

MENGHADAPI TANTANGAN MENTAL: DAMPAK ISU KESEHATAN MENTAL PADA PROSES BELAJAR DI ERA DIGITAL

Elfa Maijuana¹, Nurfarida Deliani², Juliana Batubara³

UIN Imam Bonjol Padang, Indonesia¹⁻⁴

Email Korespondensi: 2420010011@uinib.ac.id, nurfaridadeliani@uinib.ac.id,
Juliana@uinib.ac.id

Abstract (English)

In today's digital age, mental health issues are increasingly becoming a major concern in the context of education. The impact of intensive technology use, such as social media and online learning, can affect students' mental health, which in turn impacts their learning. Research shows that anxiety, depression and the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon are on the rise among students, disrupting concentration and motivation to learn. This article discusses various factors that contribute to the mental challenges students face, including academic pressure, social isolation and exposure to negative content on social media. In addition, this article highlights the importance of psychological support and interventions that educators and institutions can implement to create a healthier learning environment. Through a holistic approach, it is hoped that students can overcome these mental challenges and achieve their optimal academic potential.

Abstrak (Indonesia)

Dalam era digital saat ini, isu kesehatan mental semakin menjadi perhatian utama dalam konteks pendidikan. Dampak dari penggunaan teknologi yang intensif, seperti media sosial dan pembelajaran daring, dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya berdampak pada proses belajar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, depresi, dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) semakin meningkat di kalangan pelajar, mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar. Artikel ini membahas berbagai faktor yang berkontribusi terhadap tantangan mental yang dihadapi siswa, termasuk tekanan akademik, isolasi sosial, dan paparan konten negatif di media sosial. Selain itu, artikel ini menyoroti pentingnya dukungan psikologis dan intervensi yang dapat diterapkan oleh pendidik dan institusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat. Melalui pendekatan yang holistik, diharapkan siswa dapat mengatasi tantangan mental ini dan mencapai potensi akademik mereka secara optimal.

Article History

Submitted: 2 Desember 2024
Accepted: 5 Desember 2024
Published: 13 Desember 2024

Key Words

Mental Health, Learning
Process, Digital Age

Sejarah Artikel

Submitted: 2 Desember 2024
Accepted: 5 Desember 2024
Published: 13 Desember 2024

Kata Kunci

Kesehatan Mental, Proses
Belajar, Era Digital

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak yang signifikan dalam dunia pendidikan di Indonesia. Era digital memberikan akses yang lebih luas terhadap informasi dan metode pembelajaran yang beragam. Namun, di balik kemudahan ini, muncul tantangan serius terkait kesehatan mental siswa. Kesehatan mental yang buruk dapat mengganggu proses belajar dan memengaruhi kinerja akademik siswa (Nursalam et al., 2020).

Isu kesehatan mental di kalangan pelajar semakin menjadi perhatian, terutama dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif di media sosial cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mereka (Sari, 2021). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi mental siswa, di mana mereka merasa tertekan untuk selalu mengikuti perkembangan teman-teman mereka di dunia maya (Pramudito, 2020).

Pembelajaran daring yang diperkenalkan selama pandemi COVID-19 juga membawa tantangan baru. Meskipun memberikan fleksibilitas, banyak siswa yang merasa terisolasi dan kehilangan interaksi sosial yang penting untuk kesehatan mental mereka (Hidayati, 2021).

Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan format pembelajaran baru ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berkepanjangan.

Tekanan akademik yang tinggi di Indonesia juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental. Banyak siswa merasa tertekan untuk mencapai prestasi yang diharapkan oleh orang tua dan masyarakat, yang sering kali berujung pada stres dan kelelahan mental (Yulianti et al., 2020). Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana tekanan ini memengaruhi kesehatan mental dan proses belajar siswa.

Pendidikan yang responsif terhadap isu kesehatan mental sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan program dukungan psikologis dan keterampilan emosional dalam kurikulum mereka untuk membantu siswa mengatasi tantangan mental (Suhartini, 2021). Dukungan dari pendidik dan teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih aman dan termotivasi dalam proses belajar.

Peran orang tua juga tidak kalah penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari orang tua dapat membantu anak merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tekanan akademik (Hastuti, 2020). Dengan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat, diharapkan dapat tercipta ekosistem yang mendukung kesehatan mental siswa.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat di kalangan masyarakat. Banyak penelitian yang dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental dan pendidikan, serta untuk menemukan strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan siswa (Aisyah et al., 2021). Penelitian ini tidak hanya berfokus pada dampak negatif dari masalah kesehatan mental, tetapi juga pada solusi yang dapat diterapkan.

