

Penyuluhan Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Baytul Mukarromah Kabupaten Bone

Baharuddin¹

Andi Tahir²

Bahtiar³

^{1/2/3}Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Negeri Bone, Jl. H.O.S Cokroaminoto No. 1, Watampone, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92713

bahar88psikologi@gmail.com

ABSTRAK

Prestasi akademik siswa menjadi salah satu indikator keberhasilan pendidikan. Namun, di balik prestasi yang gemilang, seringkali terlupakan aspek penting lainnya yaitu kesehatan mental siswa. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan prestasi akademik siswa di MA Baytul Mukarromah. Berdasarkan observasi awal, ditemukan adanya indikasi bahwa sejumlah siswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan kecemasan yang dapat berdampak pada prestasi belajar mereka. Oleh karena itu, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di MA Baytul Mukarromah dengan memberikan rekomendasi yang relevan terkait dengan program penyuluhan kesehatan mental. Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental memberikan makna yang mendalam bagi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar mereka. Penyuluhan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun hubungan sosial yang positif sehingga lebih sadar pentingnya kesehatan mental untuk peningkatan prestasi belajar demi masa depan yang cerah.

Kata Kunci: Kesehatan mental, MA Baytul Mukarromah, penyuluhan, prestasi siswa.

ABSTRACT

Student academic achievement is an indicator of academic success. However, behind the beautiful results, another important aspect is being forgotten: the mental health of students. This project aims to investigate the effect of mental health counseling on the academic performance of MA Baytul Mukarromah students. Based on the first observation, it was found that many students have difficulty managing stress and anxiety, which can affect their learning results. Therefore, it is hoped that this project can contribute to improving the quality of education at MA Baytul Mukarromah by providing relevant recommendations related to mental health education programs. The results of this project show that mental health counseling helps students in improving their learning outcomes. Counseling not only provides knowledge and skills, but also helps students develop self-awareness, increase their motivation to learn, and establish positive social relationships so that they are more aware of the importance of healthy mental health, which increases their academic performance for a better future.

Keywords: Mental health, MA Baytul Mukarromah, counseling, student achievement.

PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat, kebutuhan akan pendidikan semakin meningkat. Namun dibalik keindahan tersebut, kita sering melupakan kesehatan mental siswa yang rentan mengalami stres dan kecemasan. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat menimba ilmu, namun juga sebagai rumah kedua bagi siswa. Oleh karena itu penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang baik bagi kesehatan mental siswa. Keberhasilan akademik siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektualnya saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesehatan mental. (Cahyanti et al., 2023) Distraksi menunjukkan bahwa siswa dengan gangguan kecemasan atau depresi seringkali mengalami kesulitan dalam

berkonsentrasi, menyelesaikan aktivitas, dan berinteraksi dengan teman sebaya.(Enopadria et al., 2023) Akibatnya prestasi akademik mereka menurun.(Cahyanti et al., 2023) Kesehatan mental merupakan konsep positif yang dikaitkan dengan kesejahteraan sosial masyarakat dan komunitas.(Sarmini et al., 2023) Konsep ini berkaitan dengan menikmati hidup, mengatasi stres dan kesedihan, mewujudkan tujuan dan kemampuan, serta perasaan terhubung dengan orang lain.(Bhugra et al., 2013)

Menurut data WHO, angka gangguan jiwa di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 9,8% dan angka depresi mencapai 6,6%. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2024, terutama karena dampak jangka panjang dari pandemi COVID-19. (Department of Mental Health and Substance Dependence, Noncommunicable Diseases and Mental Health, 2003) Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan pengajaran yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi, menanamkan rasa percaya diri agar masyarakat mengetahui, mengetahui dan memahami, namun juga siap dan mampu. melaksanakan anjuran terkait kesehatan.(Hayatun Izma et al., 2022) Kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Informasi baru yang disajikan hanya sebatas pemahaman sasaran.(Rika Widianita, 2023) Oleh karena itu sekolah merupakan lingkungan yang penting untuk meningkatkan kesehatan mental yang baik dan pencegahan masalah kesehatan mental.(Caesaria et al., 2024)

Menurut WHO, pada tahun 2019, sekitar 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, gangguan kecemasan, dan depresi. Pada tahun 2020, jumlah penderita masalah kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan akibat pandemi COVID-19, dari 26% menjadi 28%.(Organization World Health, 2003) Hasil Survei Utama Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19% masyarakat menderita kecemasan dan depresi. Jutaan penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita masalah mental dan emosional dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita depresi.(RI, 2018) Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), 5,46% remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun telah didiagnosis mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Di Indonesia, kebutuhan layanan kesehatan mental bagi remaja belum dipahami. Kurang dari 3% remaja dengan masalah kesehatan mental menggunakan layanan untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan .(Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) Pada saat yang sama, kurang dari 5 persen orang yang pertama kali mengasuh anak mengatakan remaja mereka membutuhkan bantuan. untuk masalah emosional dan perilaku mereka, meskipun sepertiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam waktu 12 bulan. Meskipun beberapa remaja yang memiliki masalah kesehatan mental mungkin tidak mengharuskan mereka untuk bekerja, hanya satu dari enam pengasuh utama yang melaporkan bahwa mereka membutuhkan bantuan dan mengatakan bahwa anak mereka membutuhkan bantuan. mendapatkan semua bantuan yang mereka perlukan.(Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022)

MA Baytul Mukarromah, sebagai lembaga pendidikan yang peduli terhadap perkembangan siswa secara holistik, memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan adanya indikasi bahwa sejumlah siswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres, kecemasan dan sulitnya memotivasi diri yang dapat berdampak pada prestasi belajar mereka. Oleh karena itu, dengan adanya pengabdian ini melalui penyuluhan diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan khususnya terkait dengan prestasi siswa di MA Baytul Mukarromah dengan memberikan rekomendasi yang relevan terkait dengan program penyuluhan kesehatan mental.

