

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua manusia dalam menjalani kehidupan tidak bisa menghindar dari adanya sebuah permasalahan. Ada berbagai macam permasalahan yang bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental dan mayoritas manusia akan berpikir jika ini hanya berlaku untuk orang dewasa namun dikalangan anak-anak terlebih dikalangan siswa sekolah dasar, ada berbagai macam persoalan atau permasalahan yang dapat menyebabkan anak-anak mengalami masalah kesehatan mental.¹

Kesehatan mental dimaknai sebagai situasi di mana terdapat kesejahteraan dari segi sosial, mental dan fisik secara utuh. Arti lain dari kesehatan mental juga merupakan situasi seseorang yang terhindar dari gejala penyakit dan gangguan jiwa, bisa mengoptimalkan bakat dan potensi untuk menuju keharmonisan jiwa pada kehidupan dan mampu untuk beradaptasi.² Oleh karena itu, tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan mental dibandingkan terhadap kesehatan fisik.

¹J. Doe, "Mental Health Challenges Among Elementary School Students", *Journal of Child Psychology*, 2023, pp. 45-60.

²Siti Sundari, "Kesehatan Mental Dalam Kehidupan" (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2005).

Kesehatan mental diartikan sebagai situasi adanya perkembangan emosional intelektual dan fisik di individu yang berkembang, tumbuh serta matang dalam menjalani kehidupan, menjalankan tanggung jawab, memelihara tindakan atau aturan dalam budayanya, dan menemukan penyesuaian. Istilah kesehatan mental awalnya yaitu dari kata *mental hygiene* yang berasal pada bahasa Inggris. Mental dalam bahasa latin disebut *mens, mentis* yang maknanya adalah sukma, nyawa, jiwa semangat dan roh. Lalu untuk *hygiene* awal mulanya yaitu pada kata *hygiene* yang berasal dari bahasa Yunani dengan definisi ilmu mengenai kesehatan.³ Dengan demikian, lingkup dari kesehatan mental tidak terbatas kebebasan dari gangguan jiwa, namun juga mengenai kemampuan seseorang untuk secara utuh dan harmonis berkembang pada kehidupannya.

Sesuai dengan data wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap beberapa kasus siswa dapat dilihat bahwa siswa-siswa ini mengalami kesehatan mental berupa gangguan kecemasan.⁴ Gangguan kecemasan diartikan sebagai sebuah situasi mental yang di mana individu terkena rasa takut, khawatir, atau cemas yang berlebihan dan tidak terkendali. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan individu yang berfungsi dengan normal pada kehidupannya. Gejalanya bisa seperti rasa takut atau khawatir yang

³Sandy Ardiansyah et al., "*Kesehatan Mental*" (Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI ANGGOTA IKAPI, 2023), 1.

⁴Obet Taruk Limbong, Wawancara Penulis, di SD Negeri 1 Rembon Kecamatan Rembon, Tana Toraja, 22 Maret 2025.

berlebihan.⁵ Seseorang dengan gangguan kecemasan dapat merasa takut atau khawatir tentang hal-hal yang tidak berbahaya atau tidak realistis.

Masalah mental pada kalangan siswa, atau lebih tepatnya gangguan kesehatan mental, merupakan isu serius yang perlu mendapat perhatian. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, dan ekspektasi tinggi dapat memicu kecemasan, depresi, dan gangguan stres. Perundungan atau *bullying* di sekolah, baik fisik maupun verbal, juga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental siswa, memicu kecemasan dan depresi.⁶ Jadi begitu penting bagi orang tua dan sekolah memberikan dukungan dan perhatian supaya kesehatan mental siswa bisa tumbuh dengan baik.

Kesehatan mental yang baik merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan seseorang. Namun, gangguan kecemasan sering kali menjadi tantangan serius yang mengganggu kualitas hidup. Oleh karena itu, adapun penanganan masalah kesehatan mental mengenai gangguan kecemasan seperti: memerlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga. Sekolah berperan dengan menyediakan layanan konseling, program edukasi kesehatan mental, dan menciptakan lingkungan yang aman.⁷ Siswa dapat dibantu untuk mengelola kecemasan. Keluarga perlu memberikan dukungan melalui

⁵Cooper, M., Hooper, C., & Thompson, M. (2005). *“Child and Adolescent Mental Health: Theory and practice”* United Kingdo: Edward Arnold Ltd.

⁶J. Doe, *“Mental Health Issues Among Students: The Impact of Academic Pressure and Bullying”*, Journal of Educational Psyclogy, 2023, pp. 123-135.

⁷Asosiasi Psikologi Amerika (APA). (2019). *“Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah”*

komunikasi terbuka, menjaga rutinitas yang seimbang, dan mendorong aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, tidur yang cukup.⁸ Dukungan dari teman sebaya, dan penggunaan aplikasi kesehatan mental dapat menjadi tambahan yang bermanfaat. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, siswa dapat mengatasi kecemasan dan berkembang secara optimal.

