JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

KONSEP LINGKUNGAN PEMBELAJARAN YANG MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH

Maulana Abdillah[1]*, Ma'mun Hanif[2]
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan[12]
***Email Corresponding**: maulanaabdillah179@gmail.com

Abstrak

Pendidikan seharusnya tidak hanya terfokus pada aspek akademis, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental siswa. Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental sangat krusial untuk membangun suasana yang aman, nyaman, dan inklusif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emotional dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi cara-cara dalam membangun lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa di sekolah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengidentifikasi elemen-elemen penting yang berkontribusi dalam menciptakan lingkungan tersebut, termasuk peran guru, kebijakan sekolah, dan interaksi sosial antar siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengembangan program pendidikan sosial-emosional, pelatihan bagi pendidik untuk mengenali gejala gangguan kesehatan mental, serta penyediaan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri adalah faktor-faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah dalam merancang kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental siswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis mereka.

Kata kunci: konsep, lingkungan pembelajaran, kesehatan mental, siswa, sekolah

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa di sekolah merupakan aspek yang sangat penting dalam dunia pendidikan, mengingat pengaruhnya yang signifikan terhadap perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, seperti kecemasan, depresi, dan stres, telah menjadi isu yang mendesak untuk diatasi. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa di sekolah adalah langkah strategis untuk membangun suasana yang kondusif bagi kesejahteraan mereka, baik secara psikologis maupun emosional (WHO,2003).

Lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental mencakup berbagai elemen, mulai dari interaksi antara guru dan siswa, kebijakan yang diterapkan oleh sekolah, fasilitas yang memadai, hingga metode pengajaran yang digunakan. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang aman, inklusif, dan penuh empati dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialami siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka untuk belajar. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung dapat memperburuk kondisi kesehatan mental siswa dan menghambat perkembangan mereka secara optimal.

Dalam jurnal ini, akan dibahas berbagai strategi yang dapat diimplementasikan oleh pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Ini termasuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif, keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat bagi kesehatan mental, serta penerapan pendekatan pengajaran yang memperhatikan

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

kesejahteraan psikologis siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, sekolah dapat berfungsi sebagai tempat yang aman bagi siswa untuk tumbuh, belajar, dan menghadapi tantangan hidup mereka.

METODE

Kajian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan kritis terhadap berbagai penelitian yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematik. Proses penelitian ini terdiri dari enam tahap sesuai dengan model yang diusulkan oleh Snyder (2019), Souza et al. (2010), dan Torraco (2005). Pertama, peneliti menyusun pertanyaan panduan sebagai acuan. Pada tahap awal, peneliti mencari artikel penelitian dan buku melalui Google Scholar. Artikel yang ditemukan disaring berdasarkan judul dan abstrak. Kata kunci yang digunakan dalam bahasa Inggris dan Indonesia mencakup “mental health”, “peace”, dan “peace guidance and counseling”. Kriteria tambahan untuk pemilihan artikel mencakup artikel yang berkaitan dengan pendidikan kedamaian yang dipublikasikan di jurnal terakreditasi bereputasi seperti DOAJ, Scopus, Elsevier, Springer, Taylor & Francis, Researchgate, Shinta, dan Garuda, dengan rentang tahun publikasi dari 2000 hingga 2023.

Langkah berikutnya adalah mengembangkan analisis kritis dari studi yang telah dipilih dan diikuti dengan pengaturan diskusi mengenai hasil sebelum mempresentasikan hasil tinjauan integratif. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah, "Bimbingan konseling kedamaian yang seperti apa yang efektif dan sesuai dalam mendukung kesehatan mental siswa" Selanjutnya, analisis dan sintesis data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif dan didiskusikan berdasarkan pola temuan dari studi yang dipilih. Hasil penelitian dikategorikan berdasarkan konsep dan temuan terkait kesehatan mental, konsep kedamaian, serta konsep Bimbingan dan Konseling Kedamaian. Rangkuman hasil tersebut kemudian diintegrasikan dan didiskusikan secara kritis, sehingga konsep bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa dapat dipahami secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental mencakup: Kesejahteraan emosional, psikologis, dan social, Proses berpikir, merasakan, dan bertindak, Kemampuan dalam menghadapi stress, Hubungan dengan orang lain, dan Kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat.

Selain itu, definisi kesehatan mental menurut WHO menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental merasa sejahtera dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, menerima orang lain apa adanya (yang berarti mampu berempati dan tidak memiliki prasangka terhadap perbedaan), tidak merendahkan orang lain, serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka juga menghargai potensi yang dimiliki baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Kesehatan mental, menurut Pieper dan Uden (2006), didefinisikan sebagai kondisi di mana individu tidak merasakan rasa bersalah terhadap diri sendiri, menerima kekurangan atau kelemahan yang dimiliki, mampu menghadapi tantangan hidup, merasa puas dengan kehidupan sosialnya, serta merasakan kebahagiaan dalam hidup. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah individu yang mampu bertahan dari gangguan jiwa atau bebas dari masalah kesehatan mental (Sias, 2006). Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO) pada tahun 1974, kesehatan mental juga mencakup aspek-aspek tersebut. Indikator kesehatan mental meliputi beberapa aspek berikut:

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

- Kesehatan emosional: Individu yang memiliki kesehatan emosional yang baik akan merasakan kepuasan terhadap diri sendiri, merasa bahagia, nyaman, tenang, serta mampu mengendalikan diri.
- Kesehatan psikologis: Seseorang yang sehat secara psikologis mampu menerima segala kekurangan yang dimilikinya.
- Kesehatan sosial: Individu yang sehat secara sosial dapat diterima dengan baik dalam interaksi sosial dan memiliki kemampuan bergaul yang baik.
- Bebas dari gangguan mental: Bebas dari gangguan mental berarti individu tidak mengalami kondisi yang mengubah cara berpikir, suasana hati, serta perilaku mereka.

Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai peristiwa dalam hidup yang memberikan dampak signifikan terhadap kepribadian dan perilakunya. Peristiwa tersebut meliputi kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan pada anak, atau stres yang berkepanjangan. Ketika kesehatan mental terganggu, hal ini dapat menyebabkan munculnya gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental ini dapat memengaruhi cara individu dalam mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, mengambil keputusan, serta dapat memicu keinginan untuk menyakiti diri sendiri.Kesehatan mental, fisik, dan sosial merupakan aspek-aspek penting dalam kehidupan setiap individu yang saling berhubungan. Seiring dengan meningkatnya pemahaman kita mengenai keterkaitan ini, semakin jelas bahwa kesehatan mental memiliki peranan krusial dalam kesejahteraan keseluruhan individu, masyarakat, dan negara. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi yang memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka, menghadapi tekanan hidup sehari-hari, berfungsi secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada komunitas mereka.

Beberapa jenis gangguan mental yang sering dijumpai meliputi depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Terdapat juga kondisi mental tertentu yang hanya muncul pada kelompok pengidap tertentu, seperti depresi pasca melahirkan yang khusus menyerang ibu setelah melahirkan. Gangguan mental atau penyakit mental dapat ditandai dengan sejumlah gejala, antara lain:

- Terlibat dalam pertengkaran dengan keluarga dan teman;
- Mengalami delusi, paranoia, atau halusinasi;
- Kesulitan dalam berkonsentrasi;
- Merasakan ketakutan, kekhawatiran, atau rasa bersalah yang terus-menerus;
- Ketidakmampuan dalam menghadapi stres atau masalah sehari-hari;
- Emosi marah yang berlebihan dan kecenderungan untuk melakukan kekerasan;
- Mengalami kenangan buruk yang sulit dilupakan;
- Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain;
- Menjauh dari interaksi sosial dan aktivitas sehari-hari;
- Mendengar suara atau mempercayai hal-hal yang tidak benar;
- Mengalami nyeri tanpa penyebab yang jelas;
- Mengalami perubahan suasana hati yang berdampak negatif pada hubungan dengan oranglain;
- Merasa bingung, pelupa, marah, tersinggung, cemas, kesal, khawatir, dan takut yang tidak biasa;
- Merasa sedih, tidak berarti, tidak berdaya, putus asa, atau tanpa harapan;
- Meningkatnya konsumsi rokok, alkohol, atau bahkan narkoba;
- Perubahan signifikan dalam pola makan, seperti makan berlebihan atau kekurangan;
- Perubahan dalam gairah seksual;
- Merasa lelah yang berlebihan, penurunan energi, atau masalah tidur;

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

- Kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti merawat anak atau pergi ke sekolah atau tempat kerja (Nursaleh, 2022).

Kondisi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental meliputi:

- Pengalaman hidup yang menyakitkan, seperti trauma, kekerasan, atau pelecehan;
- Faktor biologis, termasuk aspek genetik atau ketidakseimbangan zat kimia di otak.
- Riwayat keluarga yang memiliki masalah gangguan mental;
- Gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Novita, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mencapai kesehatan mental yang baik, individu perlu membangun diri mereka sendiri serta berada dalam lingkungan yang mendukung. Individu harus mencapai keseimbangan antara fisik dan psikis, sementara lingkungan harus menciptakan suasana yang mendukung ketenangan dan kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik merupakan fondasi bagi individu yang sehat (WHO, 2020). Kesehatan mental ditandai dengan adanya kedamaian dalam diri. Ketenangan ini sangat penting, karena merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia (Castro & Galace, 2010; Kartadinata, 2020). Ketenangan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan (Swarnalata & Kalita, 2014; Goleman, 2006). Selain itu, Kartadinata (2020) menjelaskan bahwa kedamaian adalah aspek krusial dalam perkembangan manusia, sehingga perlu mendapat perhatian. Ketenangan berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis yang optimal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Sims, 2014; Lyubomorsky, 2005). Ketenangan juga mencerminkan emosi positif dan kesehatan (Sheldon dan Kasser, 1995). Ketenangan yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka (Benbenishty et al., 2016; O'Malley et al., 2015). Selain itu, kedamaian sangat terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar siswa, yang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup bakat, minat, motivasi, dan keterampilan siswa, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, metode pengajaran guru, dan lain-lain (Dwi Rita Nova & Widiastuti, 2019).

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa, penting untuk melakukan upaya dalam meningkatkan kualitas pengajaran, menciptakan suasana belajar yang mendukung, serta memotivasi siswa untuk belajar. Dalam konteks pendidikan formal, hasil belajar sering kali diukur melalui nilai akademik. Namun, perlu diingat bahwa hasil belajar tidak hanya terbatas pada nilai akademik, tetapi juga mencakup keterampilan sosial, keterampilan hidup, dan sikap yang diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari (Alfansuri et al., 2021). Oleh karena itu, pendidikan harus memperhatikan semua aspek kehidupan siswa, bukan hanya fokus pada nilai akademik. Kesehatan mental yang tidak baik pada siswa dapat berdampak negatif terhadap kemampuan mereka dalam belajar, mengingat informasi, dan berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Selain itu, kondisi kesehatan mental yang buruk juga dapat memengaruhi interaksi sosial siswa, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah (Isrokatun et al., 2022). Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti perasaan tidak aman, kecemasan sosial, isolasi, dan depresi. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental siswa di sekolah dan sekitarnya sangatlah penting. Tindakan seperti memberikan dukungan sosial dan konseling, mengembangkan program kesehatan mental, menciptakan lingkungan belajar yang positif dan aman, serta melibatkan siswa dalam kegiatan sosial yang bermanfaat dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental siswa (Kholig et al., 2022). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang menekankan pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa juga dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental mereka. Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental siswa memiliki nilai yang setara dengan kesehatan fisik mereka (Zulfia et al., 2021). Kesehatan mental yang baik dapat membantu siswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan, dan mencapai potensi maksimal mereka.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

Analisis terhadap faktor-faktor yang ada di lingkungan sekolah adalah langkah krusial untuk memahami pengaruh lingkungan tersebut terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa (Bulu et al., 2021). Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan lingkungan akademik (Erik & Wetik, 2020).

Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik di sekolah mencakup semua aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dan infrastruktur, seperti gedung, ruang kelas, perpustakaan, laboratorium, fasilitas olahraga, taman, dan lainnya. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar serta kesehatan mental siswa terkait lingkungan fisik antara lain:

- Kebersihan dan ketersediaan fasilitas Kebersihan serta ketersediaan fasilitas seperti toilet, air minum, dan tempat sampah yang memadai sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kenyamanan siswa di lingkungan sekolah. Fasilitas yang tidak memadai dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan, serta mengganggu konsentrasi siswa saat belajar (Sholeh & Diah, 2018).
- Suasana ruang kelas Ruang kelas yang memiliki suasana yang baik dan nyaman dapat mendukung siswa untuk lebih fokus dan produktif dalam belajar. Hal ini mencakup pencahayaan yang cukup, ventilasi yang baik, suhu yang nyaman, serta dekorasi yang tidak mengganggu (Bela & Ashabul, 2022).

Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial di sekolah melibatkan interaksi antara siswa, guru, dan staf. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar serta kesehatan mental siswa dalam konteks lingkungan sosial meliputi:

- Hubungan interpersonal Hubungan yang baik antara siswa, guru, dan staf sekolah berkontribusi pada terciptanya suasana sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung. Sebaliknya, hubungan yang buruk dapat menimbulkan konflik, stres, dan kecemasan (Triyono, 2019).
- Budaya sekolah Budaya positif di sekolah dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar, membangun rasa percaya diri, dan mendukung kesehatan mental. Di sisi lain, budaya negatif seperti bullying, diskriminasi, dan prasangka dapat menyebabkan masalah psikologis dan emosional bagi siswa (Agung Widodo, 2018).

Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik di sekolah meliputi semua aspek yang berhubungan dengan proses pembelajaran, termasuk kurikulum, teknik pengajaran, dan penilaian hasil belajar (Kalimatusyaro, 2021). Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar serta kesehatan mental siswa dalam konteks lingkungan akademik.

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Berbagai faktor dalam lingkungan sekolah, termasuk aspek fisik, sosial, dan akademik, memainkan peran krusial dalam menciptakan suasana yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental siswa. Dalam konteks lingkungan fisik, penelitian menunjukkan bahwa fasilitas yang memadai, kebersihan yang terjaga, serta pengaturan suhu dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas belajar dan kesehatan mental siswa.

Di sisi lain, dalam aspek sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara siswa dan guru, dukungan dari teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang inklusif dan aman dapat berkontribusi pada peningkatan hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Sementara itu, dalam lingkungan akademik, peningkatan kualitas pengajaran, penggunaan teknologi yang sesuai, dan pelaksanaan penilaian yang adil dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta mengurangi tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 110 – 116

Oleh karena itu, implikasi ini menekankan pentingnya upaya untuk memperbaiki kualitas lingkungan sekolah guna mendukung hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi perbaikan fasilitas, pelatihan bagi guru untuk membangun hubungan positif dengan siswa, serta dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, peningkatan kualitas pengajaran, penerapan teknologi yang tepat, dan pelaksanaan penilaian yang adil juga dapat membantu menciptakan lingkungan akademik yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental siswa.

Sekolah yang aman dan inklusif akan mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan mental, seperti stres dan depresi, pada siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan, menghargai keberagaman, serta bebas dari perundungan, sekolah dapat menjadi tempat yang nyaman bagi siswa untuk berkembang baik secara akademik maupun emosional..

Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi hambatan bagi banyak siswa untuk mendapatkan dukungan yang mereka perlukan. Sekolah harus berperan aktif dalam mengedukasi siswa dan staf tentang pentingnya mendukung mereka yang menghadapi tantangan mental, serta mengurangi stereotip negatif yang ada.

Evaluasi terhadap kebijakan dan program yang ada perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa mereka efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dengan melibatkan siswa, orang tua, dan staf sekolah dalam evaluasi ini, sekolah dapat membuat penyesuaian yang diperlukan untuk terus meningkatkan dukungan yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap studi yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Berbagai faktor dalam lingkungan sekolah, seperti aspek fisik, sosial, dan akademik, berperan penting dalam memengaruhi hasil belajar serta kesehatan mental siswa. Dalam konteks lingkungan fisik, elemen seperti pencahayaan, suhu, kebisingan, dan kebersihan dapat berdampak pada kinerja akademik dan kesehatan mental siswa. Sementara itu, dalam aspek sosial, faktor-faktor seperti interaksi antar siswa, hubungan antara guru dan siswa, dukungan sosial, serta budaya sekolah juga berkontribusi terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. lingkungan akademik yang mencakup kualitas pengajaran, kurikulum, dan sumber daya pendidikan juga memiliki peranan penting dalam memengaruhi hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Penting untuk membangun lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan emosional siswa. Hal ini dapat dicapai dengan memberikan dukungan psikologis, membangun hubungan positif antara guru dan siswa, serta melibatkan keluarga dalam proses pendidikan. Sekolah juga harus menyediakan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan mengelola stres melalui kegiatan yang mendukung kesehatan mental. Dengan pendekatan yang menyeluruh, di mana semua elemen di sekolah berkontribusi, siswa akan merasa dihargai, diterima, dan lebih siap menghadapi tantangan dalam hidup mereka. Upaya ini akan berkontribusi pada terciptanya generasi yang lebih sehat secara mental dan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan di dunia yang semakin kompleks.

REFERENSI

Herlina, F., & Widodo, S. (2020). *Membangun sekolah yang aman dan mendukung kesehatan mental siswa.* Jurnal Ilmu Pendidikan, 8*(1), 112-126.*

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82*(1), 405-432.

Fazel, M., Von Hoebel, J., & Luntamo, M. (2017). Mental health in children and adolescents: Evidence for the development of effective school-based interventions. *Lancet Psychiatry, 4*(7), 572-583.

Depkes RI (2014). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Mental di Sekolah.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Sutrisno, E. (2018). *Membangun Kesehatan Mental Siswa di Sekolah: Tinjauan dan Perspektif Pendidikan*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 24(2), 130-140.

Suharto, W. (2020). *Peran Sekolah dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa*. Jakarta: Penerbit Pendidikan.

Slamet, H., & Wirawan, H. (2019). *Mengurangi Stres Siswa melalui Pendidikan Karakter dan Konseling di Sekolah*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(3), 215-226.

Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). *Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa.* Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1(3), 146–156.

Djannah, M. (2020). *Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar*. Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF), 4, 2403–2414.

Fatimah, F. (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung.* UIN Raden Intan Lampung.

Wati, A. K., & Muhsin, M. (2019*). Pengaruh Minat Belajar, Motivasi Belajar, Lingkungan Keluarga, dan Lingkungan Sekolah Terhadap Kesulitan Belajar*. Economic Education Analysis Journal, 8(2), 797–813.

Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). *Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. Counseling AS SYAMIL*: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam, 1(1), 11–19.