Penyuluhan kesehatan mental perlu diberikan kepada siswa dengan harapan supaya bisa bertambah pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi, mengelola stres, dan membangun ketahanan.(Wetik & Laka, 2023)(Rogers & Pilgrim, 2014) Dengan cara ini, siswa dapat lebih efisien dalam menciptakan kondisi belajar yang lebih baik sehingga dapat mencapai prestasi belajar.(United Nations, 2020) (Bhugra et al., 2013) Melalui penyuluhan kesehatan mental, kami berharap dapat mendidik siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental,

membekali mereka dengan keterampilan manajemen stres, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik.

Kajian Pustaka

Kesehatan Mental

Kesehatan jiwa mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia, dan pikiran manusia dapat berfungsi sebagai makhluk hidup. (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) Pola pikir yang positif akan memberikan kontribusi terhadap perkembangan seseorang ke arah yang lebih baik di masa depan. (Yustinus semiun, 2009) Kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menyadari kemampuannya sendiri, mengatasi tekanan hidup yang normal, berfungsi secara efektif dan berkontribusi terhadap lingkungannya (Organization World Health, 2003) Masalah kesehatan jiwa diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi dengan kondisi lingkungan sehingga mengakibatkan kecacatan tertentu. Masalah kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan remaja adalah masalah persahabatan. Masalah persahabatan adalah ketidakmampuan remaja dalam menjalin persahabatan yang baik dengan teman sebayanya. (Enopadria et al., 2023) Penelitian Hightower yang dikutip dalam literatur (Rosidin & Sumarni, 2024) menemukan bahwa hubungan teman sebaya pada masa remaja berhubungan dengan kesehatan mental yang baik pada masa remaja. Kurangnya kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya dapat membuat remaja merasa malu, menarik diri, tidak percaya diri, atau bahkan sombong, keras kepala, dan bersikap negatif dalam situasi sosial. (Rika Widianita, 2023) Menurut Banitez dan Justici, kelompok teman sebaya yang mempunyai masalah di sekolah akan menimbulkan dampak negatif di sekolah, seperti kekerasan, penarikan diri, tidak menghormati teman dan guru. (Hasibuan et al., 2020)

Masalah kesehatan mental dapat muncul dari berbagai bidang, seperti emosi, perilaku, perhatian, dan pengaturan diri (Ardiansyah et al., 2023) (Yustinus semiun, 2009) Sekitar 1 dari 5 remaja di 21 negara melaporkan kurangnya minat dalam beraktivitas. (Wetik & Laka, 2023) Kaum muda di Indonesia juga merasa terisolasi dan cemas karena tingginya tingkat ketidakpastian. (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) Faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya masalah kesehatan jiwa pada remaja adalah rumah, lingkungan, lingkungan sekolah, masyarakat, dan media. (Bhugra et al., 2013) Sebagian besar gangguan mental dimulai pada masa remaja dan dewasa (usia 10-24), dan kesehatan mental yang buruk dikaitkan dengan pendidikan, kesehatan, dan interaksi sosial yang buruk. (Wetik & Laka, 2023) Selain itu, penyebab berbagai masalah kesehatan mental adalah perubahan di berbagai bidang kehidupan yang tidak dapat diterima oleh orang tersebut. Selain itu, makna hidup dan derajat religiusitas seseorang juga mempengaruhi permasalahan kesehatan mental yang dimilikinya. (Miftahul Jannah, 2023)

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di kalangan generasi muda adalah dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dengan memberikan pendidikan kesehatan mental (Dogra & Cooper, 2017) Meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja itu sendiri, karena kesehatan mental yang baik sangatlah penting. diperlukan untuk mampu menghadapi tantangan globalisasi saat ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta penatalaksanaan atau pencegahannya. (Conrad et al., 2018)

Ada strategi yang terjangkau, efektif, dan dapat dicapai untuk meningkatkan, melindungi, dan memulihkan kesehatan mental. Kebutuhan akan tindakan terhadap kesehatan mental tidak dapat disangkal dan mendesak. Kesehatan mental memiliki manfaat penting dan merupakan bagian penting dari kesejahteraan kita. Kesehatan mental ditentukan oleh hubungan kompleks antara stres dan struktur individu, interpersonal dan organisasi (Rosidin &

Sumarni, 2024) Konsep kesehatan mental, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan mental yang memberikan kesempatan seseorang untuk mengatasi stres hidup. Ketahui kekuatan Anda, belajar dan bekerja keras, dan berkontribusi pada komunitas Anda. Ini adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang penting.(Enopadria et al., 2023)

Hal ini juga penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan ekonomi. Kesehatan mental bukan sekedar bebasnya gangguan jiwa. Penyakit ini merupakan permasalahan yang kompleks, mempunyai pengalaman yang berbeda-beda antara satu orang dengan yang lain, dengan tingkat stres dan penderitaan yang berbeda-beda, yang bisa berbeda pula dalam hubungan antarmanusia.(Cahyanti et al., 2023) Masalah kesehatan jiwa meliputi gangguan jiwa dan disabilitas psikososial serta gangguan jiwa lainnya yang berhubungan dengan masalah serius, disfungsi, atau risiko merugikan diri sendiri organisasi. (Rosidin & Sumarni, 2024) Orang dengan masalah kesehatan mental sering kali memiliki kesehatan mental yang buruk, namun kenyataannya tidak demikian. terjadi sepanjang waktu. Masyarakat mempunyai permasalahan dalam berpikir, berperilaku dan perasaan yang diwujudkan dalam berbagai gejala dan/atau perubahan perilaku yang signifikan, yang dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan aktivitas manusia.

