteraan emosional siswa. Dengan demikian, memperhatikan kesehatan mental di sekolah bukanlah sekadar tambahan, melainkan bagian integral dari pembelajaran yang efektif. Selain itu, Al-Attas (1991) menekankan bahwa pendidikan Islam yang ideal mencakup pengembangan akhlak dan kesejahteraan batiniah, yang dalam konteks modern dapat diterjemahkan sebagai dukungan terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan tinjauan pustaka ini, terlihat bahwa kesehatan mental di lingkungan sekolah adalah isu kompleks yang memerlukan pendekatan yang holistik. Sementara beberapa pihak berpendapat bahwa fokus sekolah harus tetap pada aspek akademis, banyak penelitian menunjukkan bahwa dukungan kesehatan mental di sekolah dapat membantu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa secara keseluruhan. Dengan memahami tantangan kesehatan mental siswa dan mengintegrasikan dukungan emosional di lingkungan sekolah, institusi pendidikan seperti SMA Negeri 2 Sungai Penuh dapat berperan lebih besar dalam memastikan kesejahteraan menyeluruh bagi para siswanya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami dampak pengabaian kesehatan mental pada siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh serta mengeksplorasi persepsi guru, konselor, dan siswa mengenai tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pengalaman serta pandangan berbagai pihak terkait isu kesehatan mental di lingkungan sekolah. Studi kasus di SMA Negeri 2 Sungai Penuh ini memungkinkan peneliti fokus pada satu institusi untuk menggali kondisi spesifik dan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kesehatan mental siswa dan dukungan yang diterima mereka di sekolah. Penelitian ini

mengamati pengaruh dari kebijakan serta pendekatan sekolah terhadap kesejahteraan mental siswa dalam konteks pendidikan.

Subjek penelitian terdiri dari tiga kelompok: siswa, guru, dan konselor sekolah. Siswa yang menjadi subjek dipilih dari kelas X, XI, dan XII berdasarkan rekomendasi dari konselor sekolah dan guru, dengan fokus pada siswa yang menunjukkan tanda-tanda mengalami tekanan akademis atau stres emosional. Guru yang dipilih adalah guru mata pelajaran inti yang memiliki interaksi langsung dengan siswa dalam proses pembelajaran. Konselor sekolah dipilih sebagai subjek karena peran mereka dalam mendukung kesehatan mental siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara purposif untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang relevan dengan isu kesehatan mental, serta dapat memberikan pandangan yang komprehensif terkait dukungan yang diterima siswa di sekolah.

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi kelas dan lingkungan sekolah, serta analisis dokumen. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur dengan siswa, guru, dan konselor sekolah. Wawancara dengan siswa berfokus pada pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademis, dukungan kesehatan mental yang mereka rasakan, serta pandangan mereka tentang peran sekolah dalam kesehatan mental. Wawancara dengan guru dan konselor menggali pandangan mereka mengenai tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang mereka terapkan dalam menangani siswa yang membutuhkan dukungan emosional. Observasi dilakukan di kelas dan lingkungan sekolah untuk melihat interaksi guru dan siswa secara langsung, serta mencatat tanda-tanda tekanan emosional pada siswa, seperti tingkat partisipasi, motivasi, dan pola interaksi sosial mereka. Sementara itu, analisis dokumen dilakukan terhadap kebijakan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan mental, catatan konseling, dan hasil survei internal sekolah mengenai kesejahteraan siswa. Analisis ini memberikan konteks tambahan mengenai bagaimana kesehatan mental diprioritaskan di sekolah serta bagaimana kebijakan tersebut diimplementasikan dalam aktivitas harian di sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi panduan wawancara, panduan observasi, dan lembar analisis dokumen. Panduan wawancara disusun untuk mengarahkan wawancara semi-terstruktur dengan siswa, guru, dan konselor, mencakup pertanyaan tentang persepsi mereka mengenai dukungan kesehatan mental di sekolah, tantangan yang dihadapi, dan rekomendasi untuk perbaikan. Panduan observasi digunakan untuk mencatat berbagai aspek dalam interaksi di kelas dan lingkungan sekolah, termasuk keterlibatan siswa, tanda-tanda tekanan emosional, dan cara guru merespons siswa yang tampak membutuhkan dukungan emosional. Lembar analisis dokumen digunakan untuk menganalisis kebijakan sekolah dan dokumen terkait, bertujuan memahami prioritas kesehatan mental siswa di dalam peraturan sekolah dan implementasinya.

