

Mental Health Profile of Class IX Students at Airpura 2 Middle School

Vikka Wulansari¹, Weni Yulastri², Fuaddillah Putra³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling FISHUM, Universitas PGRI Sumatera Barat Padang, Indonesia

ABSTRACT

Mental health is an important component in every level of human life, from childhood, adolescence to adulthood. In fact, it is often mentioned that mental conditions in childhood can affect a person's mental development into adulthood. Therefore, it is important for someone to have a healthy mentality from a young age. Mental health is a condition where a person is free from feelings of guilt towards himself, can accept shortcomings or weaknesses, is able to solve problems, has satisfaction in his social life, is happy and has a realistic estimate of himself. A person's mental health means that he is physically healthy and vice versa. The role of parents is very important in maintaining the physical health of children, because the family interacts the longest with children. Nevertheless, there are still many parents who pay attention to their children's physical and never force their will so that mental health is realized. The psychological aspect is a mental health support for students. After the researcher observed that there were still students who did not respect their friends so that there were fights that resulted in the victims of the ridicule.

Keyword: Mental Health, Students

Corresponding Author:

Vikka Wulansari,

Program Studi Bimbingan dan Konseling FISHUM,
Universitas PGRI Sumatera Barat Padang, Indonesia

Email: yikkawulansari123@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah komponen yang penting dalam setiap jenjang kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa. Bahkan sering sekali disebutkan, kondisi mental pada kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan kejiwaan seseorang hingga dewasa nantinya. Oleh karena itu, pentingnya bagi seseorang untuk memiliki mental yang sehat sedari kecil. Kesehatan mental adalah kondisi ketika batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenang, dan tentram, sehingga dapat menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental peserta didik sangat penting untuk diperhatikan, karena seseorang yang mental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya orang kesehatan mental terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Dalam buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani kesehariannya dalam kehidupan: kedua, bagaimana seseorang memandang diri mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi. Menurut Yusuf (dalam Fakhriani, 2019: 10).

Menurut Sururin (2004: 143) kesehatan mental adalah orang yang terhindar dari gangguan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan yang biasa, adanya keserasian fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala penyakit jiwa serta bisa mengatasi segala perasaan dalam hidupnya terbebas dari perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri serta dapat

menerima kekurangan atau kelemahan dalam diri sendiri, salah satu layanan dalam bimbingan konseling atau komprehensif yang dapat membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental pada manusia adalah psikologi perkembangan.

Menurut Morrison & Peterson (2013: 365) Kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan psikologi yang baik sehingga dapat merefleksikan *selfpreceptions* individu (perasaan dan pemikiran) terkait dalam memenuhi 3 area kebutuhan psikologis 3 area tersebut adalah *relatedness, competency and autonomy*. Berdasarkan pendapat di atas Pieper dan Uden (2006 : 364) juga menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang terbebas dari perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan atau kelemahan, mampu menyelesaikan masalah, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, bahagia serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Menurut Semiun (Qonita Ali, 2006: 364) mendefinisikan dari kalangan psikiater bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang yang menguasai dan mengatasi segala perasaan dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan masalah kesehatan mental. Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan dimana seorang individu terhindar atau terbebas dari gejala-gejala penyakit atau gangguan jiwa, fisik maupun pikiran. Individu yang sehat mentaknya akan dapat melakukan interaksi sosial dengan baik, bahagia, dapat menyesuaikan diri, bisa mengambil keputusan, bertanggung jawab, dan berfungsi sepenuhnya.

2. METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Bungin (2007:5) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memiliki tingkat kritisme yang lebih dalam semua proses penelitian. Kekuatan kritisme penelitian menjadi senjata utama menjalankan semua proses penelitian.