Tabel 1
Definisi Masalah Kesehatan Mental dan Gangguan Mental

No.	Kriteria	Maslah Kesehatan Mental	Gangguan Mental
1.	Definisi Umum	Kondisi seseorang terganggu pada cara berpikir, merasakan, dan berperilaku, namun lebih halus dibandingkan gangguan jiwa. Hal ini dapat dialami sementara atau sebagai reaksi utama terhadap stres hidup.	Fenomena klinis, psikiatrik, atau perilaku signifikan yang terjadi pada seseorang dan dikaitkan dengan penderitaan yang berkelanjutan (misalnya gejala nyeri), kecacatan (kerusakan pada area tertentu atau lebih banyak pekerjaan), dan/atau risiko tinggi kematian, penyakit, kecacatan. atau hilangnya kebebasan.
2.	Definisi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (berdasarkan UU No.18 Tahun 2014 terkait kesehatan jiwa) (Republic of Indonesia, 2014)	Orang yang mempunyai gangguan fisik, mental, sosial, tumbuh kembang, dan/atau orang yang mempunyai pola hidup tidak sehat sehingga berisiko mengalami gangguan mental.	Masyarakat mempunyai permasalahan dalam berpikir, berperilaku dan perasaan yang diwujudkan dalam berbagai gejala dan/atau perubahan perilaku yang signifikan, sehingga dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan aktivitas manusia.
3.	Definisi yang diberlakukan dalam	Seorang muda dianggap menderita gangguan jiwa jika	Seorang remaja dianggap memenuhi kriteria DSM-5

I-NAMHS	ia memiliki setidaknya setengah dari gejala yang diperlukan untuk diagnosis gangguan jiwa (suatu kondisi yang disebut "subthreshold"). Dengan demikian, remaja dengan gangguan jiwa juga mencakup remaja dengan skor gejala rendah dan remaja dengan gejala tinggi, dengan atau tanpa – tidak cacat. Oleh karena itu, remaja yang memenuhi kriteria gangguan jiwa juga termasuk dalam kelompok ini.	untuk gangguan jiwa tertentu jika ia mempunyai semua gejala yang disyaratkan (suatu kondisi yang disebut “di ambang” atau ambang batas penuh) dan menunjukkan kecacatan akibat gejala tersebut. Penelitian ini mengikuti sistem penilaian yang ditetapkan oleh DISC-5.										
4.	Istilah untuk jenis yang berbeda	<table><tr><td>Depresi</td><td>Gangguan depresi mayor</td></tr><tr><td>Kecemasan</td><td>Gangguan cemas</td></tr><tr><td>Stres pasca-trauma</td><td>PTSD</td></tr><tr><td>Masalah perilaku</td><td>Gangguan perilaku</td></tr><tr><td>Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas</td><td>ADHD</td></tr></table>	Depresi	Gangguan depresi mayor	Kecemasan	Gangguan cemas	Stres pasca-trauma	PTSD	Masalah perilaku	Gangguan perilaku	Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas	ADHD
Depresi	Gangguan depresi mayor											
Kecemasan	Gangguan cemas											
Stres pasca-trauma	PTSD											
Masalah perilaku	Gangguan perilaku											
Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas	ADHD											

Sumber: (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022), pp: 17-18.

Masalah kesehatan mental lebih dari sepertiga dari semua remaja (34.9%) menunjukkan suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir (Tabel 1). Tidak terlihat adanya perbedaan pola baik antara laki-laki dan perempuan maupun antara remaja usia lebih muda (10-13 tahun) dan remaja usia lebih tua (14-17 tahun).

Gambar 1
Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun berdasarkan kelompok jenis kelamin dan kelompok usia dalam 12 bulan

Karakteristik	10-13 tahun		14-17 tahun		Total	
	%	(n/N)	%	(n/N)	%	(n/N)
Laki-laki	36.1	(540/1.498)	33.0	(457/1.385)	34.6	(997/2.883)
Perempuan	34.2	(498/1.458)	36.2	(479/1.322)	35.1	(977/2.781)
Total	35.1	(1.038/2.956)	34.6	(936/2.708)	34.9	(1.974/5.664)

n=pembilang; N=penyebut

Sumber: (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022), pp: 18.

Mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental, yang mana (Dogra & Cooper, 2017) konsepnya dengan menyebutnya sebagai manifestasi kesehatan mental. Maslow menyebut keadaan kesehatan mental ini sebagai aktualisasi diri dan ini merupakan elemen terpenting dalam hierarki kebutuhannya. Pemaparan kesehatan mental (psikologis) sebagaimana Maslow dan Mittlemen tunjukkan dalam sebelas bidang kesehatan mental, yaitu: 1) Konsep keamanan

secara keseluruhan. Dampak keamanan dan hubungan dalam pekerjaan, masyarakat dan keluarga. 2) Evaluasi diri secara penuh (kemampuan menilai diri sendiri dengan baik), yang meliputi a) memiliki harga diri yang penuh dan merasakan nilai antara keadaan aktual seseorang (self-efikasi) dengan pencapaiannya, b) memiliki rasa terhadap diri sendiri. berguna dalam dirinya sendiri, yaitu perasaan rasional dan moral, yang tidak dibingungkan oleh terlalu banyak rasa bersalah, dan dapat mentolerir banyak hal sosial dan pribadi yang tidak dapat diterima karena keinginan umum untuk selalu ada. kehidupan bermasyarakat 3) Mempertahankan kepekaan dan emosi secara penuh (perasaan dan perasaan seutuhnya dengan orang lain), ciri-ciri kemampuan menciptakan ikatan emosi yang kuat dan langgeng, bersifat persahabatan dan cinta. Mungkin menunjukkan sikap apatis dan inkonsistensi tanpa kendali.

