

**PENINGKATAN KESADARAN AKAN KESEHATAN MENTAL
DALAM MENGATASI BEBAN AKADEMIK PADA SISWA
KELAS 9 SMP ISLAM TIRTAYASA**

Rila Kusumaningsih¹

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

e-mail: rilakusumaningsih26@gmail.com¹

ABSTRACT

Mental health disorders are a form of dysfunction and disturbance in mental functions caused by the failure of adaptive mechanisms to respond to external stimuli and tensions, resulting in disorders in mental structure. Mental health disorders represent the totality of pathological mental expressions toward social stimuli, combined with other secondary factors. Mental health disorders in adolescent students in a school environment can be caused by various factors, such as bullying, family disharmony, academic burdens such as difficulty understanding a subject, parental pressure to achieve certain grades, and the emphasis on the need to perform as well as siblings. This Community Engagement activity was conducted in September 2022 in three stages: preparation, implementation, and evaluation. This service activity aims to provide an understanding of the importance of mental health among teenagers, especially in overcoming academic burdens. Mental health disorders were found among a random sample of 9th-grade students, with the majority experiencing mental health disorders due to academic burdens. There is a strong correlation between the mental health disorders they experience and academic burdens. Therefore, it is necessary to pay more attention to the mental health of 9th-grade students at Tirtayasa Islamic Junior High School.

Keywords: *education, mental health disorders, academic burdens, adolescent students*

ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental merupakan bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental yang disebabkan oleh kegagalan mereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan/terhadap stimuli eksternal dan ketegangan-ketegangan sehingga muncul gangguan pada struktur kejiwaan. Gangguan kesehatan mental merupakan totalitas kesatuan dari ekspresi mental yang patologis terhadap stimuli sosial, yang dikombinasikan dengan faktor-faktor sekunder lainnya. Gangguan kesehatan mental pada siswa remaja di lingkungan sekolah dapat diakibatkan oleh banyak faktor, seperti mengalami bullying, ketidakharmonisan lingkungan keluarga, serta beban akademik yang berupa tidak dapat memahami satu pelajaran, mendapat tekanan orang tua agar nilai sesuai ekspektasi mereka, hingga penekanan perlunya mendapat prestasi sebaik saudaranya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2022 dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberi pemahaman akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja terutama dalam mengatasi beban akademik. Gangguan kesehatan mental dari sampel acak siswa kelas 9 didapatkan hasil bahwa kebanyakan dari mereka mengalami gangguan kesehatan mental akibat beban akademik. Terdapat hubungan yang erat antara gangguan kesehatan mental yang mereka alami dengan beban akademik. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian perhatian lebih terhadap kesehatan mental siswa kelas 9 SMP Islam Tirtayasa.

Kata Kunci: *edukasi, kesehatan mental, beban akademik, siswa remaja*

A. PENDAHULUAN

Anak-anak dan remaja adalah bagian penting dari masyarakat karena mereka memiliki masa depan yang cerah dan panjang. Masa anak-anak dan remaja merupakan tahap penting untuk perkembangan sosial dan emosional (Yuliana, 2022). Remaja merupakan kelompok usia yang banyak dibebani tanggung jawab dan tuntutan baru sehingga mereka sangat rentan mengalami permasalahan psikologis dan tingkat kestabilan emosional yang mudah naik turun. Remaja yang juga berperan sebagai pelajar tak jarang merasakan stres akibat tuntutan dan tekanan dalam akademik. Berbagai bentuk kegiatan yang berhubungan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyelesaikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan tertekan dan khawatir berlebihan yang muncul pada diri siswa sehubungan dengan tugas-tugas akademik, tes/ujian sekolah, atau situasi akademis lainnya. Kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa (Prasetyaningtyas et al., 2022). Kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu daya jiwa yang melekat pada diri siswa, yang perlu ditumbuh kembangkan. Tumbuh kembangnya kesehatan mental siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang membentuk pola pikir dan karakter siswa.

Selama berada di sekolah, siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan sekolah, baik di dalam maupun di luar ruangan. Lingkungan sekolah yang kondusif dan mendukung dapat membantu siswa dalam memaksimalkan potensi mereka dalam

hal pembelajaran dan kesehatan mental. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang tidak kondusif dapat mempengaruhi hasil belajar dan kesehatan mental siswa secara negatif. Pernyataan ini memberi petunjuk bahwa pengaruh yang cukup kuat dalam perkembangan remaja adalah lingkungan sekolah (Winei et al., 2023). Umumnya orang tua menaruh harapan yang besar pada lingkungan pendidikan di sekolah. Suasana sekolah, prasyarat terciptanya lingkungan kondusif bagi kegiatan belajar mengajar adalah di suasana sekolah. Suasana sekolah sangat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa remaja (Nurtiwiyono, 2022).

