

KESEHATAN MENTAL SEBAGAI FAKTOR PENGHAMBAT ATAU PENDUKUNG PROSES BELAJAR SISWA: KAJIAN LITERATUR

Baharuddin

Institut Agama Islam Negeri Bone
e-mail:bahar88udin@gmail.com

ABSTRACT

This research intends to explore the link between mental well-being and learning. By reviewing existing literature, this research will pinpoint mental health issues that influence the learning experience, along with actions that can be taken to enhance students' mental wellness and consequently boost academic success. The findings of the review indicate that mental well-being has a major impact on the learning experience. Mental health challenges like anxiety and depression can obstruct students' focus, drive, and academic success. On the other hand, positive mental health can enhance students' ability to learn and reach their goals. This research concludes that there is a need for more dedicated efforts to support students' mental well-being, at the school, family, and community levels.

Kata Kunci: Focus, Learning, Mental Health, Students.

PENDAHULUAN

Investasi jangka panjang bagi setiap individu dan negara salah satunya adalah pendidikan. Proses belajar yang efektif tidak hanya bergantung pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada kesehatan mental yang baik.(Permadi et al., 2024) Semakin disadari bahwa kesehatan mental siswa memiliki peran yang sangat krusial dalam mencapai keberhasilan akademik.(Santoni et al., 2024) Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi penting bagi individu untuk mencapai potensi maksimalnya, termasuk dalam konteks pembelajaran.(Lestari & Rista, 2023)

Dengan jumlah penduduk remaja (10-19 tahun) sebanyak 46 juta jiwa, peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja sangatlah penting bagi Indonesia untuk dapat menuai keuntungan demografis sepenuhnya.(Wetik & Laka, 2023) Meskipun jumlah generasi muda mengalami penurunan dari waktu ke waktu, banyak penyakit tidak menular (PTM) dan faktor risiko terkait yang muncul sebagai penyebab utama kematian dan masa cacat (DALYs) pada populasi ini.(Organization World Health, 2003)

Survei Kesehatan Mental Nasional India (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur prevalensi gangguan mental di kalangan remaja Indonesia pada usia 10 hingga 17 tahun, menunjukkan bahwa sepertiga remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental, sementara empat remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental. remaja mempunyai masalah kesehatan mental. Dua pertiga remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental. Satu dari 10 remaja mengalami gangguan jiwa.(Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022)

Jumlah ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta pemuda. Kelompok remaja ini merupakan remaja yang telah terdiagnosis penyakit jiwa menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), panduan diagnostik gangguan jiwa Indonesia.(United Nations, 2020) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa yang paling banyak diderita oleh generasi muda adalah gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan umum) sebesar 3,7%, disusul depresi berat (1,0%), masalah perilaku (0,0. 0%)). 9%), gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing 0,5%.(Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) (Sarmini et al., 2023) (Vitoasmara et al., 2024)

Meskipun pemerintah sudah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Padahal, hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia, terutama untuk meraih bonus demografi dan merealisasikan visi Indonesia Emas 2024.(Wetik & Laka, 2023) menunjukkan bahwa proporsi siswa yang mengalami masalah kesehatan mental semakin meningkat. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar secara optimal, sehingga berdampak pada prestasi akademik mereka.(Sanusi, 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan yang kompleks antara kesehatan mental dan proses belajar siswa. Dengan melakukan kajian pustaka secara komprehensif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dan pada akhirnya meningkatkan kualitas pendidikan. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat di seluruh dunia.(Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) Hal ini

didorong oleh meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan juga meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda. Siswa, sebagai kelompok yang sedang dalam tahap perkembangan, sangat rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma. Kondisi ini dapat muncul akibat berbagai faktor, antara lain tekanan akademik yang tinggi, perubahan hormonal, masalah keluarga, atau bullying di sekolah.

Masalah kesehatan mental pada siswa memiliki implikasi yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk proses belajar. (Caesaria et al., 2024) (Sarumi et al., 2023) (Permadi et al., 2024) (Ulfah, 2023) (Khasanah & Abadi, 2022) (Lestari & Rista, 2023) (Sarmini et al., 2023) Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa siswa dengan masalah kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, memiliki motivasi belajar yang rendah, dan mengalami penurunan prestasi akademik. Kondisi ini dapat berdampak jangka panjang, tidak hanya pada keberhasilan akademik mereka, tetapi juga pada kualitas hidup mereka di masa depan. Sebaliknya, siswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah fokus pada tugas belajar, memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan, dan mampu membangun hubungan sosial yang positif. Mereka juga cenderung lebih kreatif, lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan, dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik.

