

ANALISIS KONDISI MENTAL REMAJA PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN

Muhammad Galang Putra Santoso¹

¹Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Jalan Rawamangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

^{1*} muhammad.galang.putra@mhs.unj.ac.id

Artikel Info

Artikel History:

Received Dec 13, 2024

Revised Dec 14, 2024

Accepted Dec 15, 2024

Keywords:

Kondisi Mental

Remaja

Pembelajaran

Kecemasan

Kesejahteraan Siswa

ABSTRAK

Kondisi mental remaja memainkan peran penting dalam efektivitas kegiatan pembelajaran di lingkungan pendidikan formal maupun informal. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja selama proses belajar, termasuk tekanan akademis, interaksi sosial, dan pengaruh teknologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, motivasi belajar, dan dukungan lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan remaja untuk menyerap materi pembelajaran. Selain itu, ditemukan bahwa strategi pengajaran yang mendukung kesejahteraan mental siswa dapat meningkatkan keterlibatan aktif dan hasil belajar. Dengan memahami dinamika kondisi mental remaja, diharapkan pendidik dan pemangku kepentingan dapat merancang kebijakan dan metode pembelajaran yang lebih inklusif dan suportif terhadap kesehatan mental peserta didik.

Corresponding Author:

Muhammad Galang Putra Santoso

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Jalan Rawamangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

Email: muhammad.galang.putra@mhs.unj.ac.id

Pendahuluan

Kondisi mental remaja merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Pada fase perkembangan ini, remaja mengalami perubahan emosional dan

psikologis yang kompleks, di mana mereka mulai mencari identitas diri dan menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan akademis, ekspektasi orang tua, pergaulan dengan teman sebaya, serta perkembangan teknologi yang pesat adalah beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kondisi mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat berdampak langsung pada konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar siswa (Arsini et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan, penting untuk memahami bagaimana kondisi mental remaja mempengaruhi proses belajar mereka. Remaja sering kali terjebak dalam siklus stres akibat beban tugas yang berat dan ujian yang sering, yang dapat memicu kecemasan. Rasa takut akan kegagalan dalam mencapai ekspektasi akademis dapat mengakibatkan gangguan kecemasan, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk fokus dan belajar secara efektif (Kristina Laia et al., 2024). Selain itu, interaksi sosial di lingkungan sekolah juga berperan penting; perasaan diterima atau ditolak oleh teman sebaya dapat berdampak signifikan pada harga diri dan kesehatan mental remaja. Fenomena bullying, baik secara fisik maupun siber, semakin memperburuk kondisi ini dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi (Hasan et al., 2021).

Pengaruh teknologi dan media sosial juga tidak bisa diabaikan. Meskipun teknologi memiliki potensi untuk mendukung pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan mengurangi interaksi sosial nyata serta mengganggu pola tidur (Agustan & Rojikin, 2021). Di sisi lain, dukungan dari lingkungan keluarga sangat krusial dalam menjaga stabilitas mental remaja. Komunikasi yang baik dengan orang tua dan suasana rumah yang harmonis dapat membantu mengurangi tingkat stres; sebaliknya, konflik keluarga dan kurangnya perhatian dapat memperburuk kondisi mental mereka (Hawla et al., 2022).

Melihat dampak signifikan dari kondisi mental terhadap pembelajaran, artikel ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja melalui pendekatan literature review. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini, diharapkan pendidik dan pemangku kepentingan dapat merancang kebijakan serta metode pembelajaran yang lebih inklusif dan suportif terhadap kesehatan mental peserta didik.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

1. Tekanan Akademis: Beban tugas berat dan ekspektasi prestasi tinggi dapat memicu stres.
2. Interaksi Sosial: Pengaruh teman sebaya dan bullying berkontribusi pada masalah kesehatan mental.
3. Pengaruh Teknologi: Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif.
4. Dukungan Keluarga: Komunikasi baik dalam keluarga membantu menjaga stabilitas mental.

Dengan memahami faktor-faktor ini secara mendalam, diharapkan akan ada upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat bagi remaja sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaiknya dalam proses belajar.

Dalam pembelajaran di dalam kelas dibutuhkan media untuk mempercepat proses penyampaian materi kepada siswa. Saat ini media yang banyak dikembangkan meliputi:

1. Media Audio
2. Media Visual
 - a. Media Visual Diam
 - b. Media Visual Gerak
3. Media Audio Visual
 - a. Media Audio Visual Diam
 - b. Media Audio Visual Gerak

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah literature review. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku teks terbaru mengenai kesehatan mental remaja serta artikel-artikel terkait lainnya dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Proses analisis dilakukan dengan cara menelaah temuan-temuan sebelumnya mengenai pengaruh kondisi mental terhadap pembelajaran serta strategi-strategi pendukung yang telah diterapkan di lingkungan pendidikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari literature review menunjukkan bahwa kondisi mental remaja sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang masing-masing memiliki dampak signifikan terhadap proses pembelajaran. Berikut adalah analisis mendalam mengenai faktor-faktor tersebut:

1. Tekanan Akademis
Beban tugas yang berat, ujian yang sering, dan ekspektasi prestasi yang tinggi dapat memicu stres dan kecemasan di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tekanan akademis cenderung mengalami gangguan kecemasan yang lebih tinggi, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus dan belajar dengan baik (Harmini, 2017). Kecemasan ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian, sehingga berpotensi menurunkan prestasi akademik secara keseluruhan.
2. Interaksi Sosial dan Tekanan Teman Sebaya
Remaja sangat dipengaruhi oleh lingkaran sosialnya. Perasaan diterima atau ditolak oleh teman sebaya dapat berdampak pada harga diri dan kondisi mental mereka. Fenomena bullying, baik secara fisik maupun siber, telah terbukti menjadi salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Fatimah, 2019). Interaksi sosial yang negatif dapat memperburuk kondisi mental remaja, sehingga mengganggu proses belajar mereka.
3. Pengaruh Teknologi
Penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Meskipun teknologi memiliki potensi untuk mendukung pembelajaran, penggunaan yang tidak terkendali bisa menyebabkan kecanduan, kurangnya interaksi sosial, dan gangguan tidur (Fikri, 2019). Selain itu, perbandingan diri dengan

orang lain di media sosial sering kali menurunkan kepercayaan diri remaja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi motivasi belajar mereka.

4. Dukungan dari Lingkungan Keluarga

Dukungan keluarga sangat penting dalam menjaga stabilitas mental remaja. Komunikasi yang baik dengan orang tua dan suasana rumah yang harmonis dapat membantu mengurangi tingkat stress (Kinda & Ramadhani, 2023). Sebaliknya, konflik keluarga dan kurangnya perhatian dari orang tua dapat memperburuk kondisi mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang merasa didukung oleh keluarga cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademis dan emosional (Habibah et al., 2023).

Dampak Kondisi Mental terhadap Pembelajaran

Kondisi mental yang tidak stabil dapat mempengaruhi berbagai aspek kegiatan pembelajaran:

1. **Konsentrasi:** Siswa yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung sulit untuk fokus dalam mengikuti pelajaran. Gangguan ini membuat mereka mudah teralihkan perhatian dan sulit menyerap informasi.
2. **Motivasi Belajar:** Kondisi mental yang buruk bisa menurunkan semangat dan motivasi untuk belajar. Siswa mungkin merasa putus asa atau tidak tertarik dengan kegiatan akademis.
3. **Prestasi Akademik:** Gangguan kesehatan mental berdampak negatif pada hasil belajar. Siswa mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau mengikuti ujian dengan baik.
4. **Kehadiran di Sekolah:** Remaja yang mengalami masalah mental cenderung lebih sering absen atau menghindari kegiatan sekolah karena merasa tidak mampu atau tidak nyaman berada di lingkungan tersebut.

Strategi untuk Mendukung Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan analisis faktor-faktor tersebut, beberapa strategi dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental remaja:

1. **Penerapan Pendekatan Pembelajaran yang Inklusif**
Pendidik perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa dengan pendekatan inklusif yang menekankan empati, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional.
2. **Layanan Konseling di Sekolah**
Penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dapat membantu siswa mengatasi masalah mental yang mereka hadapi. Konselor sekolah dapat bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan.
3. **Mendorong Kegiatan Ekstrakurikuler**
Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan organisasi siswa dapat membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas ini juga membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri.
4. **Edukasi tentang Kesehatan Mental**

Menyediakan edukasi tentang kesehatan mental di sekolah dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan lebih awal. Pendidikan ini juga dapat mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental.

Dengan memahami dampak dari kondisi mental terhadap pembelajaran serta menerapkan strategi-strategi pendukung tersebut, diharapkan akan tercipta lingkungan belajar yang lebih sehat bagi remaja sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaiknya dalam proses belajar

Kesimpulan

Kondisi mental remaja sangat memengaruhi efektivitas kegiatan pembelajaran. Tekanan akademis, interaksi sosial, pengaruh teknologi, dan dukungan keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Dengan strategi yang tepat seperti menciptakan lingkungan belajar yang mendukung serta menyediakan layanan konseling di sekolah dan edukasi tentang kesehatan mental, sekolah dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Dukungan ini diharapkan dapat membantu mereka mencapai potensi belajar secara maksimal dan berkembang menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional

Referensi

- Agustan, B., & Rojikin, M. (2021). Mental Imagery: Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal*, 3(1), 91. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4902>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–180. <https://repository.radenintan.ac.id>
- Fikri, A. (2019). Pengaruh Globalisasi dan Era Disrupsi terhadap Pendidikan dan Nilai-Nilai Keislaman. *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 117–136. <https://doi.org/10.32533/03106.2019>
- Habibah, P. N., Makhshun, T., & Samsudin. (2023). Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 125–135.
- Harmini, T. (2017). Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Kalkulus. *M A T H L I N E : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(2), 145–158. <https://doi.org/10.31943/mathline.v2i2.42>
- Hasan, U. R., Nur, F., Rahman, U., Suharti, S., & Damayanti, E. (2021). Self Regulation, Self Esteem, dan Self Concept Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar Matematika Peserta Didik. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.24176/anargya.v4i1.5715>

- Hawla, N. A., Afrinaldi, A., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8574–8581.
- Kinda, A. C., & Ramadhani, M. M. (2023). Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Anak Melalui Pembelajaran Homeschooling. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1, 43–53. <http://ejournal.untirta.ac.id/SNPNE>
- Kristina Laia, Justin Foera-era Lase, Hosianna Rodearni Damanik, & Elizama Zebua. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Wibawa : Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 54–73. <https://doi.org/10.57113/wib.v4i2.393>