Dalam konteks iman Kristiani, kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan holistik yang di anugerahkan Allah. Adapun nilai-nilai Kristiani mengenai kesehatan mental, seperti: pertama, Kasih Sayang dimana Tuhan mengajarkan kita untuk mengasihi dan memahami orang lain tanpa membeda-bedakan orang lain (Matius 22:37-40). Kedua, Pengampunan. Dimana mengenai ini bisa mengajarkan kita mengampuni diri sendiri serta orang lain, dan menerima diri sendiri serta orang lain dengan apa adanya (Matius 6:14-15). Ketiga Keteguhan dan Kesabaran mengajarkan kita untuk memiliki keteguhan dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan, (Yakobus 1:2-4). Keempat Pengharapan dan Kebahagiaan. Ini mengajarkan kita untuk memiliki pengharapan dan kebahagiaan dalam Tuhan, bahkan dalam di tengah-tengah kesulitan (Filipi 4:4-7).⁹ Jadi Nilai-nilai Kristiani ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: Mengembangkan kemampuan mengasihi dan memahami orang lain, mengampuni diri sendiri

⁸Klinik Mayo, (2022). "*Gangguan Kecemasan pada Anak: Gaya Hidup dan Pengobatan Rumah*".

⁹Alkitab (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2011).

dan orang lain, memiliki keteguhan dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan, memiliki pengharapan dan kebahagiaan dalam Tuhan, bergantung pada Tuhan dalam segala hal. Dengan menerapkan nilai-nilai Kristiani ini, kita dapat meningkatkan kesehatan mental kita dan hidup dengan lebih seimbang dan harmonis.¹⁰

Pada penelitian ini sebelumnya sudah terdapat berbagai penelitian relevan yang bisa dijadikan dasar, diantaranya: Penelitian Juwinner Dedy Kasingku “Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja”. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa ada peran penting dari Pendidikan Agama Kristen untuk menumbuhkan mental positif remaja melalui pemberian dukungan spiritualitas, menanamkan nilai iman dan juga ada peran penting dari gereja yang dilakukan melalui komunitas yang mendukung dan pelayanan pastoral untuk mewujudkan kesehatan mental para anggotanya. Gereja yang memberi dukungan dari segi kerohanian dan emosional bisa membuat anggota terbantu untuk mencapai kesejahteraan dan mengatasi permasalahan mental.¹¹ Penelitian Perius Telambanua “Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Mempersiapkan Mental Health Remaja menuju Bonus Demografi di Tahun 2045”. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa Pendidikan Agama Kristen

¹⁰ Pure Flix Insider (2024), tentang “Sembilan Nilai Kristiani yang Merubah Hidup”.

¹¹Kasingku, Juwinner Dedy: Woy, Jones Ted, Lauda. “Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja”. Jurnal Education Fkip Unma, 2024,10.3 DOI: <https://doi.org/10.31949/education.v10i3.8626>.

memainkan peran penting dalam mendukung terwujudnya kesejahteraan mental remaja, yang tercermin melalui dukungan spiritual dan emosional yang disediakan dan ditawarkan melalui nilai-nilai perdamaian, kasih, serta harapan. Pendidikan Agama Kristen juga menekankan mengenai keutamaan dari kesejahteraan dan kebahagiaan baik dari segi spiritual ataupun fisik yang bertujuan mengelola stres dan kesehatan mental pada kehidupan setiap hari. Pendekatan ini menjadikan pemenuhan kebutuhan dan komunikasi sebagai komponen yang tidak dapat dipisahkan dari ajaran agama Kristen, di mana kemampuan dan ketangguhan spiritual untuk menghadapi permasalahan hidup harus diutamakan secara efektif.¹² Penelitian Jhonneddy Kolang Nauli Simatupang “Pendidikan Agama Kristen Remaja dan Aktualisasi Diri Menurut Abram Maslow Terhadap Pembangunan Mental Remaja di Era Society 5.0”, dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa Pendidikan Agama Kristen membantu membentuk moral, spiritualitas, dan identitas remaja di lingkungan keluarga, gereja, dan sekolah. Sementara itu, konsep aktualisasi diri menyoroti pentingnya pengembangan potensi individu, motivasi, kreativitas, dan pemecahan masalah dalam mencapai kesejahteraan mental. Untuk mengatasi tantangan dan memaksimalkan potensi remaja, perlu dilakukan pengawasan dan pendampingan yang kokoh dari keluarga, gereja,

¹²Telambanua, Perlius, Et. Al. “Kontribusi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mempersiapkan Mental Health Remaja Menuju Demografi di Tahun 2045”. Indonesian Research Journal on Education, 2024, 4.4: 156-160. <https://irje.org/index.php/irje>.

dan sekolah. Dengan demikian, pembangunan mental remaja di era Society 5.0 membutuhkan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek Pendidikan Agama Kristen, pengembangan diri, dan pemberdayaan individu untuk mencapai kesejahteraan yang optimal.