Hubungan antara kesehatan mental dan proses belajar merupakan hubungan yang kompleks dan saling mempengaruhi. Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat menghambat proses belajar, namun demikian, proses belajar yang tidak efektif juga dapat memicu masalah kesehatan mental. Misalnya, siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar mungkin merasa frustrasi dan cemas, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur. Metode ini dipilih karena memungkinkan untuk melakukan tinjauan komprehensif terhadap berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait hubungan antara kesehatan mental dan proses belajar siswa. Data diperoleh dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel populer yang relevan dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "kesehatan mental", "proses belajar",

"siswa", "prestasi akademik", dan sebagainya.

KAJIAN LITERATUR

Tabel 1. Kajian Literatur (Penelitian Terdahulu dan Pengabdian Masyarakat)

No.	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Ulfah, 2023) Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa akhir pada berbagai program studi di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Nusantara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan memakai skala kesehatan mental dan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai alat pengumpulan data. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa dengan nilai R ² sebesar 0,021. Ini berarti jika kesehatan mental mahasiswa lebih baik, maka prestasi akademiknya juga akan lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah aspek penting yang harus diperhatikan oleh mahasiswa, dosen, kampus, dan masyarakat agar dapat meningkatkan kualitas pendidikan.
2.	(Sanusi, 2023) Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa Bagi Puncak Pencapaian Pedagogis	Kesehatan mental siswa, dalam konteks pendidikan, diakui sebagai faktor penting yang berpengaruh pada perkembangan mereka secara keseluruhan. Mendukung kesehatan mental bukan hanya tugas guru dan orang tua, tetapi juga memerlukan usaha bersama antara sekolah, masyarakat, dan lembaga pendidikan. Ada banyak faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental siswa.

3.	(Hawla et al., 2022)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi memperoleh hasil 0,748 dengan signifikan 0,000. Ini berarti ada hubungan positif antara kesehatan mental dan efektivitas belajar siswa dengan tingkat hubungan baik karena $P < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Sedangkan uji T (Hipotesis) menunjukkan Thitung sebesar 15.465 sedangkan Ttabel sebesar 2.069, artinya $15.465 > 2.069$, jadi H_0 ditolak dan H_a
Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa		
Di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya		diterima, yang berarti ada pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Dari pengolahan data dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan efektivitas belajar siswa. Semakin banyak masalah yang dihadapi siswa, maka akan berpengaruh pada mental siswa tersebut dan secara tidak langsung akan mempengaruhi efektivitas belajar siswa.
4.	(Lestari & Rista, 2023)	Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap efektivitas belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bekasi. Keadaan kesehatan mental yang buruk berdampak pada efektivitas belajar mereka terutama dalam pelajaran IPS. Siswa yang memiliki masalah kesehatan mental cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih rendah, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan motivasi belajar yang menurun.
Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips Di Smp Negeri 20 Bekasi		

5. (Vitoasmara et al., 2024) Gangguan Mental (Mental Disorders)	Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari berbagai jenis gangguan mental, penyebabnya, serta cara penanganan yang efektif. Melalui metode tinjauan literatur, data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Analisis literatur menunjukkan bahwa gangguan mental mempengaruhi sekitar 25% populasi dunia pada suatu waktu dalam hidup mereka, dengan depresi dan gangguan kecemasan sebagai jenis yang paling umum. Penyebab gangguan mental adalah kombinasi dari faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Penanganan gangguan mental meliputi terapi psikologis, pengobatan, dan dukungan sosial. Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi interpersonal terbukti efektif dalam mengelola gejala gangguan mental, sementara pengobatan seperti antidepresan dan antipsikotik sering digunakan untuk mengontrol kondisi tersebut. Dukungan dari keluarga dan teman juga berperan penting dalam proses penyembuhan. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dalam penanganan gangguan mental dan perlunya edukasi masyarakat untuk mengurangi stigma. Peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental yang
6. (Habibah Et Al., 2023) Penerapan Mental Health Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PAI	berkualitas dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan metode penanganan yang lebih efektif. SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi telah menerapkan kebiasaan yang bisa memberikan pengetahuan kepada murid tentang pelajaran pentingnya kesehatan mental, yang dapat membantu memotivasi belajar mereka di pelajaran pendidikan agama Islam melalui berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Ini membuat murid memiliki perilaku baik dan ketenangan pikiran yang dapat meningkatkan motivasi dan semangat di sekolah. Selain itu, sekolah juga berusaha menjaga kesehatan mental murid dengan menerapkan pembelajaran bimbingan konseling di kelas yang membahas pentingnya kesehatan mental bagi murid. Hal ini juga menghubungkan kesehatan mental dan menerapkan kegiatan yang berfokus pada pendidikan agama Islam.

