

Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa

Achmad Badaruddin, Erlamsyah&Azrul Said
Universitas Negeri Padang
E-mail: achmad_badaruddin@yahoo.com

Abstract

In motivation in study, mental health plays an important role. If someone has healthy mental health, the students will also be able to highly motivation in study. In fact there are students who still sickmental health as students are difficult to be expressive freely, self acceptance, self esteem and safety feeling that affect the motivation in study of students in terms of the studying preparation, learning process and follow up the study. This study aims to reveal how the image of mental health, student's motivation in study and how the relationship between mental health and student's motivation in study. This study used a descriptive quantitative approach correlational. Research conducted on the students of Madrasah Tsanawiyah Negeri Sintuk Toboh Gadang. The research findings revealed that 1) the emotional intelligence of students in middle category, 2) social interaction of students in middle category, 3) There is a significant and positive relationship between emotional intelligence and social interaction of students with the level of correlation is quite strong.

Keywords: *Mental health, Studies Motivation*

Copyright ©2016 Universitas Negeri Padang All rights reserved

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses tindakan atau pengalaman yang terjadi untuk mendapatkan sesuatu yang baru berupa pengetahuan, ketrampilan, kemampuan, kemauan, kebiasaan, tingkah laku dan sikap. Sebagaimana ini didukung oleh Prayitno (2009: 203), Prayitno & Belferik Manullang (2011: 85) serta Prayitno & Afriva (2010: 6) menjelaskan secara operasional bahwa belajar adalah upaya untuk menguasai sesuatu yang baru. Usaha menguasai yang dimaksud berupa belajar yang sesungguhnya dan sesuatu yang baru merupakan hasil yang diperoleh dari aktivitas belajar.

Sehubungan dengan itu, tujuan belajar adalah ingin mendapat pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap nilai-nilai (Sardiman, 2012: 28). Untuk sukses mencapai tujuan belajar perlu adanya motivasi. Motivasi (Syaiful, 2011: 152) adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Orang yang memiliki motivasi belajar akan menunjukkan dorongan yang timbul dalam dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya. Sedangkan orang yang tidak termotivasi belajar tidak nampak dorongan dalam mencapai tujuan belajar.

Sumadi Suryabrata (2008: 30) menyatakan bahwa anak yang memiliki motivasi belajar tinggi dapat diketahui melalui aktivitas-aktivitas selama proses belajar, antara lain: menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran; mengikuti pelajaran di kelas; dan menindaklanjuti pelajaran di sekolah.

Motivasi belajar memiliki kaitan dengan kesehatan mental di kelas. Sebab Bernard (1970: 14) menjelaskan kesehatan mental di kelas sebagai berikut:

“Mental health in the classroom can be emphasized in similar terms. It involves students who are effective, or successful, in the activities of the classroom. The mentally healthy student is one who, justifiably, draws satisfactions from his achievements. Because he is effective and has satisfactions, he is cheerful about his work and his associations. And finally, the mentally healthy student is one who can work for and with others as well as by himself.”

Penjelasan ini dapat dipahami bahwa kondisi kelas yang menggambarkan kualitas kesehatan mental di kelas dapat dilihat dari adanya keefektifan dan kesuksesan dari aktivitas siswa dalam belajar di kelas; kepuasan siswa terhadap hasil jerih payah dan prestasi yang didapatkan; bergembira atau menyenangkan pekerjaan dan pergaulannya; serta mampu berkerjasama dengan temannya sebaik berkerjasama dengan dirinya sendiri.

Selain itu, untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat dilakukan dengan beberapa cara. Menurut Toeti Soekamto dan Udin Sarifudin Winata Putra (1996: 461) dalam Suranto (2009), cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu: (1) setiap obyek yang diajarkan perlu dibuat menarik; (2) Terapkan teknik-teknik modifikasi tingkah laku untuk membantu siswa bekerja keras; (3) Siswa harus tahu apa yang dikerjakan, dan bagaimana siswa dapat mengetahui bahwa tujuan telah tercapai; (4) Guru harus memperhitungkan perbedaan individu antar siswa dalam hal kemampuan, latar belakang, dan sikap siswa terhadap sekolah atau subyek tertentu; (5) Usahakan untuk memenuhi kebutuhan defisiensi siswa, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, diakhiri oleh kelompok, serta penghargaan. Dengan demikian, motivasi belajar dan kesehatan mental di kelas penting dalam proses belajar mengajar. Sehingga keduanya memiliki keterkaitan.