Selanjutnya menurut Sugiyono (2014) penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu jenis penelitian yang berupa kata-kata, lisan atau tulisan serta pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilaksanakan berdasarkan pada masalah yang terjadi pada masa sekarang untuk melihat fenomena dan kejadian yang terjadi, dengan demikian penelitian ini akan mendeskripsikan tentang Profil kesehatan mental peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 AIR PURA. Berdasarkan teori tersebut peneliti akan mendeskripsikan Profil kesehatan mental peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 AIR PURA.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Aspek Fisik dalam Kesehatan Mental Peserta didik SMP Negeri 2 Air Pura

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada informan kunci dan juga informan tambahan tentang kesehatan mental peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Air Pura yang ditinjau dari aspek pribadi fisik terungkap bahwa perkembangan fisik yang terjadi pada informan penelitian dapat dikatakan berkembang dengan cukup baik, hal ini dapat dilihat dari pertumbuhan biologis (*biological growth*), yang merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan individu, yang meliputi meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti: pertumbuhan otak, hormon, pertumbuhan tungkai pada kaki dll). Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa pertumbuhan-pertumbuhan yang terjadi pada peserta didik juga diimbangi dengan keberfungsian pada masing-masing anggota tubuh dan dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya dan sesuai dengan fungsinya masing-masing.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa kondisi kesehatan yang terjadi pada informan kunci dan tambahan ini berada dalam kondisi yang baik atau sehat, hal ini dikarenakan informan kunci melakukan beberapa kegiatan yang dapat menunjang kesehatan fisik dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan juga melakukan kegiatan olahraga yang dapat berdampak positif bagi kesehatan informan kunci dan juga informan tambahan.

b. Aspek Psikis dalam Kesehatan Mental Peserta Didik SMP Negeri 2 Air Pura

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada informan kunci dan juga informan tambahan tentang kesehatan mental peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Air Pura yang ditinjau dari aspek psikis terungkap bahwa perkembangan perkembangan yang terjadi pada informan penelitian dapat dikatakan berkembang dengan tidak baik, bahwa *respect* terhadap orang lain dan diri sendiri adalah hal yang paling dibutuhkan untuk kesehatan mental. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa-siswi kelas IX yang tidak *respect* terhadap teman sekolahnya karena suka menyalahkan dan mengejek akibatnya terjadi pertengkaran. Namun tidak semua siswa-siswi di SMP tersebut memiliki sikap seperti itu, karena masih banyak ditemukan siswa-siswi yang saling akur dan berteman baik. Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa masih ditemukan siswa yang tidak *respect* dengan temannya sehingga terjadi pertengkaran yang mengakibatkan korban dari ejekan tersebut menjadi malas sekolah dan bahkan ada yang diberikan surat panggilan dari Guru BK kepada Orang Tua siswa. Namun masih ada siswa yang berteman dengan baik dan tidak menyukai pertengkaran serta *respect* dengan teman sebayanya, dan hal tersebut akan berdampak baik terhadap kesehatan mental peserta didik.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa kondisi kesehatan yang terjadi pada informan kunci dan tambahan ini berada dalam kondisi yang tidak baik, seperti diejek, diremehkan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Namun dibalik itu masih banyak siswa yang menghargai dan membantu temannya yang butuh bantuan serta berupaya untuk menjaga kesehatan mentalnya.

c. Aspek Sosial Kesehatan Mental Peserta Didik di SMP Negeri 2 Airpura

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada informan kunci dan juga informan tambahan tentang kesehatan mental peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Air Pura sangat baik, ditinjau dari aspek sosial terungkap dilihat dari Aspek sosial siswa-siswi tersebut saling Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap sesama temannya, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis). Namun masih ada siswa yang menghargai dan saling toleransi antar sesama temannya seperti memberikan dukungan jika temannya dalam kesulitan.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa siswa yang sering diperlakukan tidak baik oleh temannya seperti diejek, diremehkan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Namun dibalik itu masih banyak siswa yang menghargai dan membantu temannya yang butuh bantuan serta berupaya untuk menjaga kesehatan mentalnya

d. Aspek Religius dalam Kesehatan Mental Peserta Didik SMP Negeri 2 Airpura

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada informan kunci dan juga informan tambahan tentang kesehatan mental peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Airpura baik sekali, ditinjau dari aspek religius, maka sekolah sangat mengedepankan keyakinan dalam beragama. Seperti setiap Jumat melaksanakan KULTUM (Kuliah Tujuh Menit) sebelum memasuki kelas untuk mendengarkan ilmu yang dapat memperdalam keyakinan terhadap ALLAH, Malaikat (Ghaib) dan para rasul-rasulnya. SMP Negeri 2 Air Pura ini memberikan tugas kepada siswa untuk mencatat sholat yang mereka kerjakan dan amal ibadah apa saja yang siswa lakukan setiap waktu, seperti Sholat, Mengaji, Dzikir, dll. Mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah salah satu hal yang dapat menjaga kesehatan mental.