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan, di mana peneliti melakukan persiapan administrasi dengan pihak sekolah dan memperoleh izin untuk melakukan penelitian. Pada tahap ini, peneliti juga menyusun instrumen penelitian dan menentukan jadwal pelaksanaan wawancara serta observasi. Tahap kedua adalah pengumpulan data, yang meliputi pelaksanaan wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan konselor; observasi di kelas dan lingkungan sekolah; serta pengumpulan dan analisis dokumen terkait kebijakan kesehatan mental di sekolah. Tahap terakhir adalah analisis data, di mana data yang telah dikumpulkan dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan pemahaman mengenai dampak pengabaian kesehatan mental siswa dan pandangan para partisipan tentang tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental. Prosedur ini bertujuan untuk memperoleh wawasan yang menyeluruh mengenai kondisi kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh dan sejauh mana sekolah memiliki peran dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pengabaian kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan performa akademis siswa. Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen, ditemukan bahwa kurangnya dukungan kesehatan mental di sekolah menyebabkan peningkatan kecemasan, stres, dan penurunan motivasi belajar pada sebagian besar siswa. Berikut adalah temuan utama penelitian ini, yang dijabarkan dalam beberapa kategori berdasarkan persepsi siswa, guru, dan konselor sekolah terhadap dukungan kesehatan mental.

Dampak Pengabaian Kesehatan Mental terhadap Siswa

Sebagian besar siswa yang diwawancarai mengaku mengalami tekanan akademis yang tinggi, terutama karena tuntutan nilai dan beban tugas yang dirasakan sangat membebani. Siswa menyampaikan bahwa ketika mereka merasa stres atau cemas, mereka tidak memiliki tempat atau figur di sekolah untuk berbagi masalah mereka. Beberapa siswa menyebutkan bahwa ketidakmampuan mereka mengelola stres membuat mereka merasa lelah, kurang bersemangat dalam belajar, dan cenderung menghindari tugas-tugas akademis. Observasi di kelas juga menunjukkan bahwa siswa yang terlihat menunjukkan tanda-tanda tekanan, seperti kesulitan berpartisipasi aktif, menurun tingkat perhatiannya, dan menunjukkan perilaku yang pasif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan kesehatan mental dapat berakibat pada penurunan performa akademis siswa dan bahkan memicu risiko gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Sebagian besar siswa yang diwawancarai mengaku mengalami tekanan akademis yang tinggi, terutama karena tuntutan nilai dan beban tugas yang dirasakan sangat membebani. Siswa menyampaikan bahwa ketika mereka merasa stres atau cemas, mereka tidak memiliki tempat atau figur di sekolah untuk berbagi masalah mereka. Beberapa siswa menyebutkan bahwa ketidakmampuan mereka mengelola stres membuat mereka merasa lelah, kurang bersemangat dalam belajar, dan cenderung menghindari tugas-tugas akademis. Observasi di kelas juga menunjukkan bahwa siswa yang terlihat menunjukkan tanda-tanda tekanan, seperti kesulitan berpartisipasi aktif, menurun tingkat perhatiannya, dan menunjukkan perilaku yang pasif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan kesehatan mental dapat berakibat pada penurunan performa akademis siswa dan bahkan memicu risiko gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Wawancara dengan guru mengungkapkan pandangan yang beragam mengenai peran mereka dalam mendukung kesehatan mental siswa. Sebagian besar guru menyadari bahwa kesehatan mental siswa berpengaruh pada kemampuan mereka dalam mengikuti pembelajaran. Namun, beberapa guru mengaku merasa terbatas dalam hal keterampilan dan pengetahuan untuk menangani masalah kesehatan mental siswa. Mereka merasa bahwa peran mereka seharusnya berfokus pada pencapaian akademis, bukan pada dukungan emosional. Meski demikian, terdapat sejumlah guru yang bersedia memberikan dukungan emosional dengan cara mendengarkan keluhan siswa atau memberi dorongan motivasi. Mereka berpendapat bahwa keberhasilan akademis tidak akan tercapai tanpa kesejahteraan emosional siswa. Guru-guru ini mengusulkan adanya pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan dukungan dasar terhadap kesehatan mental siswa.