7.	(Fatsena, 2024)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menghadapi tantangan tersebut, pentingnya pendekatan menyeluruh dalam mengatasi masalah kesehatan mental di sekolah. Ini berarti melibatkan banyak pihak seperti sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan, serta menggabungkan kesehatan mental ke dalam berbagai aspek dari kehidupan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan penerapan strategi yang beraneka ragam, yang berarti menggabungkan solusi berbeda untuk menciptakan pendekatan yang lengkap dalam meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan mental di sekolah.
	Tantangan Dan Solusi Dalam Pendidikan Kesehatan Mental Di Sekolah	
8.	(Hasanah Et Al., 2022)	Hasil penelitian adalah: Pertama, ada pengaruh positif dan signifikan dari pembelajaran daring terhadap minat belajar siswa. Hal ini bisa dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar 0,466 dan koefisien determinasi atau besar pengaruh (R^2) R square sebesar 21,8%. Kedua, terdapat pengaruh positif dan signifikan dari kesehatan mental terhadap minat belajar siswa dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,435 dan koefisien determinasi atau besar pengaruh (R^2) R square sebesar 18,9%. Ketiga, ada pengaruh positif dan signifikan dari pembelajaran daring dan kesehatan mental siswa terhadap minat belajar siswa.
	Pengaruh Pembelajaran Daring Dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan	
9.	(Fajarudin, 2022)	Kondisi kesehatan mental yang baik memberikan dampak positif dalam bersosialisasi dan menentukan sikap untuk mengambil tindakan yang tepat. Kesehatan mental perlu dilatih sejak dini. Pembelajaran mata pelajaran Aqidah Akhlak di sekolah adalah pelajaran yang berhubungan dengan pembentukan kesadaran untuk melatih kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran mata pelajaran aqidah akhlak terhadap kesehatan mental siswi kelas 7 di MTs KHA Wahid Hasyim Bangil.
	Mental Health Dalam Proses Pembelajaran Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Kelas Vii Mts Kha Wahid Hasyim Bangil	

10.	(Santoni et al., 2024)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai R (0,340) menunjukkan kekuatan lemah dan positif serta nilai dengan Sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05. Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dan stres akademik terhadap kesehatan mental remaja.
	Motivasi Belajar, Stress Akademik Dan Kesehatan Mental Remaja	
11.	(Daulay et al., 2024)	Metode pendidikan lengkap yang disarankan oleh Ibnu Sina dapat membantu menghindari masalah mental, meningkatkan kemampuan belajar, dan meningkatkan kemampuan sosial dan emosional siswa. Dengan memasukkan aspek-aspek seperti pengajaran moral, pembentukan karakter, dan kegiatan yang mempromosikan kesehatan fisik dan mental, rencana pendidikan menjadi lebih efektif dalam mengembangkan individu yang sehat dan menyeluruh. Menerapkan ide-ide Ibnu Sina tentang kesejahteraan mental dalam sistem pendidikan saat ini dapat menciptakan generasi yang lebih kuat dan lebih beretika yang mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat.
	Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina	
12.	(Nurhasanah, 2024)	Temuan penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi masalah mental emosional seperti stres akademik, tekanan sosial, depresi, dan kecemasan yang mempengaruhi fokus dan interaksi mereka di kelas. Meskipun layanan konseling telah banyak membantu, upaya untuk meningkatkan kualitas dan mencegah masalah mental harus terus berkembang. Perlu adanya kerja sama dari berbagai pihak untuk memastikan kesehatan mental siswa menjadi prioritas.
	Mental Health Anak Terhadap Pendidikan Pembelajaran Di Mts. Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung	