Kesehatan mental di kelas merupakan suasana atau kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental siswa di sekolah. Berdasarkan pengertian dan ciri-ciri kesehatan mental yang dikemukakan oleh Maslow dan Mittelman (dalam Kartini Kartono, 2009: 6) dan organisasi kesehatan dunia (WHO), (dalam Yahya Jaya, 2004: 141), maka kesehatan mental yang dimaksud adalah kesehatan mental di kelas yang merupakan kondisi kelas yang meliputi bebas dalam berekspresi, penerimaan yang baik, penghargaan diri, dan rasa terlindungi di kelas. Untuk mendalami hal-hal tersebut, ditelusuri berbagai fenomena yang terjadi terkait masalah kesehatan mental dan motivasi belajar .

Salah satunya Suranto (2009) menemukan 39,7% siswa SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga berada pada kategori motivasi belajar yang rendah, 23,8% siswa SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga berada pada kategori tinggi, dan 36,5% siswa SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga berada pada kategori motivasi belajar yang rendah.

Sedangkan Rina Yulitri (2011: 63) menemukan motivasi belajar siswa yang rendah terlihat dari banyaknya perilaku siswa yang tidak mengulang kembali pelajaran matematika di rumah, siswa hanya mengerjakan tugas-tugas matematika yang mudah saja sementara tugas yang sulit ditinggalkan saja, tidak ada belajar ketika akan menghadapi ujian matematika, dan tidak suka membaca buku-buku yang berhubungan dengan matematika. Kemudian Irmayanti (2013: 77) mendapatkan hasil penelitian, yaitu 95% siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru memiliki motivasi belajar yang rendah. Selanjutnya Aulia Rahmi (2012: 78) menemukan bahwa motivasi belajar siswa membolos di SMP Laboratorium UNP sebanyak 15,5% berada pada mutu tinggi, 69,2% berada pada mutu sedang dan 15,5% berada pada mutu rendah.

Berdasarkan pengalaman selama melakukan Praktik Lapangan Kependidikan di MTsN Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada semester Januari-Juni pada tahun 2012, ditemukan 73% siswa yang mengalami mutu belajar yang rendah di kelas. Sebagian ada siswa yang bermalas-malasan mengikuti proses belajar mengajar di kelas. Perilaku di antaranya meninggalkan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung, melakukan keributan di kelas dan tidak mengerjakan perintah guru di kelas seperti mengerjakan latihan dan menulis catatan. Ketika konseling, banyak alasan yang dikemukakan. Ada yang siswa beralasan karena gurunya tidak menyenangkan, ada yang cemas dalam mengikuti pelajaran, ada yang beralasan karena tidak semangat pergi sekolah, ada yang beralasan mengantuk, ada yang beralasan karir setelah sekolah tidak jelas dan ada yang beralasan dipaksa orang tua untuk sekolah. Selain itu, ditemukan siswa yang suka curi perhatian, ada yang mengganggu ketenangan belajar dan ada yang mengganggu temannya waktu belajar. Bahkan ada yang berkelahi ketika belajar akibat mengganggu temannya ketika belajar. Ini mengindikasikan adanya motivasi belajar yang rendah.

Berdasarkan AUM UMUM, terdapat 91% siswa MTsN Sintuk Toboh Gadang mengalami masalah dalam pendidikan dan pelajaran. Sedangkan hasil AUM PTSDL mengungkapkan 87% siswa bermasalah dan 62% siswa memiliki mutu yang rendah dalam keterampilan belajar. Berdasarkan aktivitas-aktivitas yang dilihat berdasarkan item-item yang dipilih dalam AUM tersebut, dapat diartikan bahwa mereka memiliki masalah dalam motivasi belajar.

Ada keterkaitan motivasi belajar dengan kesehatan mental di kelas. Perlu diketahui hubungan motivasi belajar dan kesehatan mentalnya. Dalam hal ini, perlu diketahui apakah terdapat hubungan kesehatan mental dan motivasi belajar. Maka dari itu, penelitian ini berjudul “Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi belajar”

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar siswa di MTsN Sintuk Toboh Gadang?. Tujuan penelitian adalah (1) mendeskripsikan kesehatan mental, (2) mendeskripsikan motivasi siswa dalam belajar, (3) menguji hubungan kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar MTsN Sintuk Toboh Gadang.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII, VIII dan IX MTsN Sintuk Toboh Gadang. Dengan jumlah populasi 228 orang siswa dan sampel 86 orang yang dipilih berdasarkan teknik *stratified random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan angket. Untuk melihat hubungan di antara kedua variabel digunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* yang diolah dengan program komputer SPSS.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian tentang kesehatan mental, motivasi siswa dalam belajar siswa dan hubungan kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar siswa MTsN Sintuk Toboh Gadang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran keseluruhan Kesehatan mental

Kategori	f	%
Sangat Sehat	6	7
Sehat	21	24
Cukup Sehat	40	47
Kurang Sehat	12	14
Tidak Sehat	7	8,1
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 1 kesehatan mental secara keseluruhan dapat diketahui bahwa kesehatan mental di kelas MTsN Sintuk Toboh Gadang berada pada kategori cukup sehat. 47% kesehatan mental berada pada kategori cukup sehat. Sedangkan 31% kesehatan mental berada pada kategori sehat dan 22,1% kesehatan mental berada pada kategori tidak sehat.

Tabel 2. Gambaran keseluruhan Motivasi siswa dalam belajar MTsN Sintuk Toboh Gadang

Klasifikasi	F	%
Sangat Tinggi	3	3,5
Tinggi	32	37
Sedang	14	16
Rendah	9	10,5
Sangat Rendah	28	33
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 2, motivasi siswa dalam belajar secara keseluruhan di kelas berada pada kategori rendah. 16% siswa berada pada kategori sedang untuk motivasi dalam belajar. Sedangkan 41% siswa berada pada kategori tinggi motivasi dalam belajar dan 43% berada pada kategori rendah motivasi belajar.

Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi siswa dalam belajar siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 37%, namun kecenderungan motivasi siswa dalam belajar siswa di sekolah yaitu rendah dengan persentase 43%. Jadi, motivasi siswa dalam belajar siswa di sekolah memiliki kecenderungan rendah.

Kemudian, untuk melihat hubungan kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar siswa di sekolah digunakan analisis *Pearson Product Moment Correlation* dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS, hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil uji hipotesis hubungan Kesehatan mental dengan Motivasi siswa dalam belajar MTsN SintuK Toboh Gadang

Aspek	r_{tabel}	r_{hitung}	Sig.	Ket
A. Kesehatan mental				Terdapat hubungan yang Signifikan antara X dan Y
B. Inter aksi Sosial	0,270	0,527	0,000	

Berdasarkan tabel 3 nilai koefisien korelasi antara variabel kesehatan mental (X) dengan motivasi siswa dalam belajar siswadi sekolah (Y) adalah 0,527. Kemudian nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) dibandingkan dengan (r_{tabel}) pada tabel *Product Moment Correlation*. Besarnya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dihitung dengan bantuan program *SPSS for Windows Release 18.0* dan didapatkan (r_{hitung})= 0,527 pada taraf signifikansi 0,01 atau tingkat kepercayaan 99% dan (r_{tabel}) sebesar 0,270. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat diartikan 0,527 > 0,270. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang positif antara kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar MTsN SintuK Toboh Gadang dengan tingkat korelasi cukup kuat yaitu interval koefisien antara 0,40-0,599. Hubungan yang signifikan yang positif ini dapat diartikan, semakin tinggi kesehatan mental maka motivasi siswa dalam belajar semakin positif. Sebaliknya, semakin rendah kesehatan mental maka motivasi siswa dalam belajar semakin negatif.

Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kesehatan mental terhadap motivasi siswa dalam belajar siswa dapat diterima.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana kesehatan mental, bagaimana motivasi siswa dalam belajar, dan apakah terdapat hubungan kesehatan mental dengan motivasi siswa dalam belajar.

A. Kesehatan mental Siswa

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesehatan mental siswa diperoleh data bahwa sebagian besar kesehatan mental siswa di MTsN SintuK Toboh Gadang berada pada kategori cukup sehat dengan persentase 47%, namun kecenderungan kesehatan mental siswa berada pada kategori sehat dengan persentase 31%. Makna dari hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kecenderungan kesehatan mental siswa berada pada kategori sehat. Artinya sebagian besar siswa telah memiliki keadaan kesehatan mental yang cukup sehat, namun sebagian lagi sehat dalam kesehatan mental.

Penjelasan Bernard (1970: 14) dapat dipahami bahwa kondisi kelas yang menggambarkan kualitas kesehatan mental di kelas dapat dilihat dari adanya keefektifan dan kesuksesan dari aktivitas siswa dalam belajar di kelas; kepuasan siswa terhadap hasil jerih payah dan prestasi yang didapatkan; bergembira atau menyenangkan pekerjaan dan pergaulannya; serta mampu bekerjasama dengan temannya sebaik bekerjasama dengan dirinya sendiri.

Kesehatan mental di kelas akan baik apabila adanya penghargaan diri. Serta rasa terlindungi yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental. Sebaliknya kesehatan mental di kelas akan menurun

jika tidak bebas dalam berekspresi, penerimaan yang tidak baik, tidak adanya penghargaan diri, dan tidak adanya rasa terlindungi.

Dari penelitian tersebut bisa dianalisis bahwa kondisi kelas memiliki kesehatan mental yang cukup sehat, namun kecenderungan kesehatan mental yaitu sehat. Artinya kondisi kesehatan mental di kelasnya menggambarkan sudah bebas dalam berekspresi, penerimaan yang baik, penghargaan diri yang baik dan memiliki rasa terlindungi.

Menurut From dalam Dede (2011: 97), ciri orang yang normal atau yang sehat adalah orang yang mampu bekerja produktif sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam kehidupan yang penuh cinta. Satu-satunya untuk menjadi sehat adalah merangkul kebebasan dan mengekspresikannya bukan sekedar merasakannya. Maka dari itu, untuk meningkatkan kesehatan mental di kelas, salah satunya adalah memberikan dan mengasah kemampuan kepada siswa untuk bebas berekspresi dalam belajar, menghargai dan menerima siswa dengan penuh cinta serta mencegah siswa mengalami kecemasan di kelas.

Kemungkinan kesehatan mental di kelas berada pada kategori cukup sehat disebabkan oleh sebagian besar siswa tidak kreatif sehingga tidak bisa mengekspresikan ide-ide dan gagasannya. Kreatifitas dapat muncul jika guru memberikan stimulus. Selain itu, dapat diasumsikan sebagian besar siswa tidak dapat mengekspresikan emosi dengan tepat karena takut mengekspresikannya atau memang tidak tahu bagaimana menunjukkan emosi yang tepat. Bahkan sebagian besar siswa yang kurang mendapatkan kasih sayang, sulit mengekspresikan kasih sayang. Bisa saja hal ini terjadi sehingga menjadi penyebab kesehatan mental di kelas pada sekolah ini berada pada kategori cukup.

Kualitas kesehatan mental di kelas yang cukup dapat diartikan dikarenakan metode mengajar yang digunakan sebagian guru kurang menyenangkan. Sehingga suasana belajar menjadi tidak menyenangkan. Salah satu pembelajaran yang dapat digunakan adalah *Quantum Learning*, pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Karakter, temperamen dan kepribadian guru juga dapat mempengaruhi kesehatan mental di kelas. Pendekatan sebagian guru dirasa tidak sesuai dengan perkembangan siswa. Ini terlihat dari siswa kurang di beri kebebasan berekspresi dalam belajar. Guru yang suka memarahi siswa juga memiliki peranan dalam kesehatan mental di kelas menjadi tidak begitu bagus. Padahal karakter guru sebagai guru dapat dijadikan model perilaku bagi siswa khususnya dalam belajar.

