

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam keberhasilan seseorang melalui pendidikan baik meraih cita-cita dan harapan. Dalam hal ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pendidikan. Di sekolah seseorang mendapatkan bimbingan dari para guru-guru melalui proses belajar mengajar. Sebagaimana dalam bukunya Hery Noer Aly menjelaskan bahwa tugas dari seorang guru adalah “memperhatikan fase perkembangan berpikir murid agar dapat menyampaikan ilmu sesuai dengan kemampuan berpikir murid”

Selain itu juga, tugas guru adalah membimbing, mengajar atau melatih peserta didik (UU No. 2 tahun 1989 pasal 1, ayat 8). Dalam pengertian tersebut di jelaskan bahwa pekerjaan pembimbing di sekolah merupakan salah satu tugas dari tenaga pendidik. Dengan kata lain, tugas pendidik salah satu di antaranya adalah membimbing.

Dalam petunjuk pelaksanaan bimbingan dan konseling, kurikulum sekolah menengah umum, 1994 di katakan sebagai berikut: berdasarkan pasal

27 peraturan pemerintah Nomor 29 Tahun 1992, “bimbingan merupakan bantuan yang di berikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan”.

Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah seorang murid merasa bahwa dirinya di perhatikan oleh guru atas tingkah laku yang di perbuatnya, selain itu juga, bimbingan dan konselor memberikan sesuatu motivasi kepada siswa, sehingga peserta didik yang mempunyai problem atau masalah, dapat langsung berkonsultasi kepada guru bimbingan dan konseling. Dengan demikian, siswa tersebut tidak berlarut-larut dalam masalah, karena hal tersebut dapat menyebabkan peserta didik stress (terganggu dalam belajar), karena memendam masalah, dengan adanya bimbingan dan

konseling di sekolah maka akan terjalin suatu kedekatan, keterbukaan antara peserta didik dan guru yang bersangkutan.

Seorang konselor adalah guru yang mempunyai keahlian khusus/metode khusus dalam menangani peserta didik yang bermasalah. karena hal tersebut perlu ketika melakukan tugas bimbingan dan konseling karena akan di hadapkan dengan berbagai macam problematika siswa. Di samping itu, guru bimbingan dan konseling harus mempunyai metode yang bervariasi, maka siswa tidak merasa jenuh ketika memberikan informasi atau nasihat-nasihatnya. Hal tersebut akan membuat siswa lebih memahami apa yang di sampaikan, sehingga dia akan menemukan solusi dari suatu permasalahan yang di hadapinya, salah satu masalah yang dihadapi oleh guru BK di sekolah yaitu masalah kesehatan mental siswa.

Menurut Daradjat (2001: 11) kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.

Secara singkat dapat di katakan ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa. Sama seperti ilmu pengetahuan yang lain, ilmu kesehatan mental mempunyai objek khusus untuk di teliti dan objek tersebut adalah manusia. Ilmu kesehatan mental itu adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks.

Ilmu kesehatan mental sangat bernilai dalam membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Apa bila ia memiliki dorongan-dorongan dasarnya, baik yang biologis maupun yang psikologis, maka ia akan memperoleh penjelasan-penjelasan mengenai beberapa tingkah lakunya. Kemudian apabila ia akan melangkah lebih jauh dan menyelidiki kegiatan-kegiatan alam tak sadarnya, maka ia akan segera menemukan penjelasan-penjelasan beberapa tanggapan yang terdapat dalam dirinya. Dalam proses tersebut ia belajar menaksir kekuatan dan kelemahan-kelemahannya dan ia mengembangkan sikap-sikap objektif yang akan membantunya menjaga suatu pandangan yang seimbang terhadap banyak segi kehidupan yang sehat, baik mental maupun fisik.

Menurut Atik, (2019:8) bahwa ilmu kesehatan mental adalah suatu program yang di pakai dan diikuti seseorang untuk mencapai penyesuaian diri (Ansori, 2020) mengemukakan bahwa ilmu kesehatan mental itu adalah ilmu yang bertujuan untuk mencegah penyakit mental dan meningkatkan kesehatan mental yang sehat.