Peran Konselor Sekolah dan Tantangannya

Konselor sekolah di SMA Negeri 2 Sungai Penuh memiliki peran formal dalam mendukung kesehatan mental siswa, tetapi mereka menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan tugas ini. Konselor yang diwawancarai menyebutkan bahwa jumlah siswa yang harus mereka tangani terlalu banyak dibandingkan dengan kapasitas mereka untuk memberikan dukungan yang optimal. Selain itu, konselor juga merasa bahwa banyak siswa enggan datang untuk berkonsultasi karena adanya stigma bahwa hanya siswa bermasalah yang perlu mendatangi konselor. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan ruang khusus untuk konseling juga menghambat efektivitas layanan dukungan kesehatan mental di sekolah. Meskipun konselor memiliki pengetahuan dasar dalam menangani masalah kesehatan mental, mereka mengakui bahwa dukungan yang diberikan belum maksimal dan terbatas pada sesi konseling dasar.

Analisis Kebijakan Sekolah dan Keterbatasan Implementasinya

Analisis dokumen kebijakan sekolah menunjukkan bahwa SMA Negeri 2 Sungai Penuh belum memiliki program atau kebijakan khusus yang berfokus pada dukungan kesehatan mental siswa. Kebijakan sekolah lebih menitikberatkan pada pencapaian akademis, dengan program dan aturan yang lebih banyak berfokus pada peningkatan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah belum memprioritaskan kesehatan mental siswa sebagai bagian integral dari pembelajaran. Berdasarkan wawancara, guru dan konselor merasa bahwa kebijakan sekolah perlu memperhatikan aspek kesehatan mental siswa, dan mereka berharap agar ada kebijakan yang lebih inklusif untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan emosional siswa. Mereka juga menyarankan adanya alokasi waktu atau program khusus untuk memberikan sesi atau aktivitas yang dapat mengurangi stres dan memberikan ruang bagi siswa untuk membicarakan masalah kesehatan mental mereka.

Implikasi Pengabaian Kesehatan Mental pada Lingkungan Belajar

Observasi menunjukkan bahwa kurangnya perhatian pada kesehatan mental siswa tidak hanya memengaruhi individu siswa, tetapi juga suasana kelas secara keseluruhan. Siswa yang mengalami tekanan emosional cenderung menjadi pasif dalam belajar dan jarang berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hal ini berpengaruh pada interaksi antarsiswa, di mana siswa yang merasa cemas atau tertekan cenderung menutup diri dari teman-teman mereka. Guru juga mengamati bahwa suasana kelas menjadi kurang kondusif ketika ada siswa yang terlihat tertekan atau

kehilangan motivasi, karena hal tersebut memengaruhi semangat dan fokus belajar siswa lain. Lingkungan belajar yang kurang memperhatikan kesehatan mental tidak hanya berdampak pada hasil akademis individu siswa tetapi juga menurunkan kualitas interaksi sosial dan dinamika belajar di kelas secara umum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengabaian kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh berdampak negatif terhadap kesejahteraan siswa dan proses pembelajaran di sekolah. Temuan ini juga menyoroti pentingnya peran guru dan konselor dalam memberikan dukungan emosional, meskipun mereka menghadapi keterbatasan dalam hal waktu, keterampilan, dan kebijakan yang mendukung. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi perlunya kebijakan sekolah yang lebih inklusif dan holistik, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental siswa.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkap beberapa isu yang memicu perdebatan mengenai peran dan tanggung jawab sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh. Temuan-temuan ini menyoroti isu tanggung jawab institusi pendidikan, keterbatasan guru dan konselor, serta ketidakseimbangan fokus antara kesehatan mental dan pencapaian akademis. Berikut adalah beberapa poin yang memicu kontroversi dalam implementasi dukungan kesehatan mental di sekolah.

