

## **KESEHATAN MENTAL PADA SISWA**

**Isabella Siahaan<sup>1</sup> Ria Melati<sup>2</sup>**

Program Studi Pendidikan Agama Kristen FIPK Instut Agama Kristen Negeri Tarutung  
[isabellasiahaan2020@gmail.com](mailto:isabellasiahaan2020@gmail.com), [riamelati2311@gmail.com](mailto:riamelati2311@gmail.com)

### **Abstract**

This journal aims to find out about mental health. Mental health is a person's condition which is related to a person's soul and mind. There are many struggles or problems that cause a student to experience health problems, so families and teachers have an active role in shaping students' mental health by doing positive things to avoid problems with students' health.

Keywords : health, mental, student

### **Abstrak**

Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui tentang kesehatan mental. kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berhubungan dengan jiwa dan pikiran seseorang. Banyak pergumulan ataupun masalah yang membuat seorang siswa mengalami gangguan pada kesehatan untuk itu keluarga dan guru memiliki peran aktif untuk membentuk kesehatan mental pada siswa dengan cara melakukan hal hal yang bersifat positif agar menghindari terjadinya gangguan pada kesehatan siswa

Kata kunci : Kesehatan, mental, siswa

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah keadaan dimana seseorang yang lengkap baik secara fisik maupun, mental, dengan kata lain sehat secara jasmani dan sehat secara rohani. Kesehatan juga bukan hanya tentang tubuh yang sehat tetapi juga tentang keseimbangan untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental ini dapat dibagi kedalam kesehatan mental yang sehat dan kesehatan mental yang buruk. Dengan mental yang sehat maka seseorang akan melakukan banyak aktivitas yang baik sebagai makhluk hidup, namun demikian walaupun seseorang memiliki kesehatan mental yang sehat, tidak lepas dari kecemasan dan ketakutan, karena kecemasan dan ketakutan suatu hal yang dialami oleh semua orang baik anak-anak, remaja, dan orangtua. Penyakit mental itu adalah gangguan atau penyakit yang menghalangi seseorang hidup sehat baik dari individu itu sendiri maupun orang lain. Jumlah

gangguan mental yang dapat didefinisikan hampir tidak terbatas mulai dari kesulitan .kesulitan emosional yang singkat ,yang dapat merugikan individu maupun orang lain sehingga dapat berakibat pada gangguan mental yang ringan dan berat. Ada gangguan mental yang ringan dengan istilah neurosis serta gangguan mental yang berat dengan istilah penyakit mental atau psikologis .seseorang yang mengalami kesehatan mental yang buruk berbeda dalam hal tingkat kesehatan jika dibandingkan dengan orang yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang berhubungan dengan jiwa dan raga seseorang dan hal ini dapat memicu kepada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial seseorang. Kesehatan mental seseorang dapat terjadi karna oleh individu itu sendiri maupun itu dapat terjadi karna faktor dari keluarga, lingkungan dan lain lain. kesehatan mental ini dapat sangat berbahaya jika seseorang itu tidak segera mengatasi kesehatan mentalnya yang dapat memicu seseorang frustasi, stress dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kesehatan mental seseorang dapat diatasi dengan cara seseorang itu dapat mengenal maupun memahami dirinya sendiri dengan lebih baik dan menyadari bahwa dirinya itu berharga, maka ia lebih siap untuk mengenali perasaan ,emosi dan memotivasi dirinya sendiri agar dapat menyesuaikan cara hidupnya dengan sesamanya sehingga dia hidup dengan harmonis dengan sesamanya. Dan seseorang itu juga dapat menerapkan pola pola hidup sehat sehari hari dan melatih dirinya agar selalu berpikiran positif serta menjauhkan hal hal yang bersifat negative dalam hati dan pikiran seseorang. Kesehatan mental dapat mempengaruhi bagaimana seseorang itu berpikir, merasa, dan berperilaku dalam kehidupan sehari hari yang dapat mencakup beberapa aspek yang penting yang perlu untuk dipahami.