Belajar merupakan peristiwa sehari-hari di sekolah. belajar merupakan hal yang kompleks. Kompleksitas belajar tersebut dapat di pandang dari dua subjek, yaitu dari siswa dan dari guru. Dari segi siswa, belajar di alami sebagai suatu proses. Siswa mengalami mental dalam menghadapin bahan belajar. Bahan belajar tersebut berupa keadaan alam, hewan, tumbuh-tumbuhan manusia, dan bahan yang telah terhimpun dalam buku-buku pelajaran. Dari segi guru proses belajar tersebut tanpak sebagai perilaku belajar tentang suatu hal.

Menurut Dimyati (2013:18) definisi hasil belajar adalah mencakup kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Hasil belajar merupakan salah satu alat ukur untuk melihat capaian seberapa jauh peserta didik dapat menguasai materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Terdapat definisi tentang hasil belajar dari para ahli pembelajaran.

Peserta didik adalah subjek yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. dalam kegiatan terebut siswa mengalami tindak mengajar, dan merespon dengan tindak belajar. Pada umumnya semua peserta didik tidak menyadari pentingnya belajar. Berkat informasi guru tentang sasaran belajar, maka peserta didik mengetahui apa arti bahan belajar baginya.

Menurut Dimyati, (2013:17 bahwa hasil belajar adalah keberhasilan yang dicapai oleh siswa, yakni prestasi belajar siswa disekolah yang mewujudkan dalam bentuk angka.

Peserta didik mengalami suatu proses belajar. Dalam proses belajar tersebut peserta didik menggunakan kemampuan mentalnya untuk mempelajari bahan belajar. Kemampuan-kemampuan koognitif, afektif, psikomotorik yang di belajarkan dengan bahan belajar menjadi semakin rinci dan menguat. Adanya informasi tentang sasaran belajar, adanya penguatan-penguatan, adanya evaluasi dan keberhasilan belajar, menyebabkan siswa semakin sadar akan kemampuan dirinya, hal ini akan memperkuat keinginan untuk semakin mandiri.

Kondisi kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Gunungsitoli berdasarkan hasil praktek magang ketiga dan juga hasil survey di lapangan dengan guru pamong dan guru mata pelajaran diperoleh informasi bahwa peserta didik yang baru remaja, tingkat stres yang tinggi, kesehatan mental yang kurang mendapatkan perhatian, pengaruh lingkungan sekolah, keterbatasan dukungan dari orang tua, penggunaan teknologi. Tidak diketahui sebab sesungguhnya. Banyak anak muda yang ketika berbeda sendirian menangis dan meratap, kalau di tengah-tengah orangtuanya, saudara-saudara atau kawan-kawannya berbuat seolah-olah gembira, dan menutupi kesedihan yang ada dalam hatinya. Perlakuan orang tua terlalu keras, tidak banyak memperdulikan kepentingan si anak, suka membandingkan dengan anak lain, terlalu banyak campur tangan dan sebagainya, menyebabkan tidak merasakan ketenangan jiwa peserta didik.

Hal ini seringkali mengakibatkan terganggunya pelajaran dan aktivitasnya dalam pekerjaan dan pergaulannya. Kesedihan-kesedihan yang seperti itu, tidak disebabkan oleh sesuatu hal atau persoalan secara langsung, akan tetapi oleh kesehatan mental terganggu. Selain itu, mereka juga bisa membagi waktu untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah dan untuk belajar atau mengerjakan tugas. Namun, ketika pembelajaran berlangsung terdapat sejumlah siswa yang bercengkrama dan bercanda dengan temannya, tertidur di saat proses belajar mengajar, dan terlihat murung. Jadi dari permasalahan yang ada tersebut mengakibatkan hasil belajar menurun mulai dari yang tinggi, sedang, dan rendah. Dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar peserta didik agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Karakteristik mental yang sehat menurut konsep wellness dan well-being mencakup berbagai aspek yang menunjukkan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Berikut adalah beberapa karakteristik tersebut:

Emosi yang stabil: Kemampuan untuk merasakan dan mengelola berbagai emosi secara sehat dan adaptif, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan kecemasan. Tidak mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem atau berkepanjangan.

Ketahanan terhadap stres: Mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi stres atau tantangan hidup. Memiliki strategi coping yang efektif dan tidak merusak, seperti berbicara dengan teman, meditasi, atau olahraga.