Selain itu, kesehatan mental bertujuan untuk menjaga dan mengembangkan kondisi mental seseorang agar kuat dan terhindar dari penyakit mental. Peran kesehatan mental adalah: Pertama, pencegahan (*prevention*); kedua, perbaikan (*amelioratif/kuratif/restoratif*); ketiga, konservasi (*conservation/development*) atau pembangunan (perbaikan). Kesehatan mental dapat diterapkan pada seluruh bidang kehidupan seseorang, misalnya keluarga, sekolah, dan lingkungan secara umum. Penerapan dan pengembangan kesehatan mental oleh kelompok yang terorganisir didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis. Artinya perkembangan kesehatan jiwa seseorang ditentukan oleh kualitas keadaan jiwa/lingkungan dimana orang tersebut mempersepsikan dirinya. (Sarmini et al., 2023)

Prestasi Belajar

Keberhasilan belajar merupakan rangkaian dari dua kalimat yaitu sukses dan belajar, dimana kedua kata tersebut saling berkaitan dan mempunyai arti yang berbeda. Kita tidak akan mendapat tontonan jika kita melakukan sesuatu yang tidak perlu, misalnya membalikkan telapak tangan. (Rosidin & Sumarni, 2024) Kesuksesan diraih melalui perjuangan yang gigih, mengatasi berbagai rintangan, disertai kegigihan dan optimisme. Kesuksesan adalah hasil kerja yang dilakukan atau diciptakan, sedangkan belajar adalah proses perubahan tingkah laku seseorang melalui pengalaman dan latihan, hubungan seseorang dengan lingkungannya. (Syafi'i et al., 2018)

Hasil belajar di sekolah tidak selalu diterjemahkan menjadi keterampilan, namun keterampilan hanya merupakan bagian dari pertumbuhan dan pembentukan hasil belajar. (Hasibuan et al., 2020) Kegiatan pembelajaran dapat dikualifikasikan sebagai hasil pembelajaran apabila terpenuhi syarat-syarat sebagai berikut: (Serin, 2023)

- a. Adanya perubahan perilaku,
- b. Perubahan terjadi sebagai hasil dari pelatihan atau pengalaman
- c. Perubahan ini mempengaruhi banyak aspek yaitu aspek kognitif, emosional dan psikomotorik.

Kemampuan siswa dalam belajar mengajar menjadi tiga bidang sebagai berikut: (Syafi'i et al., 2018)

- a. departemen intelijen
Ranah kognitif mempengaruhi sikap terhadap hasil belajar kognitif yang mencakup enam bidang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, koneksi dan analisis.
- b. departemen yang efektif
Sektor emosional mempengaruhi perilaku dan nilai-nilai yang terdiri dari lima bagian, yaitu pikiran menerima rangsangan, respon dan reaksi, penilaian, pemrosesan dan internalisasi.
- c. Unit Psikomotor
Ranah psikomotor mempengaruhi hasil belajar keterampilan dan kemampuan individu.

Keberhasilan pembelajaran merupakan hasil usaha yang terukur dalam memenuhi kebutuhan pendidikan. (Anggraini, 2022) Keberhasilan pembelajaran adalah nilai yang menjadi

ukuran akhir yang diberikan guru mengenai kemajuan siswa dalam jangka waktu tertentu. Berhasil tidaknya suatu pembelajaran tergantung pada proses belajar yang dicapai siswa.(Mawarni & Fitriani, 2019) Ada dua faktor yang mempengaruhi kemajuan belajar siswa, yaitu: eksternal (dari luar siswa) dan internal (dari dalam diri siswa). Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga, sekolah dan masyarakat, sedangkan faktor internal ada tiga tingkatan yaitu faktor kelelahan (kelelahan fisik dan kelelahan mental), faktor fisik (kesehatan, kecacatan) dan faktor psikologis (intelektual), bakat, motivasi, kedewasaan, keterampilan dan kemauan belajar).(Gusmawati et al., 2020)

Upaya untuk meningkatkan hasil belajar

Sebagai tempat belajar, sekolah menarik orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat. Hal ini menyoroti beberapa tantangan yang perlu diatasi di kelas untuk mendorong pengembangan siswa yang luar biasa. Oleh karena itu, sekolah dapat menganalisis lingkungan sekolah, salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.(Syafi'i et al., 2018) Jika berbicara tentang lingkungan sekolah, upaya yang banyak mempengaruhi hasil belajar adalah manajemen siswa, manajemen sekolah/madrasah, kebijakan pimpinan sekolah termasuk kepala sekolah dan pelaksanaan program khusus dalam proses belajar siswa. Jika siswa melakukan bagian mereka dan memenuhi hak dan tanggung jawab mereka di kelas, semua orang akan mendapat manfaat. Prestasi belajar siswa, yang mencakup program sekolah dan nirlaba, dirancang untuk membantu anak-anak berkembang di berbagai bidang akademik dan psikomotorik.(Serin, 2023)

Manajemen kesiswaan adalah rencana untuk mengatur dan mendistribusikan prestasi belajar siswa secara efektif. Cara siswa dikelola akan berdampak besar pada bagaimana mereka mengembangkan kebiasaan, sikap, dan metode belajarnya. Pengelolaan kemahasiswaan didasarkan pada pemahaman tentang karakter siswa, latar belakang dan nilai-nilai kemahasiswaan.(Arsika, 2015) Tujuan dari manajemen siswa yang efektif adalah membantu setiap siswa mencapai pendidikan penuh dalam kapasitasnya sendiri. Siswa dapat dibagi menjadi beberapa kelompok atau ditugaskan ke kelas tertentu berdasarkan berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, usia, keterampilan, hobi, dan karakteristik pribadi lainnya. Selain itu, ada beberapa metode lain yang dapat digunakan dalam pengajaran dan pengembangan siswa, seperti: a) mengintegrasikan nilai dan moral ke dalam mata pelajaran; b) menerapkan nilai-nilai baik yang ditanamkan oleh seluruh warga sekolah (warga, guru dan orang tua); (c) akomodasi dan pelatihan; d) memberikan contoh dan model; (e) meningkatkan suasana karakter di sekolah; f) mengembangkan kemampuan kepemimpinan siswa.(Trisnawati & Mahfudhoh, 2022)

Keberhasilan akademik dan ekstrakurikuler merupakan dua bidang berbeda yang dapat dikembangkan dalam diri siswa. Keberhasilan akademik siswa sama dengan keberhasilannya dalam belajar; keduanya mengacu pada pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari siswa di kelas. Penerapan sistem ini secara menyeluruh antara lain memberikan tambahan mata pelajaran kepada siswa yang sedang mengikuti ujian dan melaksanakan proses belajar mengajar sesuai rencana. Selain itu, untuk fokus pada prestasi non-akademik, upaya yang efektif adalah dengan memberikan kegiatan ekstrakurikuler. Siswa mempunyai kebebasan memilih kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan kelebihan, minat, bakat dan hobinya.(Cahyanti et al., 2023)