Adolescens atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, sehingga ini merupakan suatu periode yang dinamis dalam kehidupan. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, psikologis ataupun intelektual. Pertumbuhan dan perkembangan remaja sering terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya baik di lingkungan rumah, lingkungan teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan (Suryana et al., 2022).

Pendidikan yang diemban oleh remaja yaitu pendidikan menengah merupakan tahap krusial dalam sistem pendidikan untuk perkembangan ekonomi dan sosial suatu negara. Peningkatan layanan pendidikan menengah harus diperkuat sebagai bekal minimal hidup anak-anak muda bangsa di era globalisasi. Pendidikan menengah penting dalam sistem pendidikan karena tidak hanya untuk menjembatani untuk melanjutkan ke perguruan tinggi (SMA), tetapi juga menghubungkan sistem sekolah dengan dunia kerja (SMK) (Subki et al., 2022). Terkait pendidikan yang diemban oleh siswa

menengah, prestasi akademik adalah kriteria yang digunakan untuk menilai kesuksesan siswa dalam proses pendidikan mereka, hal inilah yang menjadi esensial dan menjadi indikator kesejahteraan psikologis pada masa remaja (Kusumastuti, 2020).

Dalam dekade terakhir, gangguan mental pada anak-anak dan remaja telah menjadi fokus dalam kesehatan global di dunia karena hubungannya dengan penderitaan, *functional impairment*, paparan stigma dan diskriminasi, bahkan potensi kematian. Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018 masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8% atau jumlah total sebanyak 706.688 merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun. Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018, pravelensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Bali sebanyak 8,4%. Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kabupaten/Kota di Bali, didapatkan Kabupaten Buleleng yang paling banyak yaitu 11,91% (2.276 orang) sedangkan prevalensi terendah terdapat di Kabupaten Badung sebanyak 1,01% (2.346 orang). Prevalensi masalah mental emosional di Kota Denpasar sebanyak 3,12% (3.348 orang) (Gintari et al., 2023).

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, di samping pendidikan dan penelitian, perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di samping melaksanakan pendidikan

sebagaimana diamanahkan oleh Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 20. Konsep utama dari pengabdian kepada masyarakat adalah mendekatkan perguruan tinggi dengan masyarakat dan lingkungannya sehingga akan selalu terjadi interaksi sosial dan keilmuan antara Perguruan Tinggi dan masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, dalam program studi Ilmu Hukum semester tiga pada mata kuliah Hukum Acara Peradilan Tata Usaha Negara di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, telah melaksanakan kewajibannya dengan melakukan kewajiban pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan kepada siswa SMP kelas 9. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan di SMP Islam Tirtayasa, Kecamatan Cipocok yang mana dalam judul pengabdian masyarakat ialah “Peningkatan Kesadaran akan Kesehatan Mental Dalam Mengatasi Beban Akademik Pada Siswa Kelas 9 SMP Islam Tirtayasa” yang bertujuan untuk memberi pemahaman akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja terutama dalam mengatasi beban akademik. Penyuluhan ini bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada siswa.

Kesehatan mental sendiri merupakan persoalan yang mendasar di lingkungan sekolah, yang mana dalam pengabdian ini, dapat diharapkan untuk membentuk karakter anak remaja terhadap kesehatan mental dalam prestasi belajar, agar siswa menyadari pentingnya kesehatan terhadap prestasi belajar. Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres

kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di lingkungannya.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahap:

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan beberapa proses persiapan, seperti: melakukan koordinasi dengan salah satu guru di SMP Islam Tirtayasa terkait rencana pengabdian masyarakat berbentuk penyuluhan, koordinasi tema kegiatan, dan koordinasi tanggal pelaksanaan.

