



## Upaya Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa Kelas V SD Negeri 0510 Sihiuk Kabupaten Padang Lawas

Suci Laksana Lbs<sup>1</sup>, Utari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Putra Abadi Langkat

E-mail: [sucilbs550@gmail.com](mailto:sucilbs550@gmail.com) [utari@gmail.com](mailto:utari@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya guru dalam mendukung kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri 0510 Sihiuk Kabupaten Padang Lawas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas guru kelas V, kepala sekolah, dan siswa kelas V. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa berada pada kategori cukup baik yang ditandai dengan kemampuan berinteraksi sosial, bekerja sama, dan berpartisipasi dalam pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi belajar yang rendah. Upaya guru dalam mendukung kesehatan mental siswa dilakukan melalui pemberian motivasi, penciptaan suasana belajar yang nyaman, pemberian kesempatan berpartisipasi aktif, serta membangun hubungan positif dengan siswa. Meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dan banyaknya jumlah siswa, guru tetap berupaya menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan sosial emosional peserta didik. Dengan demikian, guru memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah dasar.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, upaya guru, siswa sekolah dasar, pembelajaran, sosial emosional.

### Abstract

*This study aimed to describe teachers' efforts in supporting the mental health of fifth-grade students at SD Negeri 0510 Sihiuk, Padang Lawas Regency. The study employed a qualitative approach with a descriptive qualitative design. The research subjects consisted of the fifth-grade teacher, the principal, and fifth-grade students. Data were collected through observation, interviews, and documentation, while data analysis used the Miles and Huberman model. The findings showed that students' mental health was generally in a fairly good category, as indicated by their ability to interact socially, collaborate with peers, and participate in learning activities. However, several students still demonstrated low self-confidence and difficulties in maintaining learning concentration. Teachers supported students' mental health by providing learning motivation, creating a comfortable learning environment, encouraging active participation, and building positive relationships with students. Although teachers faced challenges such as limited time and a large number of students, they continued to create a safe, comfortable, and supportive learning environment that fostered students' social and emotional development. Therefore, teachers play an important role in supporting students' mental health in elementary school settings.*

**Keywords:** mental health, teacher efforts, elementary school students, learning, social-emotional development.

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik di sekolah dasar. Kondisi kesehatan mental yang baik dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan belajar, membangun hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik dapat berdampak pada rendahnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu mendapat perhatian khusus dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah dasar.

Siswa sekolah dasar, khususnya pada kelas V, berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang cukup kompleks. Pada usia ini siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi serta berbagai bentuk interaksi sosial yang semakin beragam. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan sosial emosional peserta didik.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa berkaitan erat dengan lingkungan sekolah dan peran guru dalam proses pembelajaran. Wikanengsih et al. (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental yang stabil berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tuntutan belajar dan membentuk konsep diri yang positif. Penelitian Uswatun et al. (2022) juga menunjukkan bahwa guru memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi peserta didik. Selain itu, Badrullah et al. (2024) menjelaskan bahwa lingkungan belajar yang suportif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya guru dalam mendukung kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri 0510 Sihiuk Kabupaten Padang Lawas.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 0510 Sihiuk Kabupaten Padang Lawas pada semester genap tahun ajaran berjalan. Subjek penelitian terdiri atas guru kelas V sebagai informan utama, kepala sekolah sebagai informan pendukung, serta siswa kelas V sebagai sumber data tambahan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling berdasarkan pertimbangan bahwa informan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas pembelajaran dan interaksi antara guru dengan siswa. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai upaya guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa dokumen dan arsip yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **Hasil dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri 0510 Sihiuk Kabupaten Padang Lawas berada pada kategori cukup baik. Hal

ini terlihat dari kemampuan sebagian besar siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya, bekerja sama dalam kegiatan kelompok, serta berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi belajar yang rendah sehingga memerlukan perhatian khusus dari guru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, guru memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Guru berupaya menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan, memberikan motivasi kepada siswa, serta mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Selain itu, guru juga membangun hubungan yang baik dengan siswa sehingga siswa merasa aman dan dihargai selama mengikuti proses pembelajaran.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, dan mengikuti diskusi kelas. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri cenderung pasif dan memerlukan dorongan dari guru. Hasil ini sejalan dengan pendapat Yusuf yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial emosional anak.

Interaksi sosial antar siswa juga menunjukkan kondisi yang positif. Sebagian besar siswa mampu bekerja sama, saling membantu, dan menghargai pendapat teman. Kondisi tersebut mendukung perkembangan sosial emosional siswa dan sejalan dengan pendapat Desmita yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif dapat memberikan dampak baik terhadap kesehatan mental anak.

Meskipun demikian, guru masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga perhatian individual belum dapat diberikan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan partisipatif agar seluruh siswa dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri 0510 Sihaluhur Kabupaten Padang Lawas.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya guru dalam mendukung kesehatan mental siswa kelas V SD Negeri 0510 Sihaluhur Kabupaten Padang Lawas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa berada pada kategori cukup baik yang ditandai dengan adanya interaksi sosial yang positif, kemampuan bekerja sama, serta partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi belajar yang rendah sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut.

Guru memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui pemberian motivasi, penciptaan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan, pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif, serta pembangunan hubungan yang positif dengan siswa. Upaya tersebut membantu siswa merasa aman, dihargai, dan lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, lingkungan belajar yang kondusif dan dukungan guru yang berkelanjutan menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan sosial emosional dan kesehatan mental siswa di sekolah dasar. Berisi uraian tentang kesimpulan dan saran penulisan artikel.

### **Daftar Pustaka**

- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slameto. (2021). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Woolfolk, A. (2020). *Educational Psychology* (14th ed.). New York: Pearson Education.
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suigiyono (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suigiyono (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan Penelitian dan Pengembangan (Edisi Revisi)*. Bandung: Alfabeta.
- Suisetyo, B. Inovasi Metode Pembelajaran di Sekolah Dasar, diterbitkan di Yogyakarta oleh Deepublish. Syah, M. (2020). *Psikologi Pendidikan*, diterbitkan di Bandung oleh Remaja Rosdakarya.
- Trianto, tahun 2020. *Menembangkan model pembelajaran yang inovatif dan progresif*. H. B. Keincana Uino, 2019. *Teori dan Pengembangan Motivasi Bumi Aksara*, Jakarta.
- Wahyuni, Ei. S. Hasil Studi dan Variabel yang Mempengaruhinya Universitas Negeri Malang di Malang, Jawa Timur
- Wahyuni, Ei. S. Hasil Studi dan Variabel yang Mempengaruhinya Winataputra, U.S. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang, 2018. *Pendidikan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yamin, M. *Paradigma Pembelajaran Baru Tempat di Jakarta: Gaung Persada*.
- Zaini (2021). *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.