Bagian dari keberhasilan pembelajaran siswa

Hasil belajar sebenarnya mencakup aspek-aspek yang dapat menunjukkan keberhasilan belajar. Setidaknya ada tiga (3) komponen keberhasilan pembelajaran yang ketiganya dapat dipelajari dalam buku teks yang berbeda.(Kristin, 2017) Yang pertama adalah aspek intelektual. Komponen intelektual sebagai salah satu indikator keberhasilan, “untuk mengukur kemajuan peserta didik dalam bidang intelektual dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik tes tertulis maupun ujian lisan.(Aryati, 2019) “Hasil belajar pada tingkat ini merupakan tingkat belajar

tertinggi pada ranah kognitif, sehingga memerlukan tingkat belajar yang lebih tinggi dibandingkan tingkat sebelumnya (pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, koneksi)”(Saptono, 2016)

Aspek kognitif dapat dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan (enam poin), yaitu:(Syafi'i et al., 2018) (Ulfah & Opan Arifudin, 2021) (Hidayanti et al., 2016) (Gumanti, 2018)

- a. Tingkat pengetahuan (knowledge), tujuan pendidikan pada tingkat ini menuntut siswa untuk mengingat (mengingat) informasi yang diperoleh sebelumnya, melalui contoh-contoh faktual, pemecahan masalah. pidato, dll.
- b. Tingkat pemahaman (kesempurnaan), jenis pemahaman yang berkaitan dengan kemampuan menjelaskan pengetahuan, informasi yang diketahui dengan kata-kata sendiri. Dalam hal ini, siswa harus menerjemahkan atau menulis ulang apa yang didengarnya dengan kata-kata,
- c. Tingkat penerapan (application), penerapan adalah kemampuan menggunakan atau menerapkan informasi pembelajaran dalam situasi baru, dan memecahkan berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari,
- d. Tingkatan penelitian (research), penelitian adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memisahkan dan menganalisis bagian-bagian atau unsur-unsur fakta, gagasan, pendapat, hipotesa, hipotesa atau kesimpulan dan mengkaji bagian-bagian tersebut untuk melihat apakah terdapat konflik atau tidak. Dalam hal ini siswa akan mampu menunjukkan hubungan antar konsep yang berbeda dengan cara membandingkan konsep tersebut dengan nilai baku atau metode yang telah dipelajari,
- e. Tingkat sintesis, sintesis diartikan sebagai kemampuan manusia untuk mensintesis dan menggabungkan berbagai unsur dan pengetahuan yang ada guna menciptakan model baru yang utuh,
- f. Tingkat pemantauan. Evaluasi merupakan tingkat tertinggi yang mengharapkan siswa mampu membuat penilaian dan keputusan mengenai nilai ide, metode, produk atau sesuatu dengan menggunakan kriteria tertentu.

METODE

Partisipan, partisipan dalam pengabdian ini adalah siswa MA Baytul Mukarromah yang telah mengikuti program penyuluhan kesehatan mental oleh pemateri. Kriteria inklusi meliputi siswa yang berusia antara 15-18 tahun, memiliki nilai rata-rata minimal 75, dan bersedia untuk diwawancarai. Sebanyak 10 siswa untuk memastikan keragaman pengalaman dan perspektif.

Pengumpulan Data, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman siswa MA Baytul Mukarromah dalam mengikuti program penyuluhan kesehatan mental, bagaimana penyuluhan tersebut mempengaruhi mereka, dan bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut. Setiap wawancara berlangsung selama 60-90 menit dan direkam untuk keperluan transkripsi.

Analisis Data, data dianalisis menggunakan metode interpretatif fenomenologis. Transkrip wawancara dibaca berulang kali untuk mengidentifikasi unit makna yang relevan dengan tujuan pengabdian. Unit makna tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema yang lebih luas. Tema-tema tersebut dianalisis lebih lanjut untuk mengungkap makna yang mendasari pengalaman siswa dalam mengikuti program penyuluhan kesehatan mental.

HASIL PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan kepada siswa MA Baytul Mukarromah ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan betapa pentingnya kesehatan mental. Ceramah/pemaparan materi yang diberikan serta disajikan dalam bentuk presentasi power point didukung dengan pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi kepada siswa. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab. Materi pengabdian berisi tentang apa itu kesehatan mental, cara mengenali penderita sakit mental, dampak sakit mental, menghindari sakit mental dan



penanggulangannya. Setelah itu dilakukan sesi wawancara dibagi beberapa siswa untuk mengetahui keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka terhadap betapa pentingnya kesehatan mental. Dari hasil penyuluhan tersebut, kami juga mendapatkan pengalaman dan kesan yang cukup menyenangkan. Pada sesi akhir kegiatan penyuluhan, siswa membuat daftar pertanyaan yang belum dapat kami jawab, dikarenakan waktu kurang mencukupi. Sedang pertanyaan yang dapat dijawab saat penyuluhan berlangsung, kami langsung dapat menjawab saat itu juga dan menuliskan sesuatu yang menyenangkan bagi Kesehatan.

Tabel 2
Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian berupa Penyuluhan Kesehatan Mental

No.	Tahapan	Pelaksanaan Kegiatan	Keterangan
1.	Pertama	Materi Kesehatan Mental (Pemateri: Baharuddin, M.Si.)	-Kesehatan Mental -Ciri-ciri Kesehatan Mental -Prestasi Belajar -Pentingnya Prestasi -Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar
2.	Kedua	Prosesi Tanya Jawab Tentang Materi (Pendamping: Andi Tahir dan Bahtiar)	-Beberapa Mahasiswa bertanya tentang ciri-ciri kesehatan mental -Cara menangani kesehatan mental -Dampak Kesehatan mental terhadap prestasi belajar
3.	Ketiga	Wawancara (Responden: Siswa MA Baytul Mukarromah)	Keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka terhadap betapa pentingnya kesehatan mental dan prestasi belajar.