2. Tahap Pelaksanaan

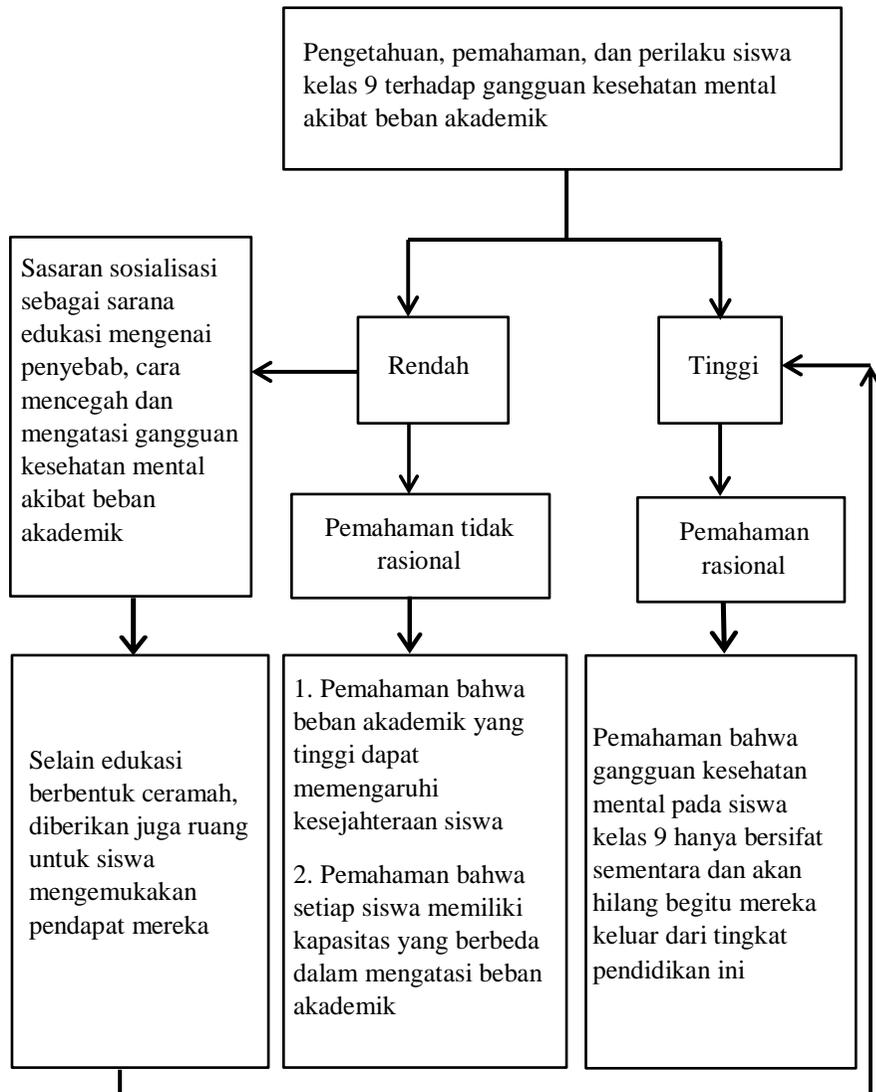
Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada bulan September 2023 yang dilaksanakan di kelas 9 SMP Islam Tirtayasa, Kecamatan Cipocok, Kabupaten Serang, Banten.

- a. Ceramah: Materi tentang kesehatan mental yang umum dialami oleh siswa remaja akibat beban akademik mencakup stres, gangguan panik, ketidakstabilan emosi, gangguan *mood*, dan kontrol impuls, edukasi kesehatan mental disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi, di mana para siswa akan mendengarkan materi selama kurang lebih 30 menit.
- b. Diskusi dan tanya jawab: Para siswa diberi ruang untuk mengemukakan pendapat dan diajak berdiskusi secara aktif setelah pemaparan materi. Dalam tahap ini juga dilakukan pengambilan data metode sampel acak dari 20 siswa diambil 6 siswa.

3. Tahap Penutupan atau Evaluasi

Evaluasi dilakukan dilakukan peninjauan terhadap aktivitas yang dirasakan atau pernah dialami yang memicu gangguan mental ringan oleh siswa kelas 9 SMP Islam Tirtayasa.

Gambar 1.
Kerangka Konsep Kegiatan Pengabdian Masyarakat



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan beberapa hasil data tentang gangguan kesehatan mental akibat beban akademik, apakah faktornya tetap lingkup akademik ataukah di luar akademik.

Tabel 1.
Sampel gangguan kesehatan mental pada siswa kelas 9

No.	Inisial Siswa	Jenis Kelamin	Peristiwa Yang Dialami Akibat Beban Akademik
1.	FZ	Laki-Laki	Saya dicibir teman saya akibat <i>passion</i> saya dalam bernyanyi dan orang tua saya juga tidak mendukung <i>passion</i> saya.
2.	RD	Laki-Laki	Saya dibully teman saya di sekolah karena fisik saya, itu mempengaruhi suasana akademik saya.
3.	JN	Perempuan	Saya ditekan orang tua saya agar prestasi saya sebaik saudara saya.
4.	AR	Perempuan	Saya lebih merasa beban saya lebih berat dalam akademik daripada nonakademik.
5.	SB	Perempuan	Saya kesulitan dengan salah satu mata pelajaran sehingga saya takut setiap kali ujian mata pelajaran tersebut.
6.	SM	Laki-Laki	Banyaknya tugas sekolah dengan jam sekolah yang panjang membuat saya stres dan jenuh.

