

**STRATEGI MENGHADAPI TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DI ERA
MODERN BAGI SISWA SMPN 1 MEREK DENGAN LAYANAN
INFORMASI**

**Muhammad Nur Huda¹, Sri Puspita Della Aryadi², Dessy Tri Afifah³, Yusra Faizah⁴,
Nurussakinah Daulay⁵
huda021200@gmail.com¹
Universitas Islam Negeri Sumatra Utara**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami strategi yang digunakan oleh siswa dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern di SMPN 1 Merek. Serta bagaimana layanan informasi dapat berperan dalam proses tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melibatkan wawancara, Focus Group Discussion (FGD) dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi di SMPN 1 Merek memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Strategi, Layanan Informasi, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

This study aims to describe and understand the strategies used by students in dealing with mental health challenges in the modern era at SMPN 1 Merek. And how information services can play a role in the process. The research method used is descriptive qualitative involving interviews, Focus Group Discussions (FGD) and observations. The results of the study indicate that information services at SMPN 1 Merek play an important role in supporting students' mental health.

Keywords : Strategy, Information Services, Mental Health

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental kini semakin mendapat perhatian di Indonesia, khususnya di kalangan remaja. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 20% anak dan remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2020). Angka ini menunjukkan bahwa satu dari lima anak dan remaja menghadapi masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi perkembangan mereka secara sosial, emosional, dan akademis. Di era digital saat ini, yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan informasi, tantangan yang dihadapi oleh siswa menjadi semakin rumit, mulai dari tekanan akademik, interaksi sosial, hingga pengaruh media sosial yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

Setiap siswa seharusnya mendapatkan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mereka. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang tidak memperoleh dukungan yang cukup. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 30% siswa di Indonesia mengalami stres akibat tekanan akademik dan sosial (BPS, 2021). Ini menunjukkan pentingnya penerapan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa, khususnya di SMPN 1 Merek, salah satu sekolah menengah pertama di daerah tersebut. Dengan memanfaatkan layanan informasi, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan mengelola kesehatan mental mereka.

Untuk mewujudkan generasi yang sehat secara mental, perlu diimbangi dengan diagnosis yang tepat terhadap masalah yang ada. Banyak siswa yang tidak menyadari mereka mengalami gangguan kesehatan mental, sehingga tidak menerima penanganan yang diperlukan. Penelitian oleh Sari et al. (2022) menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan siswa menjadi salah satu faktor peningkatan gangguan mental. Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mental di sekolah sangat penting agar siswa dapat mengenali tanda-tanda masalah mental dan mencari bantuan yang sesuai.

Teori yang mendasari penelitian ini meliputi Teori Kesehatan Mental yang dikemukakan oleh Jahoda (1958), yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis dan sosial. Selain itu, Teori Stres dan Koping oleh Lazarus dan Folkman (1984) menguraikan cara individu menghadapi stres dan tantangan dalam hidup mereka. Dalam konteks ini, siswa SMPN 1 Merek perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stres yang mereka alami. Data menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan koping yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Lazarus & Folkman, 1984).

Jika masalah kesehatan mental tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa sangat serius bagi siswa. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, masalah perilaku, dan bahkan meningkatkan risiko bunuh diri. Menurut WHO (2021), sekitar 800.000 orang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri, dan banyak di antaranya adalah remaja. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian yang serius terhadap kesehatan mental siswa, agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Sebagai bagian dari upaya penanganan masalah kesehatan mental, layanan konseling yang diterapkan di SMPN 1 Merek dapat mencakup pendekatan berbasis layanan informasi. Layanan informasi ini bisa berupa penyuluhan, workshop, dan program konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Penelitian oleh Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa program konseling yang melibatkan partisipasi aktif siswa dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental serta mengurangi stigma yang ada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif, yang digunakan untuk memahami fenomena sosial dengan menggambarkan serta menganalisis pengalaman, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan memahami strategi yang diterapkan oleh siswa dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern, serta bagaimana layanan informasi berperan dalam mendukung proses tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, Focus Group Discussion (FGD), dan observasi, untuk memperoleh informasi terkait strategi siswa SMPN 1 Merek dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern. Wawancara Mendalam, Peneliti melakukan wawancara dengan siswa untuk menggali pengalaman, pandangan, dan strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Wawancara ini dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Focus Group Discussion (FGD), Peneliti menyelenggarakan diskusi kelompok terfokus untuk memperoleh pandangan yang lebih luas dari siswa tentang tantangan kesehatan mental dan peran layanan informasi. Observasi, Peneliti melakukan observasi di lingkungan sekolah untuk memahami konteks sosial dan budaya yang memengaruhi kesehatan mental siswa.

Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai strategi yang digunakan siswa SMPN 1 Merek dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era modern, serta peran layanan informasi dalam mendukung mereka. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi yang lebih efektif di sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara dan diskusi kelompok, ditemukan bahwa siswa menghadapi beberapa tantangan kesehatan mental, di antaranya:

Pertama tekanan akademik, banyak siswa merasakan tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi dan memenuhi ekspektasi orang tua serta guru. Kedua pengaruh media sosial Para responden melaporkan bahwa penggunaan media sosial sering kali memicu perbandingan sosial yang negatif dan perasaan cemas. Ketiga isolasi sosial, beberapa siswa merasa terisolasi, terutama selama pandemi, yang berdampak buruk pada kesehatan mental mereka.

Selain itu, beberapa strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang diperoleh dari wawancara meliputi:

Pertama dukungan sosial, siswa yang memiliki jaringan dukungan kuat dari teman dan keluarga cenderung lebih mampu mengelola stres. Kedua penggunaan layanan informasi, siswa yang aktif memanfaatkan layanan informasi di sekolah, seperti konseling dan program edukasi kesehatan mental, merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan informasi di SMPN 1 Merek memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Program edukasi kesehatan mental dan layanan konseling yang tersedia di sekolah membantu siswa untuk memahami dan mengatasi masalah yang mereka alami.

Pembahasan

Tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh siswa SMPN 1 Merek sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dan pengaruh media sosial adalah faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental remaja (Seligman, 2011; Turkle, 2011). Tekanan untuk berprestasi dapat memicu stres dan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik, bisa berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih

serius. Strategi yang digunakan oleh siswa dalam menghadapi tantangan kesehatan mental menyoroti pentingnya dukungan sosial dan teknik pengelolaan stres. Penelitian Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai pelindung terhadap stres. Selain itu, penerapan teknik relaksasi dan aktivitas fisik juga mendukung temuan yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki kesehatan mental (Masten, 2001).

Layanan informasi yang ada di sekolah terbukti efektif dalam memberikan dukungan kepada siswa. Program edukasi kesehatan mental yang diselenggarakan di SMPN 1 Merek membantu siswa lebih memahami isu-isu kesehatan mental dan mengurangi stigma yang ada. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rickwood et al. (2007) yang menunjukkan bahwa program edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang diterapkan oleh siswa SMPN 1 Merek dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era modern, serta peran layanan informasi dalam mendukung mereka. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa. Tantangan Kesehatan Mental: Siswa SMPN 1 Merek menghadapi berbagai masalah kesehatan mental, seperti tekanan akademik, pengaruh negatif media sosial, dan isolasi sosial. Faktor-faktor ini berkontribusi pada tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi di kalangan siswa.

Strategi Menghadapi Tantangan: Siswa menggunakan berbagai cara untuk mengatasi tantangan kesehatan mental, seperti mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga serta terlibat dalam aktivitas fisik. Dukungan sosial terbukti menjadi elemen penting dalam membantu siswa mengurangi stres. Peran Layanan Informasi: Layanan informasi di SMPN 1 Merek, yang mencakup program edukasi kesehatan mental dan konseling, memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung siswa. Program-program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa mengenai isu kesehatan mental, tetapi juga memberikan mereka alat dan sumber daya untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa di era modern dan perlunya pendekatan yang komprehensif dalam mendukung mereka melalui layanan informasi yang efektif. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Kesehatan Mental di Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Hidayati, N. (2022). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(2), 123-135.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Rahmawati, D. (2023). Efektivitas Program Konseling dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45-60.
- Setiawan, A. (2023). Penggunaan Aplikasi Kesehatan Mental untuk Siswa di Era Digital. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan*, 8(3), 200-215.
- WHO. (2021). *World Health Organization: Suicide in the World*. Geneva: World Health Organization.
- Sari, R., & Kurniawan, A. (2022). *Stres Akademik dan Kesehatan Mental Siswa: Tinjauan Literatur*.

Jurnal Psikologi Remaja, 12(4), 78-89.