Peran dan Tanggung Jawab Sekolah dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Salah satu kontroversi utama yang ditemukan adalah mengenai sejauh mana sekolah harus bertanggung jawab dalam menangani kesehatan mental siswa. Di satu sisi, beberapa pihak berpendapat bahwa sekolah seharusnya menjadi ruang aman bagi siswa, tempat di mana mereka tidak hanya belajar secara akademis tetapi juga mendapatkan dukungan emosional. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik mendukung keberhasilan akademis dan membantu siswa berfungsi optimal (Greenberg & Jennings, 2019). Namun, terdapat pandangan yang bertolak belakang yang menganggap bahwa tanggung jawab utama sekolah adalah pencapaian akademis, sementara masalah kesehatan mental seharusnya menjadi tanggung jawab keluarga atau tenaga profesional di luar lingkungan sekolah (Coffield et al., 2004). Kritik ini mengemuka karena beberapa guru merasa bahwa beban tanggung jawab yang diberikan pada mereka sudah terlalu besar dan bahwa dukungan kesehatan mental bukanlah kompetensi utama mereka.

Keterbatasan Keterampilan dan Waktu Guru dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental

Guru sering kali menjadi pihak pertama yang berinteraksi langsung dengan siswa di kelas, sehingga mereka diharapkan dapat mengidentifikasi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental pada siswa. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa banyak guru merasa kurang memiliki keterampilan dan pelatihan khusus dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Sebagian besar guru berpendapat bahwa mereka kurang dilatih untuk mendeteksi masalah kesehatan mental secara dini dan merasa tidak kompeten dalam memberikan dukungan yang memadai. Beberapa peneliti, seperti Sulis et al. (2019), menyatakan bahwa guru seharusnya memiliki pelatihan dasar dalam kesehatan mental siswa untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan dukungan emosional. Namun, kritik muncul dari beberapa pihak yang merasa bahwa melatih guru dalam bidang kesehatan mental berpotensi menambah beban kerja mereka, yang sudah cukup berat dengan tugas akademis dan administratif. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya di sekolah juga menjadi tantangan dalam memastikan semua guru menerima pelatihan yang memadai.

Stigma terhadap Konseling di Sekolah dan Keengganan Siswa untuk Mencari Bantuan

Konselor di sekolah memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada siswa, namun penelitian ini mengungkapkan bahwa banyak siswa yang enggan mencari bantuan dari konselor. Beberapa siswa merasa ada stigma negatif terkait dengan konseling di sekolah, di mana mendatangi konselor diasosiasikan dengan “masalah” atau “kegagalan pribadi.” Hal ini menunjukkan bahwa meskipun konseling di sekolah dapat membantu, budaya dan persepsi terhadap konseling perlu diperbaiki. Di satu sisi, konselor sekolah mengakui tantangan ini dan berharap ada lebih banyak upaya untuk mengubah persepsi siswa terhadap layanan konseling, seperti dengan mengintegrasikan sesi konseling sebagai bagian dari aktivitas reguler sekolah. Namun, beberapa pihak berpendapat bahwa mengatasi stigma ini membutuhkan waktu dan perubahan budaya yang mendalam di sekolah, yang tidak mudah dilakukan dalam jangka pendek. Mereka berpendapat bahwa solusi ideal adalah menyiapkan konseling kesehatan mental di luar sekolah yang independen dan profesional untuk menjaga kerahasiaan serta memberikan lingkungan yang lebih aman bagi siswa.