Hubungan yang sehat: Menjalinkan dan mempertahankan hubungan yang positif dan mendukung dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

Kepercayaan diri dan harga diri: Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki. Mampu mengenali dan menghargai kelebihan serta menerima kekurangan diri.

Tujuan hidup dan makna: Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa bahwa hidup memiliki makna dan arah. Berpartisipasi dalam aktivitas yang memberikan kepuasan dan kontribusi positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Keseimbangan hidup: Menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, rekreasi, dan waktu untuk diri sendiri.

Menghindari kecenderungan untuk bekerja berlebihan atau mengabaikan aspek penting lainnya dalam hidup. Kemampuan berpikir positif dan realistis: Mampu melihat sisi positif berbagai situasi tanpa mengabaikan realitas yang ada. Tidak mudah terjebak dalam pola pikir negatif atau pesimistis.

Kesehatan fisik yang baik: menjaga kesehatan fisik melalui pola makan yang sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Menyadari bahwa kesehatan fisik dan mental saling berhubungan erat.

Kemampuan mengambil keputusan dan memecahkan masalah: mampu mengambil keputusan dengan bijak dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara yang efektif. Tidak mudah merasa kewalahan oleh masalah atau keputusan yang harus diambil.

Karakteristik-karakteristik ini mencerminkan individu yang memiliki kesejahteraan mental yang baik menurut konsep wellness dan well-being, yang memungkinkan mereka untuk hidup secara penuh dan produktif dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menetapkan judul **“Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X OTKP di SMK Negeri 3 Gunungsitoli Tahun Pelajaran 2023/2024”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rata-rata hasil belajar peserta didik masih rendah
2. Suasana pembelajaran yang membosankan
3. Keterbatasan waktu dan media pembelajaran
4. Masih kurangnya prinsip mental yang ada pada siswa.

1.3 Batasan Masalah

Banyak variabel yang dapat ditindak lanjuti dalam penelitian ini. Namun karena luasnya bidang cakupan serta adanya berbagai keterbatasan yang ada, baik waktu, dana dan tenaga maka dalam penelitian ini peneliti melakukan batasan masalah yaitu pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik kelas X OTKP SMK N 3 Gunungsitoli Tahun Ajaran 2023/2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah di uraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

Bagaimana pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik di SMK Negeri 3 Gunungsitoli

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan perumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar Peserta didik di SMK Negeri 3 Gungsitoli.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang penulis harapkan dari penulisan penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoretis

Dari penelitian ini diharapkan dapat menguji teori tentang ada ataupun tidaknya pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik, dan diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran keilmuan tentang kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi siswa: sebagai bahan masukan dan membakitkan kesehatan mental siswa supaya mencapai berprestasi hasil belajar yang baik untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial baik dilingkungan masyarakat maupun dilingkungan sekolah sehingga dapat menerima hasil yang lebih optimal dengan baik
- b) Bagi guru: bahan masukan bagi guru BK dalam mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan yang kurang mampu memahami kondisi kesehatan mental siswa, dalam peningkatan kualitas hasil belajar peserta didik dan kemampuan berinteraksi sosial

1.7 Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Kesehatan Mental yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.
- b. Hasil Belajar yaitu pencapaian yang diperoleh oleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran. Hasil ini mencerminkan seberapa baik siswa memahami materi yang diajarkan, menguasai keterampilan tertentu, dan mampu menerapkan pengetahuan dalam situasi yang berbeda. Hasil belajar dapat diukur melalui berbagai cara, seperti tes, tugas, proyek, prestasi, dan observasi. Hasil belajar biasanya mencakup aspek-aspek kognitif (pengetahuan), efektif (sikap).

- c. Peserta didik yang dimaksud yaitu siswa yang terdaftar secara resmi di sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas di daerah penelitian selama tahun ajaran yang sedang diteliti. Peserta didik yang terlibat dalam penelitian ini adalah mereka yang bersedia dan telah memberikan izin (atau izin dari orang tua/ wali jika dibawa umur) untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Definisi operasional ini memberikan batasan dan cara pengukuran yang jelas untuk setiap istilah, sehingga penelitian dapat dilakukan dengan konsistens dan validasi yang tinggi.