1. kesejahteraan emosional: ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan baik, seperti kegembiraan, kesedihan, kemarahan, kecemasan dan ketakutan. Ini dapat mengatasi stress dan dapat membantu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.
2. kesejahteraan psikologis: ini berkaitan dengan keadaan pikiran seseorang, ini mencakup tentang rasa percaya diri yang sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi

3. kesejahteraan sosial: ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi yang positif dengan sesama dan ini juga dapat membantu seseorang merasa diterima dan didukung
4. ketahanan mental: ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, tantangan, dan trauma dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental sangat penting untuk dipahami setiap individu karena kesehatan mental itu berhubungan dengan jiwa dan pikiran seseorang. Kesehatan mental dapat dibentuk pada setiap individu termasuk kepada anak sekolah maupun siswa karena siswa sangat rentan terhadap perubahan emosional akibat pergumulan pergumulan, dan tantangan tantangan yang dihadapi oleh seorang siswa.<sup>1</sup>

Siswa adalah individu yang sedang beranjak untuk mengikuti proses pembelajaran dalam Pendidikan Nasional, dalam pasal 31 ayat 1 (setiap warga Negara berhak mendapat Pendidikan), yang menyatakan bahwa setiap warga Negara Indonesia wajib mengikuti Pendidikan dasar dan Pendidikan menengah untuk jenjang Pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi anak. Namun demikian sekolah merupakan agen Pendidikan untuk siswa tapi banyak siswa yang mengalami gangguan mental di sekolah baik antara siswa dengan guru, siswa dengan siswa. karena banyak perbedaan pendapat yang memicu terjadinya konflik antar sesama sehingga dapat menimbulkan kesehatan mental seseorang itu menurun<sup>(2)</sup>

Seorang siswa perlu mendapat perhatian khusus dan dukungan dari setiap komunitas sehingga seorang siswa memiliki hubungan yang baik antar sesama agar tidak ada seorang siswa yang mengalami gangguan pada kesehatan. mendorong siswa untuk selalu memiliki pola pola hidup yang sehat dan selalu berpikir positif serta mengadakan kegiatan kegiatan yang dapat membantu setiap siswa merasa berharga terutama setiap guru dan keluarga merupakan sumber untuk memberikan dukungan untuk membantu setiap siswa menjaga kesehatan mental mereka sendiri

---

<sup>1</sup> Yustinius Semium, Kesehatan Mental (2006) <sup>2</sup> UUD 1945, Bab XII Pasal 32 Ayat 1 <sup>3</sup> Keren Bellenir-Mental Information For Teens (2010) Halaman 3 <sup>4</sup> Len Sperry Mental Health And Mental Disorders (2016) Halaman Xii <sup>5</sup> <https://www.SiloamHospital.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-Mental-Health>

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Terdapat dua tahap yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil yang baik. Pertama, mencari arti kesehatan mental dimana kesehatan mental ini bias disebut puncak dari kesesuaian dalam semua aspek kehidupan baik secara sosial, fisik, mental, spiritual, dan ekonomi. Untuk mencapai kesesuaian dalam aspek kehidupan perlu adanya proses pembelajaran. Terkadang seseorang itu mengarahkan kesesuaian kedalam satu aspek yang terlalu berlebihan dalam satu arah dan harus menemukan solusi dari aspek kehidupan lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental berarti puncak dari kesesuaian dalam semua aspek kehidupan baik secara sosial, fisik, mental, spiritual, dan ekonomi. Untuk mencapai kesesuaian dalam aspek kehidupan perlu adanya proses pembelajaran. Terkadang seseorang itu mengarahkan kesesuaian kedalam satu aspek yang terlalu berlebihan dalam satu arah dan harus menemukan solusi dari aspek kehidupan lainnya. Ketika seseorang mengalami masalah, maka tantangan yang dihadapinya adalah tetap menjaga kesehatannya secara mental dengan menjaga kesesuaian semua aspek kehidupan tersebut. Seseorang harus dapat membantu dan menjaga segala aspek kehidupannya karna harga diri yang sehat lebih dari sekedar melihat kualitas baik seseorang(3).