13.	(Permadi Et Al., 2024)	Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Pearson Correlation menunjukkan nilai 0,825 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam kelas IX di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Dapat disimpulkan bahwa memiliki kesehatan mental yang baik cenderung meningkatkan motivasi belajar yang tinggi, sedangkan siswa yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik cenderung mengalami penurunan motivasi belajar.
	Hubungan Kesehatan Mental Dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas IX SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung Pramudya	
14.	(Sarumi Et Al., 2023)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Metode pelaksanaannya melalui Focus Group Discussion (FGD). Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah siswa di SMK Negeri 1 Muna menjadi sadar dan memahami cara-cara untuk mengelola masalah kesehatan mental, sehingga mereka dapat melindungi diri mereka sendiri dari tindakan yang berpotensi membahayakan seperti melukai diri sendiri, teknik analisis, dan hasil kegiatan.
	Penyuluhan Kesehatan Terkait Kesehatan Mental Pada Remaja	
15.	(Lara Setiawati Et Al., 2023)	Berdasarkan hasil pengolahan data maka diperoleh perhitungan regresi linear sederhana dengan persamaan yaitu $Y = 12.584 + 0.188 X$ Berdasarkan persamaan di atas dapat disimpulkan jika kesehatan mental mengalami kenaikan sebesar satu satuan maka akan mempengaruhi hasil belajar pendidikan agama Islam sebesar 0.188. Namun, jika tidak ada variabel tersebut, maka nilai hasil belajar pendidikan agama Islam sebesar 12.584. Hasil uji F diperoleh untuk Ftabel sebesar 3.99, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($4,355 > 3.99$) dan nilai signifikan < 0.05 ($0.000 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar pendidikan agama Islam. Maka H_a diterima H_o ditolak. Hasil pengujian di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar pendidikan agama.
	Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi	

16.	(Enopadria et al., 2023)	Hasil pengabdian kepada masyarakat Sebagian besar 85% siswa datang menghadiri penyuluhan. Sebanyak 80% siswa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Semua materi disampaikan oleh tim pengabdian. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdi dalam waktu yang sudah ditentukan. Sebanyak 75% peserta menguasai materi yang sudah disampaikan oleh pemateri.
	PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi	
17.	(Fitri et al., 2017)	Pandangan para pemangku kepentingan mengenai kesehatan mental di Jawa Barat terhadap gangguan mental adalah baik. Responden memiliki pandangan yang baik, misalnya tentang penyebab dan pengobatan gangguan mental. Sebagian besar responden tidak setuju dengan pengekangan sebagai metode perawatan orang dengan masalah mental, sementara masih ada 5% responden yang setuju. Berdasarkan sumber daya yang paling penting dalam menangani orang dengan masalah mental adalah keberadaan psikiatri di setiap rumah sakit umum lokal (9.39), keterampilan penyedia layanan kesehatan mental (9.32), dan dana (9.32). Sekitar 60% responden dalam penelitian yang ada mengatakan pernah menerima pelatihan tentang kesehatan mental.
	Perception of mental health stakeholders in West Java province toward mental disorders	
18.	(Sarmini et al., 2023)	Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan Mental pada remaja serta cara penanganannya. Pelaksanaan pada Juni 2022, dengan metode penyuluhan kepada siswa SMP Islam Nabilah, Batam. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 141 anak, sebanyak 21% remaja menyatakan pernah mengalami perselisihan dan 81% remaja menyatakan pernah mengalami konflik dengan teman sebayanya di sekolah, dan sudah cukup baik dalam penanganannya.
	Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja	

19.	(Hayatun Izma et al., 2022)	Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan mental sehingga dapat membantu menciptakan kondisi mental yang sehat pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan sesi pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai Kesehatan
-----	-----------------------------	--

Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat Mental	mental, penyampaian materi dengan metode experiential, diskusi, berbagi pengalaman, dan tanya jawab, dan diakhiri dengan posttest. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap Kesehatan mental yaitu dari 57,84% menjadi 95,47%.
20. (Kamaruddin et al., 2023)	Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan gadget berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, stres, dan ketergantungan gadget. Penggunaan gadget juga berdampak pada motivasi belajar siswa, seperti turunnya minat belajar dan konsentrasi. Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, perlu ada pendekatan yang menyeluruh, seperti membatasi waktu penggunaan gadget, menggunakan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman.