Siswa SMP Negeri 2 Air Pura sangat senang sekali jika hari Jumat karena melaksanakan KULTUM dan menyaksikan perwakilan kelas untuk tampil. Jadi misalnya saat mendengarkan ceramah mendapatkan ilmu dan bisa meningkatkan iman dan ketaqwaan siswa terhadap ALLAH S.W.T. sehingga menghasilkan mental yang sehat.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga terungkap bahwa siswa siswi beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya, amanah (bertanggung jawab) dan ikhlas dalam beramal. Dengan mengedepankan aspek religius maka kesehatan mental dapat terwujud sebab hidup di dunia ini tidak hanya menggunakan akal dan fikiran saja, namun rohani juga perlu dipupuk sedini mungkin agar tidak terlena dalam kenikmatan dunia yang fana ini dan pada akhirnya berpengaruh terhadap kesehatan mental, Maka dari itu diperlukan aspek religius dalam menjaga kesehatan mental..

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data mengenai Profil Kesehatan Mental Peserta Didik SMP Negeri 2 Air Pura dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Aspek fisik adalah penunjang kesehatan mental untuk peserta didik. siswa dan siswi di SMP Negeri 2 Air Pura memiliki berbagai macam keadaan fisik, ada siswa yang kesehatan fisiknya bermasalah karena dipaksa oleh Orang Tua untuk les setelah pulang sekolah dan akibatnya berpengaruh terhadap kesehatan mental anak. Namun masih ada Orang Tua yang mampu menjaga kesehatan mental anak dengan cara memahami dan mengerti kondisi dari fisik anak tersebut seperti tidak memaksakan anak untuk ikut les, tidak meminta anak untuk membantu Orang Tua kesawah dan keladang karena sudah kelelahan selama belajar disekolah.
2. Aspek psikis adalah penunjang kesehatan mental untuk peserta didik. siswa-siswi di SMP Negeri 2 Air Pura memiliki berbagai macam keadaan psikis, karena setelah peneliti mengamati dan melakukan wawancara bahwa masih ditemukan siswa yang tidak *respect* dengan temannya sehingga terjadi pertengkaran yang mengakibatkan korban dari ejekan tersebut menjadi malas sekolah dan bahkan ada yang diberikan surat panggilan dari Guru BK kepada Orang Tua siswa. Namun masih ada siswa yang berteman dengan baik dan tidak menyukai pertengkaran serta *respect* dengan teman sebayanya, dan hal tersebut akan berdampak baik terhadap kesehatan mental peserta didik.
3. Ditinjau dari aspek sosial bahwa ada siswa yang tidak mampu untuk menghargai dan saling toleransi dengan teman sebaya bahkan sering mengejek. Namun dibalik itu masih banyak juga siswa yang mampu untuk saling menghargai dan toleransi dengan membela teman yang dibully serta menolong teman yang butuh bantuan sehingga berdampak baik terhadap kesehatan mental dari peserta didik.
4. Ditinjau dari aspek religius bahwa siswa siswi beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya, amanah (bertanggung jawab) dan ikhlas dalam beramal. Dengan mengedepankan aspek religius maka kesehatan mental dapat terwujud sebab hidup di dunia ini tidak hanya menggunakan akal dan fikiran saja, namun rohani juga perlu dipupuk sedini mungkin agar tidak terlena dalam kenikmatan dunia yang fana ini dan pada akhirnya berpengaruh terhadap kesehatan mental, Maka dari itu diperlukan aspek religius dalam menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Qonita dan Karyani Usmi. *Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa*. Jurnal Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi. ISBN 978-602-361-068-6 hlm 363-376.
- Pieper, J., & Uden, M. V. (2006). *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press Inc.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, Siti (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta Rineka Cipta
- Wijaya. 2020. *Analisis Data Kualitatif*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologi Jaffray
- Yusuf. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Bungin. 2007. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana