



Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD

Alissa Khoirun Nisa^{1*}, Arri Handayani² Dini Rahmawati³

¹Pendidikan Dasar/Program Magister/Universitas PGRI Semarang, Indonesia
Email: alissakhoirunnisa778@gmail.com

²Pendidikan Dasar/Program Magister/Universitas PGRI Semarang, Indonesia
Email: arrihandayani@ac.id

³Pendidikan Dasar/Pascasarjana/Universitas PGRI Semarang, Indonesia
Email: dinirahmawati@ac.id

Abstract. *Mental health is a crucial factor in supporting the learning motivation of elementary school students, who are in a sensitive developmental stage influenced by their environment. This study aims to explore the relationship between mental health and learning motivation using a qualitative method through data from literary sources such as journals and books. The findings reveal that a positive learning environment, attention to children's emotional well-being, and proper management of academic pressure significantly enhance learning motivation. Conversely, family conflicts and a lack of teacher awareness about mental health can diminish students' enthusiasm for learning. Recommendations include teacher training, mental health education, and strong collaboration between schools and parents to create a psychologically healthy learning environment.*

Keywords: *Mental Health; Bullying; Emotional; Study Concentration.*

Abstrak. *Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam mendukung motivasi belajar peserta didik Sekolah Dasar, yang berada dalam masa perkembangan sensitif terhadap pengaruh lingkungan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar dengan menggunakan metode kualitatif melalui data-data dari sumber literatur seperti jurnal dan buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan lingkungan belajar yang positif, perhatian terhadap kondisi emosional anak, serta pengelolaan tekanan akademik berkontribusi signifikan terhadap motivasi belajar. Sebaliknya, konflik keluarga dan kurangnya pemahaman guru tentang kesehatan mental dapat menurunkan semangat belajar anak. Rekomendasi meliputi pelatihan guru, edukasi kesehatan mental, dan kolaborasi erat antara sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.*

Kata Kunci: *Kesehatan Mental; Bullying; Emosional; Konsentrasi Belajar.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak, terutama bagi peserta didik Sekolah Dasar (SD). Pada masa ini, anak-anak sedang berada dalam tahap perkembangan yang pesat, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), kesehatan mental anak dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami pelajaran, berinteraksi dengan lingkungan, dan mengelola tekanan akademik. Namun, isu kesehatan mental pada peserta didik seringkali terabaikan, terutama di tingkat SD, sehingga dapat berdampak negatif pada motivasi belajar mereka. Motivasi belajar sendiri merupakan salah satu kunci keberhasilan anak dalam mencapai tujuan pendidikan, yang ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan mental mereka.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi (Gunawan & Hidayati, 2020). Sebaliknya, gangguan mental seperti kecemasan, stres, atau depresi dapat menghambat kemampuan belajar anak. Misalnya, siswa yang mengalami kecemasan cenderung sulit berkonsentrasi, merasa tertekan, dan kehilangan minat belajar. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini memerlukan perhatian serius, karena dapat berdampak jangka panjang terhadap prestasi akademik dan perkembangan anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam memastikan peserta didik mendapatkan dukungan yang memadai untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Lingkungan sekolah yang positif menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Studi oleh Susanti et al. (2019) menunjukkan bahwa hubungan yang harmonis antara guru dan siswa, serta sesama siswa, dapat menciptakan rasa nyaman dan aman yang meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, metode pengajaran yang inklusif dan empatik juga dapat membantu mengurangi tekanan pada peserta didik. Namun, banyak guru yang masih kurang memahami pentingnya kesehatan mental dalam proses pembelajaran, sehingga sering kali tekanan akademik menjadi beban tambahan bagi anak. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan bagi guru untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental pada siswa dan menerapkan pendekatan yang lebih mendukung.

Tidak hanya di sekolah, keluarga juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental anak. Hubungan yang hangat dan suportif dalam keluarga terbukti dapat menjadi fondasi bagi perkembangan mental yang sehat (Rahmawati, 2022). Sebaliknya, konflik keluarga atau kurangnya perhatian orang tua dapat memicu stres dan kecemasan pada anak, yang pada akhirnya menurunkan motivasi belajar mereka. Dukungan emosional dari orang tua tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri anak, tetapi juga membantu mereka mengatasi tantangan dalam belajar. Dengan demikian, sinergi antara sekolah dan keluarga menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental peserta didik.

Tekanan akademik sering kali menjadi penyebab utama gangguan kesehatan mental pada peserta didik SD. Studi oleh Nugroho (2021) menunjukkan bahwa siswa yang merasa terbebani dengan tuntutan belajar yang tinggi cenderung mengalami stres, yang berakibat pada penurunan motivasi belajar. Untuk mengatasi hal ini, penting bagi sekolah untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kegiatan yang menyenangkan, seperti olahraga, seni, dan permainan edukatif. Aktivitas tersebut tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kebahagiaan dan keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, isu kesehatan mental peserta didik SD juga berdampak pada kualitas pendidikan secara keseluruhan. Menurut data WHO (2020), gangguan mental pada anak usia sekolah yang tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut hingga dewasa dan mempengaruhi produktivitas mereka. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental sejak dini menjadi investasi penting bagi masa depan anak. Edukasi tentang pentingnya kesehatan mental perlu ditanamkan tidak hanya kepada siswa, tetapi juga kepada orang tua dan guru sebagai pihak yang paling dekat dengan mereka.

Selain itu, pemerintah memiliki peran strategis dalam mendukung program-program kesehatan mental di sekolah. Kebijakan yang mendorong penyediaan konselor sekolah atau tenaga profesional di bidang kesehatan mental menjadi salah satu langkah penting. Dalam penelitian oleh Wibowo (2023), keberadaan layanan konseling di sekolah terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional dan akademik mereka. Kebijakan tersebut perlu diimbangi dengan peningkatan anggaran dan pelatihan untuk memastikan keberlanjutan program. Dengan dukungan dari berbagai pihak, kesehatan mental siswa dapat terjaga dengan baik, sehingga motivasi belajar mereka meningkat.

Kesehatan mental peserta didik SD merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran yang seringkali terabaikan. Lingkungan yang mendukung di sekolah dan keluarga, keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas rekreatif, serta kebijakan yang mendukung kesehatan mental di tingkat

sekolah dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa. Pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak menjadi kunci dalam menciptakan generasi yang sehat secara mental dan berprestasi dalam pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar peserta didik SD. Data dikumpulkan melalui data-data dari sumber literature seperti jurnal atau buku. Penelitian ini mengacu pada teori Hierarki Kebutuhan Maslow, yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dan rasa aman sebagai dasar untuk mencapai motivasi intrinsik dalam belajar. Analisis data dilakukan secara tematik dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sesuai panduan Miles dan Huberman. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar siswa serta merekomendasikan intervensi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 3.1 Analisis Sintesis Pencarian Literatur.

Nama Penulis	Nama Jurnal (Tahun, Vol, No, Hal)	Judul Artikel	Hasil Penelitian
Wilisda A. Datau, Pupung Puspa Ardini, Nurhayati Tine.	Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, ISSN Cetak: 2477- 2143 ISSN Online: 2548-6950 Volume 09 Nomor 03, September 2024	Deskripsi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Lingkungan Sekolah Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo	Dampak perilaku bullying terhadap kesehatan mental anak di lingkungan sekolah yaitu korban bullying menjadi pendiam, tidak percaya diri, mengasingkan diri, merasa rendah diri serta terhambatnya perkembangan anak dari perkembangan kognitif dan hubungan sosialnya.
Nur Afni Hawla, Afrinaldi, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi	Jurnal Pendidikan Tambusai: Halaman 8574-8581, Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022	Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya	Kesehatan mental ada kaitannya terhadap efektivitas belajar siswa. Semakin banyak permasalahan yang dihadapi siswa maka akan berpengaruh kepada mental siswa tersebut dan secara tidak

Nama Penulis	Nama Jurnal (Tahun, Vol, No, Hal)	Judul Artikel	Hasil Penelitian
Dini Palupi Putri	AR-RIAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar vol. 2, no. 1, 2018	Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Dasar di Era Digital	langsung akan mempengaruhi efektivitas belajar siswa.
Ilma Fauziana Fariz, Aprian Darmayanti, Cucu Atikah	Journal of Education Research, 4(4), 2023, Pages 1702-1707	Kajian Literatur: Pengaruh Bullying terhadap Prestasi Belajar Siswa	Karakter akan terbentuk bila aktivitas dilakukan berulang-ulang secara rutin hingga menjadi suatu kebiasaan, yang akhirnya tidak hanya menjadi suatu kebiasaan saja tetapi sudah menjadi suatu karakter
Nur Wulan Agustina, Agus Murtana, Sri Handayani	Jurnal Peduli Masyarakat Volume 4 Nomor 4, Desember 2022 e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524	Pendampingan Siswa Dalam Upaya Pencegahan Bullying Di Sekolah	Perilaku bullying sangat berpengaruh buruk terhadap hasil pencapaian peserta didik di sekolah
			siswa memahami tentang makna bullying selain itu siswa juga bersedia berkomit untuk bersama-sama dalam mengurangi perilaku bullying di sekolah.

Pembahasan

Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang sering terjadi di lingkungan sekolah, termasuk di tingkat Sekolah Dasar (SD). Dampak dari bullying tidak hanya mempengaruhi hubungan sosial siswa, tetapi juga kesehatan mental mereka, yang berujung pada terganggunya konsentrasi belajar. Menurut Kurniawati dan Wahyuni (2020), siswa yang menjadi korban bullying cenderung mengalami stres, rasa takut, dan rendah diri, sehingga kesulitan untuk fokus dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori Hierarki Kebutuhan Maslow, yang menyatakan bahwa kebutuhan akan rasa aman harus terpenuhi sebelum seseorang dapat memenuhi kebutuhan lainnya, termasuk kebutuhan akan prestasi. Ketika kebutuhan akan rasa aman terancam oleh bullying, motivasi belajar siswa pun akan menurun secara signifikan.

Dalam konteks pendidikan, konsentrasi belajar merupakan elemen penting yang menentukan efektivitas proses pembelajaran. Siswa yang merasa tidak aman atau cemas karena bullying sulit untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran. Studi oleh Lestari dan Prasetyo (2019) menunjukkan bahwa korban bullying di sekolah dasar sering menunjukkan gejala seperti kurang percaya diri, sulit memahami pelajaran, dan cenderung menghindari tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental anak, yang terganggu oleh pengalaman bullying, berdampak langsung pada kemampuan mereka untuk

belajar dengan optimal. Dalam Hierarki Maslow, kebutuhan psikologis, seperti rasa aman dan dihargai, adalah dasar bagi motivasi intrinsik siswa untuk belajar.

Bullying juga berpengaruh terhadap interaksi sosial siswa di sekolah, yang merupakan salah satu faktor pendukung kesehatan mental. Anak-anak yang menjadi korban bullying sering kali menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa terisolasi. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka, karena kebutuhan akan rasa memiliki dan diterima (*belongingness*) tidak terpenuhi. Menurut Rahmawati (2021), siswa yang merasa terisolasi karena bullying mengalami penurunan motivasi belajar yang signifikan dan sering kali kehilangan minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Kondisi ini mendukung teori Maslow, di mana kebutuhan akan hubungan sosial yang positif menjadi dasar untuk mencapai kesejahteraan mental dan motivasi belajar.

Dampak jangka panjang dari bullying terhadap kesehatan mental anak juga tidak dapat diabaikan. Studi oleh Setiawan dan Putri (2022) menemukan bahwa anak-anak yang sering menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri, yang pada akhirnya menghambat pencapaian akademik mereka. Dalam teori Maslow, kebutuhan akan penghargaan (*esteem*) adalah tahap penting yang mendorong individu untuk meraih prestasi. Ketika penghargaan terhadap diri sendiri atau pengakuan dari lingkungan terganggu akibat bullying, siswa kehilangan dorongan untuk berusaha lebih baik dalam belajar.

Selain itu, bullying tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga mempengaruhi suasana kelas secara keseluruhan. Suasana kelas yang penuh dengan ketegangan dan rasa takut akibat perilaku bullying dapat mengganggu konsentrasi siswa lain yang tidak terlibat langsung. Menurut penelitian oleh Nugroho (2020), kelas dengan tingkat bullying yang tinggi seringkali menunjukkan penurunan partisipasi siswa dan rendahnya motivasi belajar kolektif. Dalam perspektif Maslow, kebutuhan akan rasa aman di lingkungan belajar menjadi prioritas yang harus dipenuhi agar siswa dapat mencapai potensi terbaik mereka.

Peran guru dalam mengatasi bullying sangat penting untuk menjaga kesehatan mental siswa dan mendukung motivasi belajar mereka. Guru memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan kelas yang aman dan inklusif bagi semua siswa. Susanti et al. (2021) menyarankan agar guru aktif memantau interaksi siswa, memberikan edukasi tentang dampak bullying, dan menerapkan strategi intervensi untuk mengatasi perilaku bullying. Hal ini sejalan dengan teori Maslow, di mana lingkungan yang mendukung rasa aman dan penghargaan dapat membantu siswa memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan meningkatkan konsentrasi belajar.

Tidak hanya guru, orang tua juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak yang menjadi korban bullying. Menurut Hidayah dan Lestari (2019), dukungan emosional dari orang tua dapat membantu anak-anak memproses pengalaman buruk akibat bullying dan membangun kembali rasa percaya diri mereka. Dalam teori Maslow, dukungan keluarga memenuhi kebutuhan dasar akan kasih sayang dan penerimaan, yang merupakan fondasi bagi keseimbangan mental dan motivasi belajar. Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi kunci untuk memastikan anak-anak mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Upaya preventif juga harus dilakukan oleh pihak sekolah untuk mencegah terjadinya bullying dan memastikan lingkungan belajar yang aman. Kebijakan sekolah yang tegas terhadap bullying, seperti penyediaan program anti-bullying dan konselor sekolah, dapat membantu menciptakan budaya sekolah yang positif. Wibowo (2023) menemukan bahwa keberadaan konselor di sekolah dasar secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan membantu mereka mengatasi tekanan akibat bullying. Sesuai teori Maslow, lingkungan sekolah yang mendukung rasa aman dan penghargaan terhadap setiap individu akan memotivasi siswa untuk belajar dan berkembang secara optimal.

Bullying memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan konsentrasi belajar siswa SD. Dengan merujuk pada teori Hierarki Kebutuhan Maslow, bullying menghambat pemenuhan kebutuhan

dasar anak, seperti rasa aman, penghargaan, dan rasa memiliki, yang merupakan fondasi bagi motivasi belajar. Oleh karena itu, intervensi dari guru, orang tua, dan pihak sekolah menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis. Dengan terpenuhinya kebutuhan mental anak, mereka dapat mencapai potensi belajar yang maksimal dan meraih keberhasilan dalam pendidikan.

Perilaku bullying, baik verbal maupun fisik, menciptakan pengalaman traumatis yang mengganggu perkembangan emosional anak. Menurut penelitian Nugraha dan Putri (2020), anak-anak yang menjadi korban bullying sering menunjukkan tanda-tanda stres, kecemasan, bahkan depresi. Gangguan ini berdampak pada hilangnya rasa percaya diri, yang menjadi hambatan utama dalam proses belajar. Dalam teori Hierarki Kebutuhan Maslow, kebutuhan rasa aman menjadi salah satu tahap dasar yang harus terpenuhi sebelum anak dapat mencapai motivasi belajar yang lebih tinggi. Namun, bullying merusak rasa aman ini, menghambat anak untuk berkembang secara optimal.

Dampak emosional dari bullying juga dapat terlihat dalam penurunan keterlibatan sosial di sekolah. Anak-anak yang mengalami bullying cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, termasuk teman-teman dan guru. Studi oleh Sari dan Wicaksono (2021) menunjukkan bahwa korban bullying merasa takut atau malu untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok di kelas. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan sosial ini, sesuai teori Maslow, dapat menurunkan motivasi intrinsik anak untuk belajar. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung membuat mereka merasa tidak memiliki tempat untuk berkembang, sehingga motivasi belajar semakin menurun.

Lebih jauh lagi, bullying dapat mengganggu keseimbangan emosional anak, yang berdampak pada kemampuan konsentrasi mereka di kelas. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) menemukan bahwa anak-anak yang menjadi korban bullying sering mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, dan rasa cemas berlebihan, yang berujung pada kesulitan fokus saat belajar. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan dasar seperti rasa aman dan kenyamanan fisik menjadi prasyarat bagi individu untuk mencapai level kebutuhan yang lebih tinggi, termasuk aktualisasi diri. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, proses belajar anak terganggu, sehingga prestasi akademik mereka pun menurun.

Dampak bullying juga sering kali memunculkan perilaku agresif atau destruktif pada korban sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan emosional. Hal ini dijelaskan dalam studi oleh Kurniawan dan Indah (2023), yang menyebutkan bahwa beberapa anak korban bullying menunjukkan peningkatan perilaku bermasalah, seperti agresi terhadap teman sebaya atau ketidakpatuhan terhadap guru. Menurut Maslow, kebutuhan akan penghargaan seperti rasa dihargai dan diakui merupakan tahap penting dalam perkembangan anak. Namun, korban bullying sering kehilangan penghargaan ini, yang membuat mereka merasa tidak berharga dan memunculkan respons negatif terhadap lingkungannya.

Pada sisi lain, dampak emosional akibat bullying juga dapat mengganggu hubungan anak dengan keluarga. Penelitian oleh Dewi (2021) menyatakan bahwa korban bullying sering kali menjadi lebih pendiam atau justru agresif di rumah, yang membuat komunikasi dengan orang tua menjadi sulit. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan cinta dan rasa memiliki, sebagaimana dijelaskan dalam hierarki kebutuhan Maslow, membuat anak merasa semakin terisolasi. Kondisi ini memperparah gangguan kesehatan mental mereka dan semakin menghambat motivasi belajar di sekolah.

Bullying juga dapat menciptakan trauma jangka panjang yang mempengaruhi perkembangan kepribadian anak hingga dewasa. Studi oleh Santoso dan Rahayu (2020) menemukan bahwa korban bullying di masa kecil cenderung mengalami masalah kepercayaan diri dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di masa depan. Dalam konteks hierarki Maslow, kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncak dalam piramida kebutuhan hanya dapat tercapai jika tahap-tahap sebelumnya terpenuhi. Namun, bullying yang dialami di masa kecil dapat menghalangi anak untuk mencapai potensi terbaiknya di masa depan.

Untuk mengatasi dampak emosional akibat bullying, sekolah perlu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian oleh Widodo dan Hartini (2019) menunjukkan

bahwa penerapan program anti-bullying di sekolah mampu meningkatkan rasa aman siswa dan memperbaiki interaksi sosial di antara mereka. Maslow menekankan bahwa rasa aman merupakan dasar yang penting dalam proses pembelajaran, sehingga keberhasilan program ini dapat secara signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa. Guru dan konselor sekolah juga perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda korban bullying dan memberikan dukungan yang dibutuhkan.

Peran keluarga juga sangat penting dalam membantu anak mengatasi dampak emosional akibat bullying. Menurut Hidayat dan Sulastri (2022), dukungan emosional dari keluarga, seperti mendengarkan keluhan anak dan memberikan rasa aman di rumah, dapat mempercepat pemulihan korban bullying. Pemenuhan kebutuhan cinta dan rasa memiliki, seperti yang dijelaskan Maslow, menjadi penopang penting bagi anak untuk memulihkan rasa percaya diri dan semangat belajarnya. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak secara menyeluruh.

Dengan memahami dampak emosional akibat bullying berdasarkan teori Hierarki Kebutuhan Maslow, penting bagi semua pihak untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental peserta didik SD. Pemenuhan kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, dan penghargaan sangat berpengaruh dalam membangun motivasi belajar yang kuat. Intervensi yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu diupayakan secara berkesinambungan agar anak-anak dapat tumbuh dan belajar dalam lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mereka.

Beane (2008) efek jangka panjang dari victim bullying konsekuensi fisik dan emosional menjadi victim bullying bisa menjadi parah. Anak-anak yang menjadi victim adalah:

1. Pada risiko depresi yang lebih besar dan menurunkan harga diri di kemudian hari.
2. Lebih mungkin melaporkan sakit kepala migrain dan non- migrain
Rawan kehilangan lebih banyak sekolah karena alasan ketidakhadiran dan ketidakhadiran.
3. Beresiko lebih tinggi untuk melarikan diri dari rumah
4. Lebih mungkin memiliki masalah dengan alkohol dan penggunaan narkoba.

Beane (2008) efek jangka panjang dari menjadi bully:

1. Agresi di masa dewasa. Dalam sebuah penelitian, para siswa ditanya tentang apakah mereka membully pada usia 14, kemudian 18, dan kemudian lagi pada usia 32 (rentang 18 tahun). Temuan menunjukkan bahwa sekitar satu dari setiap lima anak laki-laki (18%) tumbuh menjadi seorang anak "bully dewasa." Mereka adalah anak laki-laki yang melihat diri mereka sebagai "sedikit bully" pada usia 14 dan terus melaporkan menjadi bully di usia 32. Lebih dari separuh dari bully dewasa ini (61%) pada usia 32 tahun masih agresif dan telah dihukum karena kekerasan (20%).
2. Kriminalitas. Tampaknya ada hubungan antara bullying dan kriminalitas kemudian. Di satu studi, 60% dari mereka yang diganggu di kelas 6 dan / atau 9 memiliki setidaknya satu keyakinan kriminal pada usia 24; 35-40% memiliki tiga atau lebih keyakinan (dibandingkan dengan sekelompok anak-anak non-bullying).

Keluarga yang mendukung dan memahami kondisi emosional anak dapat membantu mereka mengatasi dampak bullying. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak sangat penting untuk membangun kepercayaan diri anak. Selain itu, lingkungan sekolah yang positif dan inklusif dapat mengurangi risiko bullying dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

Peran keluarga dan lingkungan sosial sangat penting dalam perkembangan peserta didik sekolah dasar (SD). Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk karakter, nilai, dan perilaku anak. Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan komunitas, juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi pertumbuhan anak.

Keluarga adalah tempat pertama di mana anak belajar tentang nilai-nilai dan norma sosial. Orang tua yang terlibat dalam pendidikan anak, baik secara akademis maupun emosional, dapat membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan motivasi untuk belajar. Menurut Santrock (2018), keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak dapat meningkatkan prestasi akademis dan perkembangan sosial anak. Keluarga yang mendukung dan memberikan perhatian akan menciptakan lingkungan yang aman bagi anak untuk bereksplorasi dan belajar.

Tabel 3.2

Aspek	Peran Keluarga	Peran Lingkungan Sosial
Pendidikan	<ul style="list-style-type: none"> ● Memberikan bimbingan belajar di rumah. ● Membangun kebiasaan membaca dan belajar. ● Mengawasi perkembangan akademik. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menyediakan fasilitas pendidikan informal, seperti taman bacaan. ● Memberikan motivasi belajar melalui interaksi positif.
Pembentukan Karakter	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengajarkan nilai-nilai, moral, etika, dan keagamaan. ● Menjadi teladan perilaku positif. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama, toleransi, dan disiplin melalui interaksi kelompok.
Kesehatan Fisik	<ul style="list-style-type: none"> ● Menjaga pola makan sehat dan memastikan waktu istirahat cukup. ● Mengajarkan kebersihan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mendorong aktivitas fisik seperti bermain bersama. ● Menyediakan ruang aman untuk aktivitas fisik.
Dukungan Emotional	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengajarkan keterampilan komunikasi dan tata krama. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menyediakan teman sebaya yang suportif. ● Membantu membangun kepercayaan diri melalui interaksi positif.
Sosialisasi	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengajarkan keterampilan komunikasi dan tata krama. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Membangun jejaring sosial melalui kegiatan bersama, seperti olahraga atau seni.
keamanan	<ul style="list-style-type: none"> ● Menyediakan lingkungan rumah yang aman dan stabil. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Memberikan perlindungan dari pengaruh negatif, seperti bullying atau perilaku buruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting dalam motivasi belajar peserta didik SD. Bullying dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menyebabkan dampak emosional yang serius. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak. Dengan demikian, anak dapat belajar dengan lebih baik dan mencapai potensi maksimal mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Dewi, M. (2021). Dampak bullying terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 9(3), 45-55.
- Gunawan, S., & Hidayati, R. (2020). Pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 45-56.
- Hidayah, L., & Lestari, T. (2019). Peran orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak korban bullying. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 56-64.
- Hidayat, A., & Sulastri, R. (2022). Peran keluarga dalam mengatasi dampak bullying pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 15(1), 89-97.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan kesehatan mental anak usia sekolah di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes.
- Kurniawan, T., & Indah, S. (2023). Perilaku agresif pada korban bullying: Studi kasus di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 56-67.
- Kurniawati, D., & Wahyuni, A. (2020). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(3), 45-55.
- Lestari, S., & Prasetyo, A. (2019). Pengaruh bullying terhadap konsentrasi belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 78-88.
- Nugraha, B., & Putri, A. (2020). Bullying dan dampaknya pada kesehatan mental siswa SD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 33-44.
- Nugroho, A. (2021). Tekanan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa SD. *Jurnal Psikologi Anak*, 8(1), 27-35.
- Nugroho, T. (2020). Lingkungan kelas yang sehat sebagai pencegahan bullying. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 98-110.
- Rahmawati, D. (2021). Isolasi sosial akibat bullying dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 15(2), 67-75.
- Rahmawati, D. (2022). Peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 112-120.
- Rahmawati, D., et al. (2022). Gangguan emosional akibat bullying pada siswa SD. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 72-81.
- Santoso, F., & Rahayu, M. (2020). Trauma jangka panjang akibat bullying di masa kecil. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(4), 23-34.
- Sari, N., & Wicaksono, D. (2021). Keterlibatan sosial siswa korban bullying. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 11(3), 65-74.
- Setiawan, B., & Putri, R. (2022). Dampak jangka panjang bullying pada prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(3), 123-134.

Susanti, A., et al. (2019). Lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa SD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(4), 67-78.

Susanti, A., et al. (2021). Peran guru dalam mencegah bullying di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(4), 45-53.

WHO. (2020). *Mental health and well-being of school-aged children: A global perspective*. Geneva: World Health Organization.

Wibowo, P. (2023). Efektivitas layanan konseling sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 34-41.

Wibowo, P. (2023). Efektivitas program konseling sekolah dalam menangani bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 23-35.

Widodo, S., & Hartini, T. (2019). Efektivitas program anti-bullying di sekolah dasar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 43-52.