Tabel 3
Bukti Hasil Kegiatan

No	Bukti Kegiatan	Keterangan
----	----------------	------------



1.



Penjelasan dan Pemaparan Materi Kesehatan Mental (apa itu kesehatan mental? menurut WHO, menurut UUNo.3 Tahun 1996 serta Betapa penting kesehatan mental?)

2.



Penjelasan dan Pemaparan Materi tentang Prestasi Belajar (Pengertian Prestasi Belajar menurut para ahli dan pakar, mengapa sih prestasi belajar itu penting?, seberapa pengatuhnya prestasi belajar itu?)

3.



Pemberian dan Pemaparan Materi Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar

4.



Prosesi Tanya Jawab dibantu oleh Pendamping mengenai pemaparan materi yang telah diberikan apakah ada yang kurang jelas atau sebaliknya.

5.



Prosesi Tanya Jawab dibantu oleh Pendamping Prosesi Tanya Jawab dibantu oleh Pendamping mengenai pemaparan materi yang telah diberikan apakah ada yang kurang jelas atau sebaliknya.

6.



Tahapan selanjutnya melakukan wawancara mendalam siswa untuk mengetahui keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pemaparan materi dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka terhadap betapa pentingnya kesehatan mental.

7.



Tahapan wawancara mendalam siswa untuk mengetahui keterlibatan siswa secara aktif dalam pemaparan materi dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman terhadap betapa pentingnya kesehatan mental dan prestasi belajar.

Tabel 4
Hasil Wawancara Siswa MA Baytul Mukarromah setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan Mental

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara
1.	Apakah anda merasa penyuluhan kesehatan mental membantu anda dalam memahami tentang kesehatan mental dan prestasi belajar?	A: Iya, sangat membantu bagi kesehatan mental dan prestasi belajar saya dalam mengembangkan prestasi saya kedepannya.
		B: Sangat sangat membantu
		C: Sangat Membantu, maka penting kita mengetahui pentingnya kesehatan mental
		D: Penyuluhan ini sangat membantu bahwa menjaga kesehatan mental itu penting
		E: Sangat membantu, apalagi penjelasan materi sangat jelas karena menerapkan kehidupan sehari-hari sebagai contoh pentingnya kesehatan mental dan prestasi belajar
		F: Penyuluhan ini sangat sangat membantu saya dalam memahami kesehatan mental itu sangat penting untuk menjadi pelajar yang berprestasi
		G: Sangat membantu karena penyuluhan ini dibutuhkan kita para pelajar untuk meningkatkan prestasi belajar
		H: Sangat membantu pentingnya kesehatan mental
		I: Penyuluhan ini memberikan saya edukasi penting bahwa hidup itu sangat penting untuk diperjuangkan dengan menjaga kesehatan mental dimulai dari diri kita sendiri
		J: Sangat membantu dan bersyukur dengan adanya penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan prestasi belajar
2.	Dalam	A: Melakukan aktivitas positif, dan melakukan sesuatu yang

	membangun kesehatan mental yang baik, biasanya anda melakukan apa?	bermanfaat untuk kedua orangtua
		B: Berfikir positif dan berprasangka baik
		C: Memperkuat mental dan berpikir positif
		D: Tidak mudah berprasangka buruk
		E: Bersabar dan berpikir positif
		F: Senantiasa berpikiran positif, tidak merasa terbebani dan tidak iri dengan prestasi orang lain
		G: Biasanya berpikiran positif dan berprasangka baik
		H: Mengelola emosi dengan baik
		I: Berusaha untuk mengelola emosi dengan baik, dan selalu berprasangka baik
		J. Positif Thinking
3.	Tentu anda pernah mengalami gangguan kesehatan mental, biasanya seperti apa?	A: Depresi karena sering dibandingkan dengan prestasi orang lain
		B: Cemas ketika sudah membentak teman
		C: Cemas dengan diri sendiri dan tidak percaya diri
		D: Sulitnya memahami pelajaran (depresi)
		E: Stress dan sering berteriak
		F: iri pada prestasi orang lain dan mudah cemas
		G: Merasa cemas, tidak percaya diri, Emosi berlebihan, Stress
		H: Emosi berlebihan
		I: Emosi berlebihan dan tidak percaya diri
		J. Stress dan tidak percaya diri
4.	Ketika anda punya masalah kesehatan mental, apa yang membuat anda sulit belajar?	A: Ketika guru menjelaskan terhadap materi yang dijelaskan saya sangat sulit memahami materi tersebut (susah fokus)
		B: Terkadang pikiran saya tidak sejalan dengan materi pembelajaran sering sakit perut
		C: Sangat sulit memahami pembelajaran
		D: Membuat saya sulit untuk belajar

		E: Munculnya rasa malas dan selalu tidak fokus pada pembelajaran
		F: Biasanya saya sulit konsentrasi saat belajar atau susahnya menjawab soal dari pertanyaan pembelajaran
		G: Membuatku jadi kurang fokus
		H: Sangat sulit untuk fokus pada pembelajaran jadi sukar untuk memahami proses pembelajaran
		I: Iya tidak bisa fokus
		J. Kurang fokus dan sulit paham terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru
5.	Menurut anda, seberapa penting prestasi belajar? Dalam mencapai prestasi belajar, apa yang biasanya anda lakukan?	A: Iya, sangat penting bagi kesehatan mental dan prestasi belajar saya untuk masa depan, yang saya lakukan berusaha untuk fokus dan belajar
		B: Sangat penting sangat membantu untuk fokus belajar
		C: Sangat penting untuk membanggakan kedua orangtua, memperbanyak komunikasi dengan orang lain belajar
		D: Berprestasi itu sangat penting, untuk masa depan cerah saya berusaha untuk belajar dan belajar
		E: Sangat penting, karena memiliki prestasi belajar dapat mempermudah memahami pelajaran, dan salah satu jalan untuk membanggakan orangtua, dengan cara mencari teman belajar yang tepat
		F: Sangat penting, karena dengan memiliki prestasi belajar maka sangat berpengaruh bagi masa depan kita, dengan cara meningkatkan rasa ingin tahu yang positif, berani dan percaya diri, mengatur emosi, pintar dalam mengatur waktu (memanag waktu)
		G: Sangat penting karena dengan berprestasi dapat mempermudah masa depan, dengan belajar bersungguh-sungguh dan fokus
		H: Sangat penting dengan cara belajar bersungguh-sungguh
		I: Sangat penting dengan tetap fokus pada pembelajaran dan mengontrol emosi
		J. Sangat penting sekali, dengan cara belajar bersungguh-sungguh dan selalu fokus
6.	Apakah anda merasa	A: Iya, sangat membantu bagi kesehatan mental dan prestasi belajar saya dalam mengembangkan prestasi saya kedepannya

