

PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Delia Komala Sari¹, Septi Wulandari², affifa Fitri kurniawan³, Maida Lestari⁴,
Nurdiana⁵, Ratu Zaharah⁶, Ruth Damayanti Simangunsong⁷, Siti Ilsa
Setianingrum⁸

dkomalasari@unib.ac.id¹, septiwulandari@unib.ac.id², affifafitri@gmail.com³
meidalestari030504@gmail.com⁴, dianaanur22@gmail.com⁵, ratuzaharah27@gmail.com⁶,
ruthdamayanti1234@gmail.com⁷, sitiilsah27@gmail.com⁸

Universitas Bengkulu

ABSTRAK

Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental masih terbilang rendah dan berpengaruh terhadap prestasi serta kepercayaan diri seseorang terutama bagi remaja. Kesehatan Mental perlu untuk diperhatikan karena kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap fisik, prestasi dan tingkat percaya diri seseorang. Banyak masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada siswa SMP 11 kota Bengkulu tentang kesehatan mental Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab dan games. Hasil dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ialah siswa SMP 11 Pembangunan SMP 11 mengetahui tentang definisi kesehatan mental dan gangguan mental, gejala gangguan mental, penyebab gangguan mental dan upaya pencegahan gangguan mental. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah siswa dari SMP 11 kota Bengkulu

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesehatan, Kepercayaan Diri.

PENDAHULUAN

Prestasi belajar peserta didik dapat terlihat dari hasil evaluasi dengan mengadakan proses penilaian. Hasil evaluasi dapat berupa tes ataupun non- tes, alat ukur evaluasi berupa tes harus disusun dengan baik dan akurat agar dapat menilai prestasi belajar siswa secara autentik. Penilaian yang dilakukan tentu saja mengacu pada tiga ranah yaitu berhasil dipenuhi dengan hasil yang baik. Kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan). Faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa antara lain faktor keluarga dan lingkungan. Dan faktor internal. Hal ini berfungsi sebagai titik awal untuk mengukur seberapa baik siswa telah mencapai indikator yang ditentukan. Pengamatan saat ini menunjukkan banyak sikap dan perilaku menyimpang di kalangan siswa sekolah dasar. Bullying merupakan salah satu perilaku menyimpang yang sering terjadi di sekolah dasar. Perilaku intimidasi ini. Ada dua aktor yang terlibat, biasanya pelaku dan korban. Perilaku ini juga termasuk perilaku negatif. Menurut Sejwa dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan karya Alofa (2018, he.) Mengatakan bahwa pengaruh bullying menghambat aktualisasi diri anak. Hal ini disebabkan karena perilaku bullying tidak memberikan rasa aman dan aman, sehingga membuat korban bullying merasa cemas dan terintimidasi sehingga menyebabkan rendahnya harga diri, merasa tidak berharga, dan sulit konsentrasi belajar. Dan tidak dapat berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, dampak bullying juga terlihat pada gejala psikologis berikut ini: B. Perasaan cemas, ketakutan terus-menerus, cemas, bahkan depresi. Lalu ada dampak berikut pada hidupnya: B. Tidak mau bersosialisasi, merasa ingin bunuh diri, dll. Selain itu, ada pula dampak yang dirasakan guru seperti lebih mudah sakit, tidak mau sekolah, dan tidak ada motivasi belajar sehingga menyebabkan siswa tertinggal di kelas dan mendapat nilai poin.

Tingkat keberhasilan pembelajaran menurun. Penjelasan lain mengenai rendahnya intensitas bullying di kalangan remaja sekolah menengah dapat dijelaskan melalui hasil analisis deskriptif terhadap beberapa informasi tambahan yang dimasukkan dalam kuesioner bullying. Ini termasuk fakta bahwa 45,5% remaja memiliki informasi dan sekolah berikut: 64,5% remaja memiliki enam atau lebih teman dekat di sekolah. Hal ini lebih lanjut diilustrasikan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang tidak melakukan intimidasi lebih mampu menyesuaikan diri di sekolah dan menjaga hubungan sosial yang baik. Informasi lain menunjukkan bahwa remaja sekolah menengah tidak pernah terlibat dalam cyberbullying (85,5%) atau bentuk-bentuk bullying lainnya (72%). Kebanyakan remaja tidak pernah takut ditindas (39%). Mereka mungkin juga mencari perhatian guru kelas untuk mengatasi perundungan (27,8%). Lebih lanjut, temuan penelitian lain menjelaskan bahwa semakin besar minat guru dalam mengatasi perundungan, maka semakin rendah keterlibatan siswanya dalam melakukan perundungan.