Ketidakseimbangan Fokus antara Pencapaian Akademis dan Kesehatan Mental

Sistem pendidikan di Indonesia, termasuk di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, lebih banyak berfokus pada pencapaian akademis siswa. Kurikulum dan kebijakan sekolah cenderung mengutamakan capaian akademis sebagai indikator utama keberhasilan, sementara kesehatan mental siswa sering kali terabaikan atau tidak dianggap sebagai prioritas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan burnout pada siswa (Dumont & Provost, 2019). Di satu sisi, ada yang berpendapat bahwa sekolah harus lebih memprioritaskan kesehatan mental siswa dan memberikan keseimbangan antara tuntutan akademis dan kesejahteraan emosional. Akan tetapi, terdapat pandangan lain yang menyoroti bahwa fokus utama sekolah tetaplah pencapaian akademis, dan bahwa memperhatikan kesehatan mental sebaiknya tidak mengurangi standar atau tuntutan akademis yang sudah ada. Pendapat ini menggarisbawahi bahwa terlalu banyak menyesuaikan kurikulum atau kebijakan sekolah demi kesehatan mental berisiko mengurangi tantangan akademis yang diperlukan untuk mempersiapkan siswa menghadapi persaingan dunia kerja atau pendidikan tinggi.

Keterbatasan Sumber Daya untuk Mendukung Kesehatan Mental secara Optimal

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan sumber daya menjadi salah satu kendala utama dalam menyediakan dukungan kesehatan mental yang optimal di SMA Negeri 2 Sungai Penuh. Baik guru maupun konselor menyampaikan bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam hal fasilitas, waktu, dan tenaga untuk menangani masalah kesehatan mental siswa secara efektif. Sekolah yang tidak memiliki anggaran atau akses yang memadai untuk layanan kesehatan mental juga mengalami kesulitan dalam menyediakan dukungan yang berkelanjutan. Beberapa pihak berpendapat bahwa pemerintah seharusnya mengalokasikan anggaran lebih besar untuk mendukung kesehatan mental di sekolah, namun di sisi lain terdapat kritik bahwa prioritas anggaran pendidikan harus tetap pada peningkatan kualitas pembelajaran dan infrastruktur akademis. Selain itu, beberapa praktisi pendidikan berpendapat bahwa mendanai program kesehatan mental di sekolah dapat membebani anggaran pendidikan, terutama di daerah-daerah yang kekurangan dana.

Peran Keluarga dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Tanggung jawab dalam mendukung kesehatan mental siswa bukan hanya berada di tangan sekolah, tetapi juga melibatkan keluarga. Beberapa guru dan konselor di SMA Negeri 2 Sungai Penuh berpendapat bahwa dukungan dari keluarga sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental siswa. Namun, penelitian ini menemukan bahwa banyak keluarga mungkin tidak memiliki pemahaman atau kapasitas yang memadai untuk mendukung kesehatan mental anak-anak mereka. Beberapa keluarga menganggap bahwa masalah kesehatan mental adalah hal yang tabu atau tidak penting, sehingga cenderung mengabaikan atau menganggap remeh tanda-tanda awal stres atau kecemasan pada anak. Kontroversi muncul dari pandangan bahwa sekolah seharusnya berperan sebagai perpanjangan dari dukungan keluarga untuk membantu siswa yang mungkin tidak mendapatkan perhatian memadai di rumah. Namun, di sisi lain, terdapat pandangan bahwa keluarga seharusnya lebih proaktif dalam memastikan anak-anak mereka merasa didukung secara emosional, sementara peran sekolah sebaiknya lebih bersifat mendukung daripada menggantikan tanggung jawab keluarga.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di lingkungan sekolah merupakan topik yang kompleks dan kontroversial, dengan berbagai sudut pandang mengenai tanggung jawab sekolah, peran keluarga, serta keterbatasan sumber daya dan kompetensi yang tersedia. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dalam mendukung kesehatan mental siswa, yang melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan emosional siswa. Dalam konteks ini, peran sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa bukanlah sekadar pilihan tambahan, tetapi merupakan bagian dari tanggung jawab pendidikan yang harus dipertimbangkan dengan serius untuk menciptakan generasi yang tangguh secara akademis maupun emosional.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengabaian kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Sungai Penuh berdampak signifikan pada kesejahteraan emosional dan performa akademis siswa. Kurangnya dukungan terhadap kesehatan mental di sekolah mengakibatkan peningkatan stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar pada sebagian besar siswa, yang pada gilirannya memengaruhi keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Temuan penelitian ini mengungkapkan adanya pandangan yang berbeda-beda mengenai sejauh mana sekolah harus