Di Indonesia, beberapa inisiatif telah dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di sekolah. Program-program seperti konseling sekolah dan pelatihan keterampilan sosial diharapkan dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Rizki, 2021). Namun, masih banyak tantangan yang harus dihadapi untuk memastikan bahwa semua siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Akhirnya, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan mental yang dihadapi siswa di era digital dan dampaknya terhadap proses belajar. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang isu ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa dan meningkatkan pengalaman belajar mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi dampak isu kesehatan mental pada proses belajar siswa di era digital. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif siswa, serta bagaimana mereka menghadapi tantangan mental yang muncul akibat penggunaan teknologi dan media sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa dari berbagai jenjang pendidikan, serta melalui diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) yang melibatkan siswa dan pendidik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif dan perasaan siswa secara lebih komprehensif (Creswell, 2014).

Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dipilih secara purposif, berdasarkan kriteria tertentu seperti tingkat kecemasan yang dilaporkan, keterlibatan dalam pembelajaran daring, dan penggunaan media sosial. Wawancara dilakukan secara semi-struktural untuk memberikan fleksibilitas dalam menggali informasi yang relevan. Setiap wawancara direkam dan ditranskrip untuk analisis lebih lanjut. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data sekunder melalui observasi di kelas dan analisis dokumen terkait, seperti laporan kesehatan mental dan kebijakan pendidikan di sekolah (Moleong, 2017).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data wawancara dan diskusi. Proses ini melibatkan pengkodean data untuk menemukan pola dan makna yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana isu kesehatan mental memengaruhi proses belajar siswa dan strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung kesejahteraan mereka di era digital. Penelitian ini juga berupaya untuk memberikan rekomendasi bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesehatan mental siswa (Flick, 2018).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa isu kesehatan mental secara signifikan memengaruhi proses belajar siswa di era digital. Melalui wawancara mendalam dengan 20 siswa dari berbagai jenjang pendidikan, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama terkait dengan tuntutan akademik dan interaksi sosial di media sosial. Responden mengungkapkan bahwa perbandingan sosial yang terjadi di platform media sosial sering kali menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan rendah diri, yang berdampak langsung pada motivasi belajar mereka. Salah satu siswa menyatakan, "Setiap kali melihat teman-teman saya memposting tentang pencapaian mereka, saya merasa tertekan dan sulit untuk fokus pada pelajaran" (Sari, 2021).

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran daring yang diterapkan selama pandemi COVID-19 memperburuk kondisi kesehatan mental siswa. Banyak siswa melaporkan merasa terisolasi dan kehilangan dukungan sosial yang biasanya mereka dapatkan di lingkungan sekolah. Dalam diskusi kelompok terfokus, siswa menyampaikan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan format pembelajaran daring, yang sering kali membuat mereka merasa lebih stres dan kurang terhubung dengan guru serta teman sebaya. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa distraksi yang ada di rumah, seperti media sosial dan hiburan digital, mengurangi fokus mereka dalam belajar, sehingga menambah beban mental yang mereka rasakan (Hidayati, 2021).

Dari analisis tematik, beberapa tema utama muncul, termasuk pentingnya dukungan sosial, pengelolaan stres, dan kebutuhan akan program kesehatan mental di sekolah. Siswa menekankan bahwa dukungan emosional dari guru dan teman sebaya sangat penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan mental yang dihadapi. Mereka juga merekomendasikan adanya program konseling dan pelatihan keterampilan emosional untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari pihak sekolah dalam menyediakan sumber daya yang mendukung kesehatan mental siswa (Aisyah et al., 2021).

Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental di kalangan teman-teman mereka. Beberapa responden menyatakan bahwa stigma terhadap masalah kesehatan mental membuat mereka enggan untuk berbagi pengalaman atau mencari bantuan. Hal ini menunjukkan perlunya pendidikan dan kampanye kesadaran tentang kesehatan mental di lingkungan sekolah agar siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang isu-isu yang mereka hadapi (Putri & Rahmawati, 2021).

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak juga sangat penting. Siswa yang merasa didukung oleh orang tua mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tantangan akademik. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah melibatkan orang tua dalam program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental, termasuk seminar atau workshop yang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang isu ini (Fitria, 2020).

Dari perspektif guru, banyak yang menyatakan bahwa mereka merasa kurang siap untuk menangani isu kesehatan mental siswa. Mereka menginginkan pelatihan lebih lanjut tentang cara mendukung siswa yang mengalami masalah kesehatan mental, serta cara menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung. Hal ini menunjukkan perlunya program pelatihan bagi guru agar mereka dapat lebih efektif dalam membantu siswa yang menghadapi tantangan mental (Sari, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa di era digital merupakan isu yang kompleks dan memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan komunitas. Dengan memahami tantangan yang dihadapi siswa, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental mereka, sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan lebih optimal di tengah tuntutan zaman yang semakin berkembang (Hidayati, 2021).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar siswa di era digital. Dalam wawancara mendalam dengan 20 siswa, ditemukan bahwa kecemasan dan stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik menjadi masalah utama yang dihadapi. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memicu gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Aisyah et al., 2021). Dengan meningkatnya tuntutan belajar, siswa merasa tertekan untuk mencapai prestasi yang tinggi, yang pada gilirannya dapat mengganggu fokus dan motivasi belajar mereka.