Penelitian Delpi Novianti “Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Konseling”. Hari dari penelitian ini mengenai isu kesehatan mental adalah suatu masalah yang kompleks dan dalam penanganannya masih sangat minim. Pelayanan konseling pastoral Kristen dapat menjadi bagian dari pelayanan dalam menghadap atau menyembuhkan masalah kesehatan mental menjadi manusia yang utuh, karena pelayanan konseling pastoral Kristen mencakup pelayanan yang komprehensif baik secara fisik, sosial, mental dan pembentukan nilai spiritualitas. Dengan konseling pastoral Kristen individu yang mengalami masalah kesehatan mental akan di bimbing, diajar, ditopang, membawa si konseli pada hidup yang berpusat pada Kristus.¹³ Penelitian Sabella Siahaan “Kesehatan Mental pada Siswa”. Dari penelitian ini dinyatakan jika kesehatan mental merupakan seseorang yang terhindar dari gangguan dan keluhan mental yang berupa psikosis atau neurosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Gangguan kesehatan mental dapat didefinisikan secara sederhana sebagai kondisi defisiensi atau ketidakseimbangan fungsi

¹³ Novianti, Delpi. “Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen.” *Jurnal Kadesi* 5, No. 1 (2023): 137-162. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v5i1.59>

kesehatan mental. Manifestasi kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan ketidakamanan, ketidaktenangan, kemunculan perilaku yang tidak sesuai norma, serta penurunan signifikan pada kapasitas mental individu. Guru dan keluarga memiliki peran aktif untuk kesehatan mental siswa dalam rangka membangun kesejahteraan mental siswa melalui cara emosional, kesejahteraan, psikologi, ketahanan mental dan kesejahteraan sosial.¹⁴ Kelima penelitian terdahulu menunjukkan kesamaan substantif dengan penelitian yang akan dilakukan, khususnya dalam mengeksplorasi kesehatan mental melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Kristiani. Fokus kajian meliputi aspek pendidikan, dukungan spiritual, dan dimensi pelayanan. Namun, ada perbedaan pada penelitian ini berfokus pada siswa sekolah dasar, sementara penelitian lain membahas remaja (Kasingku, Telambanua, Simatupang) atau siswa secara umum (Siahaan), (Novianti dan Kasingku) menekankan peran gereja dan konseling pastoral, dan juga metode penelitian berbeda, di mana metode yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu kuantitatif, sedangkan Dalam penelitian ini penulis memutuskan memanfaatkan metode kualitatif deskriptif.

¹⁴Siahaan, isabella; melati, ria. "Kesehatan mental pada siswa". Jurnal Pendidikan Sosial dan humaniora, 2024, 3.2: 673-681.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, fokus penelitian ini adalah pada masalah kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan yang dialami oleh siswa Kelas V di UPT SD Negeri 1 Rembon, serta upaya penanganannya yang berbasis nilai-nilai Kristiani.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Masalah Kesehatan Mental Siswa dan Upaya Penanganan yang Berbasis Nilai Kristiani di UPT SD Negeri 1 Rembon Kelas V?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis terhadap permasalahan kesehatan mental siswa di UPT SD Negeri 1 Rembon Kelas V, dengan orientasi pada upaya pemahaman, dan penanganan sistematis.

E. Manfaat Penelitian

Relevan terhadap penjabaran tujuan penelitian di atas, jadi berikut ini merupakan manfaat yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat bagi guru supaya bisa memberikan gambaran untuk bisa mengatasi masalah ini seperti yang dialami oleh

siswa di sekolah, supaya guru langsung mengambil tindakan yang sesuai dengan masalah yang di alami oleh siswa.

2. Manfaat praktis

a. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dengan memberikan informasi dan pemahaman mengenai cara mengelola kesehatan mental. Hasil penelitian dapat membantu siswa mengenali gejala kecemasan dan mengetahui adanya upaya penanganan berbasis nilai-nilai Kristiani yang dapat mereka manfaatkan di lingkungan sekolah..

b. Sekolah

Penelitian ini bermanfaat bagi sekolah untuk memberikan gambaran mengenai kondisi dan perkembangan kesehatan mental siswa. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi sekolah, khususnya para guru, untuk meningkatkan dan mengembangkan strategi penanganan yang sesuai dengan masalah yang dialami siswa, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih suportif.

c. Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan peneliti selanjutnya sebagai referensi dan landasan untuk pengembangan penelitian yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian ini membantu dalam merumuskan strategi pendukung

yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

F. Sistematika Penulisan

- Bab I: Merupakan bagian pendahuluan yang membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.
- Bab II: Kajian pustaka yang berisi teori Kesehatan mental dan peran Pendidikan dengan berbasis nilai kristiani.
- Bab III: Metode penelitian yang berisi jenis metode dan alasan pemilihannya, tempat penelitian dan alasan memilihnya, subjek penelitian/informan, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pengujian keabsahan data, jadwal penelitian.
- Bab IV: Hasil penelitian dalam bab ini, berisi tentang deskripsi hasil penelitian, dan analisis penelitian.
- Bab V: Penutup, berisi tentang kesimpulan dan saran.