Selain itu, guru yang memiliki kewibawaan yang otoriter, yakni menggunakan status dan kekuasaannya sebagai guru untuk mendisiplinkan siswa dengan mengabaikan salah atau benarnya guru tadi, dapat memperburuk kondisi kesehatan mental di kelas. Sehingga guru tadi ditakuti siswa. Tentu saja siswa menjadi terpaksa mendengarkan dan mengikuti semua perkataan guru tadi. Menurut From dalam Dede (2011: 104), ini merupakan mekanisme pelarian Otoritarianisme dan *Conformity*. Otoritarianisme pada masalah ini dikarenakan adanya kecenderungan untuk menyerahkan kemandirian siswa dan menggabungkannya dengan guru demi memperoleh kekuatan atau ilmu yang tidak dimiliki siswa. Sedangkan *Conformity* terjadi pada masalah ini dikarenakan siswa menjadi robot, merespons sesuatu persis seperti yang direncanakan dan menuruti kemauan gurunya. Sebagian guru memiliki kewibawaan jenis ini.

Sebaiknya semua guru menggunakan kewibawaan yang menginternalisasi diri siswa, yakni siswa diberi kesempatan berekspresi dan berkreatifitas sesuai pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Sehingga guru yang berwibawa internalisasi diri, dapat mengarahkan dengan tepat dan menjadi teladan bagi siswa disertai kepribadian guru yang hangat dan penuh kasih sayang bersama ilmu dan pengalaman yang dimilikinya. Apabila siswa salah, guru dapat mengarahkan dengan penuh kasih sayang dan kelembutan disertai tindakan tegas yang mendidik tanpa harus memberi hukuman yang membuat hati siswa tercederai. Apabila guru salah, siswa diberi kesempatan dan diajari cara untuk memberi masukan, saran, kritikan, dan pendapat siswa dengan cara yang baik, benar dan beretika tanpa harus melukai perasaan guru yang salah. Guru dapat memberi penguatan terhadap siswa yang telah menggunakan kesempatan tersebut agar perilaku positif yang membangun tersebut dapat diulangi kembali Dan penguatan ini dapat bertujuan untuk memuji dan membesarkan hati siswa agar

mereka lebih giat berpartisipasi dalam interaksi belajar mengajar (S. L. La Sulo, 1985: 45). Maka dengan berbagai upaya tersebut, siswa dapat berempati dan menyenangkan guru tersebut dan dapat bebas dalam berekspresi bahkan kesehatan mental di kelas dapat meningkat.

Kewibawaan seperti ini juga didukung oleh Prayitno dan Belferik (2011: 96), peserta didik dapat mengharapkan sesuatu dari pendidik yang berwibawa itu, yaitu harapan lebih berkembangnya peserta didik ke tataran *karakter-cerdas* yang lebih tinggi. Kewibawaan yang dimaksudkan itu meliputi unsur-unsur pengakuan dan penerimaan, kasih sayang dan kelembutan, penguatan, tindakan tegas yang mendidik, serta pengarahan dan keteladanan. Kewibawaan ini disebut juga dengan *High Touch* (Prayitno, 2009).

Upaya membangkitkan semangat belajar siswa dengan nuansa yang menggembirakan jarang dilakukan oleh sebagian besar guru. Ini dapat dilihat dari peran guru yang mengabaikan kondisi emosional siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa menjadi bosan saat mengikuti pelajaran. Hasil survey yang dilakukan oleh Darmansyah dalam Sunarto (2012: 5) kepada siswa di sekolah menunjukkan paling tidak ada sepuluh sifat guru yang paling ditakuti siswa, yaitu:

- a) Terlalu sering marah, tak pernah tersenyum, sering mencela dan mengecam.
- b) Tidak suka membantu siswa melakukan pekerjaan sekolah, tak jelas menerangkan pelajaran dan tugas, tidak membuat persiapan.
- c) Pilih kasih, menekan siswa-siswa tertentu.
- d) Tinggi hati, sombong dan tak mengenal siswa.
- e) Tak karuan, kejam, tak toleran, kasar, terlampau keras, menyuramkan kehidupan siswa.
- f) Tak adil memberi angka dalam ulangan dan ujian.
- g) Tak menjaga perasaan anak, membentak-bentak siswa di hadapan teman sekelasnya, siswa takut, merasa tidak aman.
- h) Tidak menaruh perhatian pada siswa dan tidak memahami siswa.
- i) Memberi tugas dan pekerjaan rumah yang tidak sepiantasnya.
- j) Tidak sanggup menjaga disiplin di dalam kelas, tidak dapat mengontrol kelas dan tidak menimbulkan rasa hormat untuk dirinya.