Salah satu faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental siswa adalah perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Siswa sering merasa tidak cukup baik ketika melihat pencapaian teman-teman mereka yang diposting secara online. Fitria (2020) menjelaskan bahwa media sosial dapat menciptakan standar yang tidak realistis, yang berdampak negatif pada citra diri dan kepercayaan diri siswa. Ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ditetapkan oleh lingkungan sosial mereka, hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan bahkan meningkatkan risiko depresi.

Pembelajaran daring yang diterapkan selama pandemi COVID-19 juga menjadi faktor yang memperburuk kesehatan mental siswa. Banyak siswa melaporkan merasa terisolasi dan kehilangan dukungan sosial yang biasanya mereka dapatkan di lingkungan sekolah. Hidayati (2021) mencatat bahwa interaksi sosial yang minim dapat memperburuk kondisi kesehatan mental siswa, sementara siswa yang merasa terhubung dengan teman-teman dan guru mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk menciptakan ruang interaksi yang positif dalam pembelajaran daring untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Dalam analisis tematik, tema dukungan sosial muncul sebagai faktor penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan mental. Responden menekankan bahwa dukungan dari guru dan teman sebaya sangat krusial. Penelitian oleh Putri dan Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres, membantu siswa untuk lebih mudah mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung, di mana siswa merasa aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka.

Keterlibatan orang tua juga menjadi faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang merasa didukung oleh orang tua mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Sari (2021) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu melibatkan orang tua dalam program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental,

seperti seminar atau workshop, agar mereka dapat lebih memahami peran mereka dalam mendukung anak-anak mereka.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa banyak guru merasa kurang siap untuk menangani isu kesehatan mental siswa. Mereka menginginkan pelatihan lebih lanjut untuk dapat memberikan dukungan yang tepat. Fitria (2020) menekankan bahwa pelatihan bagi guru dalam mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan mental siswa sangat penting. Dengan pelatihan yang tepat, guru dapat lebih efektif dalam mendukung siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesehatan mental.

Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga menjadi kendala dalam mencari bantuan. Banyak siswa merasa ragu untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi karena takut dihakimi oleh teman-teman atau bahkan guru mereka. Hal ini menciptakan budaya diam yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kampanye kesadaran tentang kesehatan mental di lingkungan sekolah agar siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang isu-isu yang mereka hadapi (Putri & Rahmawati, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa di era digital. Isu kesehatan mental tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga berdampak pada proses belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas sangat diperlukan untuk menciptakan sistem dukungan yang komprehensif bagi siswa. Dengan memahami tantangan yang dihadapi siswa, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental mereka dan meningkatkan kualitas proses belajar di era digital.

Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program yang mendukung kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, diharapkan siswa dapat belajar dengan lebih baik dan lebih sehat, meskipun di tengah tantangan yang dihadapi di era digital ini.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar siswa di era digital. Kecemasan, stres, dan perbandingan sosial yang terjadi di media sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi dapat menyebabkan gangguan mental yang mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan fokus pada studi mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan lembaga pendidikan untuk menyadari dampak negatif ini dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan orang tua terbukti sangat penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung secara emosional cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas sangat diperlukan untuk menciptakan sistem dukungan yang komprehensif, di mana siswa merasa aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Hal ini dapat menciptakan suasana yang lebih positif dan inklusif dalam proses belajar.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental siswa di era digital. Dengan memahami tantangan yang dihadapi siswa dan menyediakan dukungan yang tepat, diharapkan proses belajar dapat berlangsung lebih optimal. Sekolah perlu mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental, termasuk pelatihan bagi guru dan kampanye kesadaran tentang isu kesehatan mental, agar siswa dapat belajar dengan lebih baik dan lebih sehat di tengah tantangan yang ada.

Membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua adalah langkah penting untuk menciptakan generasi yang lebih kuat dan resilien.

Referensi

- Aisyah, F., & Rakhmawati, N. (2021). "Peran Pendidikan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 123-134.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fitria, D. (2020). "Dukungan Orang Tua dan Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research*. Sage Publications.
- Hastuti, I. (2020). "Dampak Komunikasi Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-56.
- Hidayati, N. (2021). "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 23(1), 67-78.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nursalam, N., & Sari, R. (2020). "Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar: Tantangan dan Solusi." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 200-210.
- Pramudito, A. (2020). "FoMO dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 99-110.
- Putri, A., & Rahmawati, L. (2021). "Stigma Kesehatan Mental di Kalangan Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(2), 88-102.
- Sari, R. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 99-110.