<p>penyuluhan kesehatan mental membantu anda dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang anda hadapi terkait proses belajar?</p>	dan lebih fokus belajar
	B: Iya sangat membantu
	C: Sangat Membantu, maka penting kita mengetahui pentingnya kesehatan mental
	D: Iya, karena penyuluhan ini sangat membantu saya dalam menghadapi masalah kesehatan mental
	E: Sangat membantu dan sangat memotivasi
	F: Iya, karena dengan adanya penyuluhan ini saya tahu bagaimana cara mengatasi masalah dan kesulitan yang saya alami, sangat sangat membantu saya dalam memahami kesehatan mental itu sangat penting untuk menjadi pelajar yang berprestasi
	G: Sangat membantu karena penyuluhan ini dibutuhkan kita para pelajar untuk meningkatkan prestasi belajar
	H: Sangat membantu karena mendapatkan motivasi, semangat kerja dan pentingnya kesehatan mental
	I: Penyuluhan ini memberikan saya edukasi penting bahwa hidup itu sangat penting untuk diperjuangkan dengan menjaga kesehatan mental dimulai dari diri kita sendiri
	J. Sangat membantu dan bersyukur dengan adanya penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan prestasi belajar serta motivasi belajar dengan baik
<p>7. Apakah anda perlu dukungan dari berbagai pihak (keluarga, sekolah, masyarakat) untuk memiliki kesehatan mental dalam meraih prestasi belajar anda?</p>	A: Iya, sangat membutuhkan dukungan apalagi orangtua
	B: Sangat sangat membutuhkan
	C: membutuhkan dukungan orang terdekat
	D: membutuhkan
	E: Sangat perlu dan yang paling utama dan penting adalah dukungan dari kedua orangtua
	F: Iya, karena dengan adanya dukungan dari kedua orangtua dan keluarga dekat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat belajar
	G: Sangat membutuhkan untuk meningkatkan prestasi belajar
	H: Sangat perlu
	I: Memerlukan dukungan orang terdekat
	J. Semangat dan dukungan dari orang terdekat yakni ortu

Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental memberikan makna yang mendalam bagi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar mereka. Penyuluhan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun hubungan sosial yang positif. Hal ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis dan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa.(Sarumi et al., 2023) Sehingga tercapainya tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan meningkatkan prestasi akademik mereka.(Rosidin & Sumarni, 2024) Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya penyuluhan kesehatan mental dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.(Enopadria et al., 2023) Dengan memahami masalah-masalah yang dihadapi dalam implementasi penyuluhan kesehatan mental, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi tantangan tersebut.

Temuan ini juga memberikan implikasi penting bagi para pendidik dan konselor. Program penyuluhan kesehatan mental perlu dirancang dan dilaksanakan dengan mempertimbangkan makna subjektif penyuluhan bagi siswa. Penyuluhan tidak boleh hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga harus melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Dan memberikan manfaat kontribusi pengabdian ini terhadap pengembangan teori atau pengetahuan di bidang pendidikan dan psikologi.(Conrad et al., 2018) Serta manfaat langsung dari pengabdian ini, seperti memberikan rekomendasi untuk meningkatkan program bimbingan konseling di sekolah, atau memberikan masukan kepada pihak sekolah dalam mengembangkan kurikulum yang lebih memperhatikan aspek kesehatan mental siswa. Bertujuan untuk mendorong pihak sekolah, pemerintah, dan masyarakat untuk memberikan dukungan yang lebih besar terhadap program penyuluhan kesehatan mental di sekolah-sekolah. Dengan adanya dukungan yang memadai, diharapkan penyuluhan kesehatan mental dapat menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal bagi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan individu, terutama bagi siswa yang sedang dalam tahap perkembangan. Kesehatan mental yang optimal tidak hanya berperan dalam kesejahteraan emosional dan psikologis, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik.

Namun, dalam kenyataannya, banyak siswa yang menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi orang tua, masalah sosial, dan perubahan hormon dapat menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental pada siswa. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan mental ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, dan pada akhirnya menghambat prestasi belajar siswa.

Penyuluhan kesehatan mental hadir sebagai salah satu solusi yang efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada siswa. Melalui penyuluhan, siswa dapat memperoleh informasi yang akurat tentang kesehatan mental, mengembangkan keterampilan mengatasi stres dan emosi negatif, serta membangun pola pikir yang positif. Penyuluhan kesehatan mental juga dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi masalah-



masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat lebih fokus pada kegiatan belajar dan mencapai prestasi yang optimal.

Pentingnya penyuluhan kesehatan mental dalam meningkatkan prestasi belajar siswa telah didukung oleh berbagai pengabdian. Pengabdian menunjukkan bahwa siswa yang menerima penyuluhan kesehatan mental cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, motivasi belajar yang lebih tinggi, dan prestasi akademik yang lebih baik. Penyuluhan kesehatan mental juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, seperti kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah, yang semuanya berkontribusi pada keberhasilan akademik.