Kesehatan mental dapat dianggap sebagai keberhasilan fungsi mental yang menghasilkan aktivitas produktif, hubungan yang baik, dan kemampuan untuk mengatasi perubahan zaman dan kesulitan kesulitan, masalah masalah maupun tantangan tantangan yang dihadapi seseorang, secara sederhana dapat diartikan bahwa kesehatan mental itu sangat diperlukan untuk fungsinya pribadi, hubungannya dengan dirinya sendiri, dan keluarga dan kehidupan di lingkungannya serta pergumulan pergumulan yang dihadapinya. perubahan zaman yang begitu canggih masa sekarang memberikan pengaruh yang nyata terhadap kesehatan mental yang dapat menjadi sumber utama kecemasan bagi diri sendiri maupun orang lain dalam kehidupan pribadinya dan kelompok. Perubahan itu sendiri, yang baik untuk diri sendiri maupun tidak menjadi sumber kecemasan yang dapat berdampak negative terhadap kesehatan mental.

Contoh sederhana nya adalah: perkembangan teknologi masa kini terus menerus berkembang pada zamannya yang dapat berdampak positif maupun berdampak negative bagi diri sendiri. Perkembangan teknologi yang begitu canggih,kita harus dapat menjadi generasi yang dapat bermanfaat bagi negara yang bukan hanya memikirkan diri sendiri melainkan dapat bermanfaat bagi dunia. Kita sebagai pengguna teknologi harus dapat menyaring apa yang baik bagi diri kita dan apa yang tidak baik untuk diri kita sehingga dengan kita memperdalam ilmu kita dengan cara menggunakan teknologi maka kita dapat berfokus untuk memperbaiki diri kita sendiri dan tidak memikirkan hal hal yang dapat merugikan kesehatan mental kita(4)

## **2. Penyebab Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa**

Saat seorang siswa mengalami gangguan pada kesehatan mental yang kurang baik, tentu ada faktornya, salah satu penyebab dari gangguan pada kesehatan mental seorang siswa adalah adanya Trauma, trauma ini dapat terjadi karena peristiwa buruk yang dapat mengganggu pikirannya setiap hari yang dapat memicu terjadinya gangguan pada kesehatan mental.faktor lainnya adalah keluarga, ada diantara beberapa keluarga yang tidak harmonis, perceraian,pertikaan yang dapat berdampak pada kesehatan mental anak.

1. gangguan kesehatan jiwa dalam faktor keturunan atau genetic
2. Bertempat tinggal di perumahan yang lingkungannya tidak sehat
3. Adanya trauma terhadap kekerasan fisik ataupun bentuk pelecehan lainnya
4. Dalam lingkungan tempat dia tinggal dia dibedakan dengan yang lain sehingga dia merasa kesepian
5. Masalah masalah yang dihadapinya selalu dipikirkan sehingga dia stress berat dalam waktu yang lama
6. Dapat disebabkan juga karna pernah mengalami kecelakaan ataupun terbentur bagian kepala yang menyebabkan salah satu system saraf tidak dapat berfungsi dengan baik
7. Mengalami kerugian besar dalam hal ekonomi maupun kehilangan pekerjaan dapat berakibat pada gangguan kesehatan mental
8. Penyalahgunaan obat-obatan terlarang ataupun pengonsumsi alkohol secara berlebihan.

Banyak hal lain yang dapat mengganggu kesehatan mental pada siswa sehingga seseorang yang mengalami gangguan pada mental dapat kita lihat dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Sulit untuk fokus atau konsentrasi pada proses pembelajaran

2. Tidak dapat mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari
3. Mudah emosi pada hal kecil secara berlebihan dan suka melakukan kekerasan dan sering berkelahi
4. Hilangnya semangat dan minat dalam proses pembelajaran
5. Seseorang yang mengalami gangguan pada kesehatan mental akan memiliki pikiran untuk menyakiti dirinya sendiri hingga dapat berpikiran untuk bunuh diri
6. Mengalami perubahan kebiasaan pola makan dan sering munculnya perasaan cemas dan takut dan
7. Hilangnya rasa percaya diri.(5)

### **3. Cara Mengatasi Gangguan Pada Kesehatan Mental Pada Siswa**

Masalah kesehatan mental atau mental health tidak bisa lagi dipandang sebelah mata. Bukan hanya orang dewasa, ternyata remaja Indonesia juga mengalami masalah kesehatan mental. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Masalah kesehatan mental perlu diatasi supaya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada beberapa cara mengatasi kesehatan mental yaitu:

#### **a. Terapi Psikologi**

Terapi psikologis merupakan langkah efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Dalam terapi psikologis, Anda bisa berbicara tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman kepada terapis profesional. Terapis akan membantu mengidentifikasi dan mengatasi penyebab masalah mental serta strategi untuk menghadapinya lebih baik.