Selain itu, sampel penelitian untuk variabel kesehatan mental sebagian besar berjumlah 187 remaja (46,8%) dengan kategori tinggi dan 181 remaja (45,3%) dengan kategori rendah. Tingginya persentase remaja yang berada dalam kategori kesehatan mental tinggi disebabkan karena pada usia 16 tahun, dua remaja telah melewati tahap awal masa remaja, dan remaja tersebut mungkin disebabkan karena anak mulai beradaptasi lebih baik terhadap tuntutan sekolah.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya, yang memberinya keyakinan untuk mencapai tujuan hidupnya. Ini bukanlah sesuatu yang terlahir secara alami, melainkan hasil dari pengembangan mental melalui proses pendidikan. Tingkat kepercayaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh kemampuan yang dimilikinya. Orang yang memiliki kepercayaan diri cenderung yakin pada tindakan mereka dan bertanggung jawab atas konsekuensinya dan memudahkan proses pembelajaran mereka. Namun tidak semua orang memiliki kepercayaan diri yang memadai. Perasaan minder dan malu dapat mengurangi keyakinan individu terhadap kemampuan mereka, sehingga mereka cenderung menarik diri dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Ini dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran bagi seorang siswa [3].

Kurangnya kepercayaan diri tercermin saat siswa harus tampil di depan kelas, ditandai dengan rasa gugup dan ketakutan, sering kali disertai dengan keringat dingin. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak memiliki kemampuan yang memadai dan merasa tidak berharga. Konsep diri negatif ini dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti rendah diri dan prestasi belajar yang kurang memuaskan. Siswa dengan kepercayaan diri rendah juga mungkin lebih sering mengalami perlakuan kurang baik dari lingkungannya, seperti ejekan dari teman-teman mereka yang dapat menyebabkan mereka enggan untuk berinteraksi. Namun, hal tersebut tidak berlaku bagi siswa yang memiliki prestasi akademik yang baik di antara teman-temannya. Sebagian besar dari mereka cenderung lebih percaya diri saat berbicara di depan teman-temannya karena mereka yakin bahwa mereka mampu melakukannya. Namun, siswa yang prestasinya lebih rendah cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah. Siswa dengan kepercayaan diri rendah akibat prestasi belajar yang kurang mungkin akan menghadapi kesulitan dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapat mereka kepada orang lain, sehingga dalam

mencapai tujuan tersebut sulit untuk terwujud di sekolah. Dengan demikian penyuluhan ini dilakukan guna menganalisis pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar dan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, staf sekolah, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya dalam memahami dan menangani masalah kesehatan mental siswa.

METODOLOGI

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk seminar dengan peserta anak sekolah yang diwakili oleh salah satu guru sekolah di lingkungan sekolah SMP negeri 11 kota Bengkulu program yang dilakukan dengan menggunakan media seminar yang berdurasi selama 2 jam di akhir acara para peserta diberikan kuesioner yang mengukur pengetahuan tentang kesehatan mental dan kepuasan peserta seminar instrumen yang digunakan dalam program ini berupa kuesioner yang disusun untuk mengukur seberapa efektif program ini terhadap pembentukan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan kasus bullying instrumen yang lain adalah tanggung jawab terhadap anak sekolah dilakukan untuk mengukur kepuasan para peserta dalam mengikuti program pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi evaluasi nilai berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan hasil data yaitu frekuensi anak yang mendapat nilai 95 (5 orang), nilai 90 (9 orang), nilai 85 (7 orang), nilai 80 (5 orang). Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 11 Kota Kengkulu memahami materi yang telah disampaikan.

No	Nama Siswa	Nilai Quiz
1	Devita	95
2	Aurel	95
3	Citra	95
4	Novitasari	95
5	Zazkia	95
6	Jesika	90
7	Zafira	90
8	Risky	90
9	Galang	90
10	Salwa	90
11	Nesya	90
12	Devina	90
13	Natasya	90
14	Ajeng	90
15	Abyan	85
16	Delvi	85
17	Zam Zam	85
18	Rachel	85
19	Nada	85
20	Dwi	85
21	Santi	85
22	Bunga	80
23	Alfan	80
24	Ani	80

25	Ara	80
26	Desi	80

Tabel 1. Hasil Penilaian Quiz

Kegiatan penyuluhan kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan bullying di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Konseling kesehatan jiwa pada sesi interaksi yang diberikan ini berupa sosialisasi, edukasi, ceramah, diskusi, dan tanya jawab, banyak membawa manfaat bagi anak-anak sekolah. Hal ini mencakup kesempatan untuk memahami kesehatan mental pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun, bagaimana penyakit mental dapat terjadi karena pengaruh kesehatan mental eksternal, dan diskusi bersama dengan para pembicara. Ketakutan pemirsa terletak pada perasaan cemas, terlalu banyak tugas sekolah yang harus diselesaikan secepatnya, perasaan stres, dan sulit tidur. Berdasarkan sampel yang diambil, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penonton memberikan respon positif [4]. Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 7 Maret 2024 pukul 08.00 sampai dengan pukul 11.00 di kelas yang diikuti oleh 26 siswa kelas VII WIB.