HASIL DAN ANALISIS

Studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya gangguan kecemasan dan depresi pada siswa, yang pada gilirannya dapat mengganggu konsentrasi dan prestasi akademik. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman sebaya terbukti dapat menjadi faktor pelindung terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Intervensi berbasis sekolah, seperti program konseling dan pelatihan keterampilan sosial, dapat efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Studi literatur menunjukkan bahwa siswa dengan gangguan kecemasan cenderung memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya terbukti dapat menjadi faktor pelindung terhadap penurunan motivasi belajar pada siswa dengan depresi.

Tabel 2. Hasil dan Analisis Tinjauan Literatur Secara Komprehensif

No.	Identifikasi	Analisis
-----	--------------	----------

1. Faktor-faktor kesehatan mental yang paling mempengaruhi proses belajar siswa.	Hubungan antara kesehatan mental dan berbagai aspek proses belajar, seperti konsentrasi, motivasi, dan prestasi akademik.
• Stres Akademik: Stres yang berlebihan akibat tuntutan akademik merupakan faktor utama yang menghambat proses belajar. Stres dapat mengganggu konsentrasi, mengganggu pola tidur, dan memicu kecemasan yang berlebih. • Gangguan Kecemasan: Gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, atau fobia sosial dapat sangat mengganggu aktivitas belajar. Siswa dengan gangguan kecemasan seringkali mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, dan berinteraksi dengan teman sebaya. • Depresi: Depresi dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan perubahan	• Konsentrasi: ◦ Dampak Negatif: Masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi seringkali dikaitkan dengan kesulitan berkonsentrasi. Siswa dengan masalah kesehatan mental mungkin mengalami gangguan pikiran yang mengganggu fokus mereka pada tugas belajar. ◦ Dampak Positif: Kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk lebih fokus dan mempertahankan perhatian pada tugas belajar dalam jangka waktu yang lebih lama. • Motivasi: ◦ Dampak Negatif: Masalah kesehatan mental seperti depresi dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar secara signifikan. Siswa mungkin merasa tidak berdaya, kehilangan minat, dan sulit untuk memulai atau menyelesaikan tugas.

pola tidur yang signifikan. Siswa yang depresi seringkali merasa lelah, putus asa, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati.

- **Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas (ADHD):** ADHD dapat menyebabkan kesulitan dalam fokus, impulsivitas, dan hiperaktivitas, yang semuanya dapat mengganggu proses belajar.
- **Gangguan Makan:** Gangguan makan seperti anorexia nervosa atau bulimia nervosa dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis yang serius, yang pada gilirannya dapat mengganggu kemampuan siswa untuk belajar.
- **Kurang Tidur:** Kurang tidur dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan kinerja kognitif, dan mood yang buruk.

- **Dampak Positif:** Kesehatan mental yang baik terkait dengan motivasi yang lebih tinggi untuk belajar. Siswa yang merasa baik tentang diri mereka cenderung memiliki tujuan yang lebih jelas dan lebih bersemangat untuk mencapainya.

- **Prestasi Akademik:**

- **Dampak Negatif:** Masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi seringkali dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik. Siswa dengan masalah kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, dan mengikuti ujian.

Dampak Positif: Kesehatan mental yang baik secara konsisten dikaitkan dengan prestasi akademik yang lebih tinggi. Siswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki nilai yang lebih baik, lebih sering hadir di sekolah, dan lebih terlibat dalam kegiatan belajar.

2. Faktor-faktor Lain yang Mempengaruhi	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan
• Dukungan Sosial: Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau guru dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan mengganggu proses belajar. • Lingkungan Belajar: Lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti kelas yang terlalu ramai atau guru yang tidak suportif, dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada siswa. • Perundungan: Pengalaman perundungan dapat menyebabkan trauma psikologis yang signifikan, yang dapat mengganggu kemampuan siswa untuk belajar dan bersosialisasi. • Perubahan Besar dalam Kehidupan: Peristiwa hidup yang traumatis, seperti perceraian orang tua atau kematian orang yang dicintai, dapat memicu masalah kesehatan mental dan mengganggu proses belajar.	• Jenis gangguan mental: Jenis gangguan mental yang dialami siswa dapat memiliki dampak yang berbeda pada proses belajar. • Tingkat keparahan: Semakin parah gangguan mental, semakin besar dampaknya terhadap proses belajar. • Usia siswa: Dampak gangguan mental pada proses belajar dapat berbeda-beda tergantung pada usia siswa. • Dukungan sosial: Adanya dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan guru dapat membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental dan meningkatkan prestasi akademik. • Intervensi yang dilakukan: Tersedianya intervensi yang tepat, seperti terapi atau konseling, dapat membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