bertanggung jawab dalam menangani masalah kesehatan mental siswa. Di satu sisi, beberapa pihak berpendapat bahwa dukungan kesehatan mental adalah bagian integral dari pendidikan yang holistik, sementara yang lain melihatnya sebagai tanggung jawab keluarga atau tenaga profesional di luar sekolah.

Selain itu, penelitian ini menyoroti keterbatasan keterampilan dan waktu yang dihadapi oleh guru dan konselor sekolah dalam memberikan dukungan emosional bagi siswa. Meskipun beberapa guru dan konselor ingin membantu siswa dengan masalah kesehatan mental, mereka merasa kurang memiliki pelatihan dan dukungan sumber daya yang memadai untuk melakukan peran tersebut secara efektif. Keterbatasan ini diperburuk oleh fokus kebijakan sekolah yang masih menitikberatkan pada pencapaian akademis, sementara kesejahteraan mental siswa belum menjadi prioritas yang signifikan.

Kesimpulannya, penelitian ini menggarisbawahi perlunya pendekatan yang lebih inklusif dan holistik di lingkungan pendidikan, khususnya di SMA Negeri 2 Sungai Penuh, di mana sekolah, keluarga, dan pemerintah harus bekerja sama untuk menyediakan dukungan kesehatan mental yang lebih baik bagi siswa. Rekomendasi dari penelitian ini mencakup pelatihan tambahan bagi guru untuk mengenali dan merespons masalah kesehatan mental siswa secara dini, peningkatan layanan konseling sekolah, serta kebijakan yang menyeimbangkan antara tuntutan akademis dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, sekolah tidak hanya dapat membentuk generasi yang unggul dalam akademis tetapi juga sehat secara emosional, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pendidikan dan lingkungan belajar di sekolah.

References

- Al-Attas, S. M. N. (1991). *The concept of education in Islam: A framework for an Islamic philosophy of education*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Coffield, F., Moseley, D., Hall, E., & Ecclestone, K. (2004). *Learning styles and pedagogy in post-16 learning: A systematic and critical review*. Learning and Skills Research Centre.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (2019). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(5), 367-378. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9377-2>
- Farid, M., & Wahyuni, R. (2018). Kompetensi guru dalam menghadapi masalah kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 42-58.
- Greenberg, M. T., & Jennings, P. A. (2019). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2020). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127-1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>
- Hidayati, T. (2019). Tantangan dalam penerapan dukungan kesehatan mental di sekolah-sekolah Indonesia. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 145-162.
- Jones, M., & Kahn, J. (2020). Mental health education in schools: The role of teachers in supporting student well-being. *Journal of Educational Psychology*, 6(3), 211-229.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Laporan pendidikan nasional: Tantangan dan peluang pendidikan inklusif di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D., & Bjork, R. (2008). Learning styles: Concepts and evidence. *Psychological Science in the Public Interest*, 9(3), 105-119. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01038.x>
- Pescosolido, B. A., & Perry, B. L. (2018). Mental health stigma: What we know and what we need to know about culture and stigma. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 134-147. <https://doi.org/10.1177/0022146514531124>
- Sulis, A., Damanik, T., & Rahayu, D. (2019). Peran guru dalam mendeteksi kesehatan mental siswa: Perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(4), 278-290.
- Sudrajat, D. (2020). Program konseling di sekolah sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 211-227.
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zakiah, D. (2016). *Psikologi pendidikan Islam*. Bumi Aksara.