#### **b. Meditasi**

Meditasi bisa membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang merupakan bagian dari masalah kesehatan mental. Melalui meditasi, Anda akan lebih fokus pada pernapasan, mengurangi pikiran yang mengganggu, dan meningkatkan kesadaran diri. Lakukan meditasi secara rutin sebagai bagian dari kebiasaan untuk membantu mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

c. Olahraga

Olahraga bisa menghasilkan endorfin, yakni senyawa kimia dalam otak yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres. Selain itu, olahraga bisa mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur maupun kualitas hidup secara keseluruhan. Mulailah berolahraga dengan langkah ringan tetapi tetap konsisten untuk kesejahteraan mental yang lebih baik

d. Mengatur Pola Makan

Mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah, sayuran, ikan, dan biji-bijian akan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi otak yang optimal. Hindari mengonsumsi makanan olahan dan mengandung gula yang berlebihan. Kurangi mengonsumsi alkohol agar emosi tetap stabil dan risiko gangguan mental bisa diatasi.

e. Menghindari kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk seperti mengonsumsi alkohol berlebihan, penggunaan obat-obatan terlarang, atau merokok dapat memperburuk dan memengaruhi keseimbangan kimia otak yang bisa memperburuk gejala masalah mental. Hindari kebiasaan buruk sebagai bentuk dukungan terbaik bagi kesehatan mental Anda.

f. Memperkuat Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang kuat dapat mengatasi masalah kesehatan mental. Rajinlah bersosialisasi dan berbicara bersama teman, keluarga, atau terapis untuk membantu Anda dalam menghadapi tantangan mental. Jaga hubungan yang sehat dan perkuat jaringan dukungan sosial, supaya isolasi sosial bisa dikurangi sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan mental

g. Mengurangi Stres

Stres adalah faktor risiko utama bagi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, kurangi stres dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental yang lebih baik. Susunlah rencana, atur waktu dengan bijaksana, bicaralah bersama orang terpercaya, dan lakukan aktivitas yang mengurangi stres seperti yoga atau kegiatan seni untuk kesehatan mental yang optimal.

h. Agama

Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejiwaan manusia. Pendapat yang paling ekstrem pun tentang hal itu masih menunjukkan betapa agama sudah dinilai sebagai

bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis. Dalam beberapa bukunya Sigmund Freud yang dikenal sebagai pengembang psikoanalisis mencoba mengungkapkan hal itu. Agama menurut Freud tampak pada perilaku manusia sebagai simbolisasi dari kebencian terhadap ayah yang direfleksikan dalam bentuk rasa takut kepada Tuhan.

Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat dalam lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Sejumlah kasus menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu.

Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.[6] Ini menunjukkan bahwa agama terkait dengan pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah-masalah kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Sedangkan gangguan kesehatan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai tiadanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental, dengan ditandai oleh adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak tepat atau wajar. Dari pemaparan di atas dapat dirangkum bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang terhubung dengan jiwa dan pikiran seseorang. Banyak pergumulan, pergumulan dan tantangan maupun masalah yang dihadapi siswa yang mampu mengganggu kesehatan mental pada siswa, oleh karena itu keluarga maupun guru berperan aktif dalam membangun kesehatan mental pada peserta didik maupun siswa dengan cara kesejahteraan emosional, kesejahteraan



psikologis, kesejahteraan sosial dan ketahanan mental. Seorang siswa harus didorong untuk melakukan pola hidup yang sehat dan banyak melakukan kegiatan yang positif yang dapat membantu seorang siswa untuk menghindari gangguan pada kesehatan mental.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Semiun Yustinus(2006).”kesehatan mental” UUD 1945, Bab XII Pasal 32 Ayat 1 Keren  
Bellenir 2010 Mental Information For Teens [https://www.SiloamHospital.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-Mental Health](https://www.SiloamHospital.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-Mental-Health).