Keterbatasan Proses Pengabdian

Meskipun manfaat penyuluhan kesehatan mental telah terbukti secara ilmiah, implementasinya di sekolah-sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Banyak yang masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai sesuatu yang tabu atau memalukan, sehingga enggan mencari bantuan atau melakukan penyuluhan.

Tantangan lainnya adalah keterbatasan sumber daya manusia dan finansial untuk menyelenggarakan penyuluhan kesehatan mental yang berkualitas. Tidak semua sekolah memiliki konselor atau psikolog yang memadai untuk memberikan layanan penyuluhan kepada seluruh siswa. Selain itu, biaya untuk pelatihan konselor, pengadaan materi penyuluhan, dan pelaksanaan program penyuluhan juga menjadi kendala tersendiri.

Kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah juga menjadi hambatan dalam implementasi penyuluhan kesehatan mental. Beberapa sekolah mungkin tidak menganggap penyuluhan kesehatan mental sebagai prioritas, sehingga tidak mengalokasikan waktu dan sumber daya yang cukup untuk program ini. Pemerintah juga perlu memberikan dukungan yang lebih besar, baik dalam bentuk kebijakan maupun pendanaan, untuk memastikan bahwa semua siswa memiliki akses terhadap layanan penyuluhan kesehatan mental yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2022). Program Pendidikan Karakter dalam Mengatasi Krisis Moral di Sekolah. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5877–5889. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1230>
- Ardiansyah, S., Yuniike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Arsika, R. S. (2015). Manajemen Kesiswaan. *Manajer Pendidikan*, 9(6), 828–835.
- Aryati, S. (2019). Tantangan perguruan tinggi di era revolusi industri 4.0. *Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 811–818.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882>
- Cahyanti, A. N., Fitriana, I., & Sampurno, A. (2023). Penyuluhan Pangan Lokal Sebagai Alternatif Mengatasi Kesehatan Mental Remaja SMA Pasca Covid-19. *Tematik*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.26623/tmt.v4i1.7293>
- Conrad, D., White, A., Campbell, A., & Appleby, L. (2018). Promoting Men's Mental Health. *Promoting Men's Mental Health*, 1–263. <https://doi.org/10.4324/9781315376578>



- Department of Mental Health and Substance Dependence, Noncommunicable Diseases and Mental Health, W. H. O. (2003). Investing in M E N T A L H E A L T H. *Investing in Mental Health*, 3–49.
- Dogra, N., & Cooper, S. (2017). Defining mental health and mental illness. *Psychiatry by Ten Teachers, Second Edition, May*, 1–11. <https://doi.org/10.1201/9781315380612>
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Gumanti, R. (2018). Jurnal Al-Himayah. *Maqasid Al-Syariah Menurut Jasser Auda (Pendekatan Sistem Dalam Hukum Islam)*, 2 nomor 1, 97–118.
- Gusmawati, L., Aisyah, S., & Habibah, S. U. (2020). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(April 2020), 36–42. <https://almasdi.staff.unri.ac.id/files/2014/02/Potensi-PKS-dan-produk-turunannya-di-Riau.pdf>
- Hasibuan, A. S., Nelwati, S., & Mardison, S. (2020). Haubungan Kesiapan dengan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 37–43. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/1751>
- Hayatun Izma, Satrio Wibowo Rahmatullah, Muhammad Ikhwani Rizki, & Anna Humaira. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. *SAFARI :Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 98–103. <https://doi.org/10.56910/safari.v3i1.361>
- Hidayanti, Achmadi, & Warneri. (2016). Faktor Mempengaruhi Keberhasilan Belajar Kognitif pada Mata Pelajaran Ekonomi Lintas Minat di SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(3), 1–12.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Kristin, F. (2017). Keberhasilan belajar mahasiswa ditinjau dari keaktifan dalam perkuliahan dengan menggunakan pembelajaran active learning. *Jurnal Pendidikan Dasar PerKhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 3(2), 405–413.
- Mawarni, F., & Fitriani, Y. (2019). Peningkatan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Materi Pokok Teks Eksposisi di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Sembawa Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, 9(2), 133–147. <https://doi.org/10.31851/pembahsi.v9i2.4293>
- Miftahul Jannah. (2023). Analisis Faktor Penyebab Degradasi Moral Sopan Santun Pada Siswa Kelas V Sd X Guguk Malalo. *Al-Ihtirafiah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(01), 48–55. <https://doi.org/10.47498/ihtirafiah.v3i01.1592>
- Organization World Health, O. (2003). Investing in M E N T A L H E A L T H. *Investing in Mental Health*, 52. https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- RI, K. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.
- Rika Widianita, D. (2023). Edukasi kesehatan jiwa dalam meningkatkan resiliensi remaja kota pontianak. *JPM: Jurnal Pengabdian Mandiri*, VIII(II), 1755–1760. https://www.mendeley.com/catalogue/512208ea-0219-34c8-845e-ec637dcb29fe/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B4e8dc1cf-d382-431f-8ddf-3462340473c3%7D
- Rogers, A., & Pilgrim, D. (2014). *A sociology of mental health and illness. Fifth edition*.
- Rosidin, U., & Sumarni, N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2318–2329. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14641>
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen. Volume I / Nomor 1 / Maret*, 1(1), 181–204.

- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Sarumi, R., Narmi, Yulianti, & Mustika. (2023). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(2), 29–33.
- Serin, F. D. (2023). Upaya peningkatan prestasi belajar peserta didik. *Journal on Education*, 6(1), 3908–3915. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3497>
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Trisnawati, E., & Mahfudhoh, S. (2022). Manajemen kesiswaan sekolah. *Jurnal ElMadrasa: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 25–39.
- Ulfah, & Opan Arifudin. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 2(1), 1–9.
- United Nations. (2020). *Understanding Mental Health What Is Mental Health?* 1–3. <https://mindframe.org.au/mental-health/communicating-about-mental-ill-health>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>
- Yustinus semiun. (2009). *Kesehatan Mental I*. <http://eprints.umk.ac.id/13467/>