3.	Implikasi	Implikasi dari Temuan Penelitian
	Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang sangat penting bagi berbagai pihak, antara lain: • Sekolah: Perlu adanya upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan inklusif. Sekolah juga perlu menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi siswa yang membutuhkan. • Guru: Guru perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada siswa dan memberikan dukungan yang tepat. • Orang Tua: Orang tua perlu memperhatikan kesehatan mental anak-anak mereka dan memberikan dukungan yang dibutuhkan. • Peneliti: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme di balik hubungan antara kesehatan mental dan proses belajar, serta untuk mengembangkan intervensi yang efektif.	Temuan-temuan ini memiliki implikasi yang sangat penting bagi berbagai pihak, antara lain: • Sekolah: Perlu adanya upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan inklusif. Sekolah juga perlu menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi siswa yang membutuhkan. • Guru: Guru perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada siswa dan memberikan dukungan yang tepat. • Orang Tua: Orang tua perlu memperhatikan kesehatan mental anak-anak mereka dan memberikan dukungan yang dibutuhkan. • Peneliti: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme di balik hubungan antara kesehatan mental dan proses belajar, serta untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar siswa. Masalah kesehatan mental dapat menjadi penghambat utama dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan prestasi siswa.

Untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, diperlukan upaya yang komprehensif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat. Beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan antara lain:

1. Sekolah: Menerapkan program konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan pendidikan kesehatan mental.
2. Keluarga: Membangun komunikasi yang terbuka dan mendukung dengan anak, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan.
3. Masyarakat: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan mendukung upaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882>
- Daulay, R. S., Rangkuti, C., Pembangunan, U., & Budi, P. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY : Journal Of Education*, 4(2), 367–380. <http://lpppipublishing.com/index.php/alacrity>
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Fajarudin, A. A. (2022). MENTAL HEALTH DALAM PROSES PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN AQIDAH AKHLAK KELAS VII MTS KHA WAHID HASYIM BANGIL. *Jurnal Unupasuruan*, 5(2), 1–9.
- Fatsena, R. A. (2024). TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH. *Jurnal Kesehatan*, 2(8), 551–560.

- Fitri, K. F., Iskandar, S., & Achadiyani, A. (2017). Mental Health Stakeholders' Perception Toward Mental Illness in West Java. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 8(3), 146–153. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol8.iss3.art2>
- Habibah, P. N., Makhshun, T., & Samsudin. (2023). Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 125–135.
- Hasanah, M., Shunhaji, A., & Zuhri, S. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial*, 7(1), 44–70. <https://doi.org/10.37216/tarbawi.v7i1.573>
- Hawla, N. A., Afrinaldi, A., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8574–8581.
- Hayatun Izma, Satrio Wibowo Rahmatullah, Muhammad Ikhwan Rizki, & Anna Humaira. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. *SAFARI :Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 98–103. <https://doi.org/10.56910/safari.v3i1.361>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarna, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Khasanah, U., & Abadi, M. (2022). Potensi Gangguan Kesehatan Mental Siswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *Konstruktivisme : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(2), 141–152. <https://doi.org/10.35457/konstruk.v14i2.2484>
- Lara Setiawati, Dodi Pasila Putra, Alfi Rahmi, & Hidayani Syam. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 4(4), 01–18. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v4i4.320>
- Lestari, L., & Rista, N. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips Di Smp Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 881. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19297>
- Nurhasanah, S. (2024). Mental Health Anak Terhadap Pendidikan Pembelajaran di MTS. Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9829–9837.
- Organization World Health, O. (2003). Investing in M E N T A L H E A L T H. *Investing in Mental Health*, 52. https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Permadi, P. H., Asiah, N., & Fatoni, A. (2024). *Hubungan Kesehatan Mental Dengan Motivasi*

- Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas IX SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. 07(01), 4939–4950.*
- Santoni, R., Lestari, P. I., & Febiara, C. (2024). Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(3), 399–409. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v2i3.2448>
- Sanusi. (2023). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD: Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 14–31. <https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/download/5509/1923>
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Sarumi, R., Narmi, Yulianti, & Mustika. (2023). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement. Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(2), 29–33.
- Ulfah, U. (2023). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 23–28.
- United Nations. (2020). *Understanding Mental Health What Is Mental Health?* 1–3. <https://mindframe.org.au/mental-health/communicating-about-mental-ill-health>
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>