Gambar 1. Pembukaan dan Ice Breaking

Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan acara oleh MC dan dilanjutkan dengan penyampaian kata sambutan dari perwakilan pihak sekolah yang diwakilkan oleh kepala TU SMP Negeri 11 Kota Bengkulu Selanjutnya pembacaan do'a yang dilakukan oleh seluruh peserta dan dilanjutkan dengan penyampaian materi seta ice breaking. Materi yang diberikan yaitu hal yang melatar belakangi terjadinya gangguan mental, definisi kesehatan mental, bagaimana memiliki kesehatan mental yang baik dan contoh gangguan mental yang sering terjadi di sekolah.

Setelah dilakukan pemaparan materi, Kemudian dilakukan diskusi tanya jawab kepada peserta pelatihan. Peserta pelatihan terlihat sangat antusias dalam mengikuti serangkaian acara yang dilakukan dan diskusi tanya jawab yang terlihat dari banyaknya peserta yang ingin mengajukan beberapa pertanyaan kepada tim pengabdian mengenai pencegahan kesehatan mental dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan pemanfaatan kesehatan mental.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Setelah dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab, tim pengabdian memberikan beberapa soal post test dengan menggunakan media kertas yang telah berisi 5 soal tentang bullying dan kesehatan mental dan disebarluaskan kepada peserta pelatihan.



Gambar 3. Pemberian Hadiah Nilai Post Test Tertinggi

Soal post test dijawab dengan baik oleh peserta pelatihan. Terbukti dari hasil peserta: Devita mendapat nilai 95, Jesika 90, Abyan 85, dan Devina 95. Terlihat bahwa 90 dan beberapa peserta lainnya tidak berbeda secara signifikan hasil kuisnya dengan ketiga peserta tersebut di atas. Tujuannya untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Data yang diperoleh dapat digunakan untuk mengetahui apakah kegiatan perluasan dilaksanakan secara efektif dan mencapai tujuan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan penyuluhan meningkatkan pemahaman peserta. Kegiatan penyuluhan akan dievaluasi dengan menggunakan dua alat evaluasi yaitu alat evaluasi pre-test untuk menilai pemahaman dasar peserta, dan post-test untuk menilai pemahaman setelah perkuliahan, dan akan dilakukan pada tanggal 7 Maret 2024. Kedua ukuran ini kemudian dibandingkan untuk menentukan tingkat peningkatan pemahaman peserta, yaitu perubahan skor pretest dibandingkan dengan skor posttest dan penilaian observasi dalam sesi permainan peran. Memberikan pelatihan dan nasihat kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang respons dan keterampilan psikososial yang tepat ketika mendukung individu dengan masalah psikososial akut. Hal ini dibuktikan dengan pengolahan data pre-test dan post-test yang dilakukan, dimana peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test meningkatkan informasi yang diberikan kepada peserta. Peningkatan pengetahuan ini juga terlihat pada beberapa pertanyaan yang diajukan langsung oleh peserta konsultasi. Sebelum materi disampaikan, peserta belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjang dari depresi psikologis, namun setelah materi disampaikan, peserta belum sepenuhnya memahami dampak jangka

panjang dari depresi psikologis dan menjawab pertanyaan dengan antusias. Kegiatan pengabdian serupa juga banyak dilakukan di sekolah-sekolah, salah satunya di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Hasil dari konseling dengan metode konseling langsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan mental yang baik dan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga diri sendiri [5].

KESIMPULAN

Kesimpulan Penyuluhan Kesehatan Mental SMP Negeri 11 Kota Bengkulu agar siswa/siswi dapat Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental. Menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan aman dari bullying serta Meningkatkan kualitas hidup siswa/ siswi. Penyuluhan ini membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dan menjalani kehidupan yang bahagia dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Djannah, "Pengaruh kesehatan mental di tengah wabah Covid-19 terhadap peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah dasar," *Semin. Nas. Sist. Inf.*, vol. 4, no. 1, pp. 2403-2414, 2020.
- [2] A. Kibtiyah, I. Gunadi, and K. Umam, "Kesehatan Mental Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Al-Adawat J. Pendidik. Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 02, no. 01, pp. 12–22, 2023.
- [3] D. Dini, F. S. D. Harahap, F. Syahuri, P. Almayda, and D. A. Divani, "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 13, no. 1, pp. 25–30, 2022.
- [4] S. D. Lestari and S. Fuada, "Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid- 19 melalui Sharing Session Bertemakan ' Quarter- Life Crisis ' bagi Remaja Usia 20 Tahunan," *J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 6, no. 3, pp. 937–950, 2021.
- [5] K. Kurniawan, I. Yosep, K. Khoirunnisa, Y. Nur'aeni, and P. Nugraha, "Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat Melalui Pelatihan Duta Kader Kesehatan Jiwa," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 3, p. 2306, 2023.