Berdasarkan Tabel 1, yang merupakan hasil dari sampel acak 6 siswa dari total 20 siswa yang ada, ditemukan beberapa peristiwa yang dialami oleh siswa-siswa tersebut akibat beban akademik. Dari keseluruhan 20 siswa, terdapat 1 siswa yang merasakan dicibir oleh teman-temannya (5%), sedangkan 2 siswa mengalami

bullying (10%). Selain itu, 1 siswa merasa tertekan karena tekanan dari orang tua (5%). Ditemukan juga 1 siswa (5%) yang mengalami perubahan emosi yang merugikan akibat beban akademik tersebut, terutama saat mengalami masa pubertas. Selain itu, 1 siswa (5%) merasakan cemas dan takut saat menghadapi ujian terutama dalam satu mata pelajaran tertentu. Terakhir, ditemukan 1 siswa (5%) yang mengalami banyaknya tugas sekolah dengan jam sekolah yang panjang membuatnya merasa stres dan jenuh. Hasil statistik ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial dari siswa-siswa tersebut yang merupakan sampel dari total 20 siswa yang ada.

Tabel 2.Elaborasi persentase faktor gangguan kesehatan mental siswa

Variabel	Gangguan Kesehatan Mental Akibat Beban Akademik	Gangguan Kesehatan Mental Bukan Akibat Beban Akademik	Persentase
FZ	Tidak	Ya	5%
RD	Tidak	Ya	5%
JN	Ya	Tidak	5%
AR	Ya	Tidak	5%
SB	Ya	Tidak	5%
SM	Ya	Tidak	5%

Berdasarkan Tabel 2, dari keenam sampel siswa yang diambil acak, dapat dilihat bahwa sebanyak 4 dari 6 siswa mengalami gangguan kesehatan mental akibat beban akademik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung terkait dengan beban

akademik yang mereka hadapi. Dalam persentase, sebanyak 67% siswa dalam sampel mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh beban akademik. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara gangguan kesehatan mental dan beban akademik pada siswa yang telah disurvei. Terlepas dari hal tersebut, masih terdapat 2 siswa dari 6 yang mengalami gangguan kesehatan mental tanpa hubungan ke beban akademik. Dalam hal ini, faktor-faktor lain juga berpengaruh, seperti masalah pribadi atau lingkungan sosial mereka.

Fenomena stres akademik yang dialami siswa pada dasarnya tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga adanya faktor kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian dan belajar mengajar, siswa masih menganggap belajar hanya sebatas kegiatan menghafal atau mengingat. Adanya penilaian tersebut membuat peserta didik berlomba-lomba untuk berkompetisi untuk mendapatkan hasil penilaian yang terbaik untuk kepentingan masa depannya baik memasuki perguruan tinggi maupun untuk penentuan karir. Selain itu, tuntutan akademik lainnya meliputi adanya jam belajar yang lebih lama, jumlah mata pelajaran yang banyak, tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan siswa itu sendiri.

Gambar 2.
Pemberian Materi pada Siswa Kelas 9



D. KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan pada siswa terkait kesehatan mental merupakan upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh beban akademik dan juga sebagai upaya pemberian pendidikan kesehatan mental dikalangan remaja agar siswa memiliki kemampuan mengelola kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental pada siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi beban akademik yang berat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa tugas-tugas sekolah yang berlebihan, persaingan akademik yang tinggi, dan tekanan dari lingkungan sekitar seperti teman, guru, dan orang tua dapat menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental siswa. Namun, gangguan kesehatan mental pada siswa tidak selalu berkaitan langsung dengan beban akademik. Terdapat faktor-faktor lain, seperti masalah pribadi atau lingkungan sosial, yang juga dapat memengaruhi

kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu lingkungan siswa perlu memberikan perhatian lebih dan dukungan psikologis kepada siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang seimbang antara prestasi akademik dan kesejahteraan siswa.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, jajaran guru, dan para siswa kelas 9 SMP Islam Tirtayasa, Serang, yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbentuk penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Herlinawati, H., Mashudi, M., & Amin, N. (2024). Analisis Teori Konsep Dasar Masalah Kebutuhan Manusia Pada Produk Jamu Ramuan Madura Dalam Perspektif Konsumen. *Journal of Development Economics and Digitalization, Tourism Economics*, 1(2), 86-91.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Nurtiwiyono, H. (2022). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling Journal)*, 14, 97–103.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Subki, Syafari, A., & Arenawati. (2022). Evaluasi Penerapan Standar Pelayanan Minimal (Spm) Pendidikan Menengah Di Provinsi Banten Evaluation of the Implementation of Minimum Service Standards (Mss) in Middle Education in Banten Province. *Jurnal Kebijakan Pembangunan Daerah*, 06(01), 46–63. <https://doi.org/10.12962/j20861206.v33i1.4566>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Winei, A. A. D., Ekowati, Setiawan, A., Jenuri, Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 06(01), 317–327. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2945/2491>
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25–31. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i1.1218>
-