Sedangkan sikap dan sifat yang harus dipunyai guru yang rata-rata disukai siswa yang diungkap dalam hasil survey Sunarto (2012: 6) sebagai berikut:

- a) Mempunyai rasa humor dan kegembiraan dalam mengajar.
- b) Suka membantu kesulitan siswa dalam belajar.
- c) Pandai dan cerdas.
- d) Mampu mengajar dengan berbagai cara atau variasi.
- e) Bersikap lembut dan tidak kasar kepada siswa.
- f) Disiplin dan bertanggung jawab.
- g) Bersikap adil/tidak pilih kasih kepada seluruh siswa.
- h) Tidak suka marah-marah.
- i) Bisa memahami perasaan siswa.

Cara yang paling sering digunakan oleh guru yang bisa membuat nuansa gembira saat belajar adalah dengan meramu *Icebreaker* yang disisipkan dalam proses pembelajaran (Sunarto, 2012: 7). *Icebreaker* dapat dilakukan dengan menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, bernyanyi, mendongeng, bermain dan sebagainya.

Guru dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis (Pasal 40 ayat (2) Undang-undang RI No. 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Hal tersebut sangat ditegaskan pada Peraturan Pemerintah No. 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah No. 19 tentang Standar Nasional Pendidikan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat,

minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Maka jelaslah bahwa guru juga memiliki kewajiban menjaga kesehatan mental di kelas agar tetap stabil.

Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat (2010: 26) juga menjelaskan guru harus lebih terbuka menerima gagasan-gagasan siswa dan lebih berusaha menghilangkan ketakutan dan kecemasan siswa yang menghambat pemikiran dan pemecahan masalah secara kreatif. Suasana pembelajaran yang dapat diinikmati oleh siswa tersebut dapat menggunakan pembelajaran kompetensi, antara lain dalam proses pembelajaran, guru:

- a) Memberikan kesempatan pada siswa untuk bermain dan bermain dengan kreativitas;
- b) Memberi suasana aman dan bebas secara psikologis;
- c) Menerapkan disiplin yang tidak kaku, siswa boleh mempunyai gagasan sendiri dan dapat berpartisipasi;
- d) Memberi kebebasan berfikir kreatif dan berpartisipasi secara aktif.

Tuntutan dari guru terhadap siswa dalam proses belajar mengajar juga berpengaruh terhadap semangat dan rasa bebas dari kecemasan siswa. Menurut Goleman (1992) dalam Sunarto (2012: 8), jika tuntutan terlalu besar untuk diatasi, mereka akan menjadi cemas dan jika tuntutan terlalu sedikit, orang akan menjadi bosan. Maka sebaiknya lebih melibatkan siswa menjadi kondisi *flow*, yaitu kondisi yang terjadi di daerah genting antara kebosanan dan kecemasan. Kondisi *flow* merupakan suatu keadaan dimana seseorang sangat terlibat dalam sebuah kegiatan sehingga hal lain seakan takkan berarti lagi. Dampaknya siswa akan aktif dalam proses belajar mengajar dan bebas dalam berekspresi. Di lain hal, hendaknya juga kreatifitas siswa dikembangkan dan diasah. Sehingga siswa juga tidak hidup dalam kebosanan karena bisa menciptakan berbagai hal yang membuat dirinya selalu menyenangkan (Hamzah, 2010: 45)

Selain itu, siswa yang nakal, sering mengganggu, dan kurang menghargai siswa lain juga berkontribusi dalam menyebabkan kesehatan mental di kelas berada pada kategori cukup. Berarti terdapat sebagian besar siswa yang mengalami perilaku menyimpang. Ini dapat disebabkan oleh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang kurang baik. Rendahnya kontrol dan pendidikan orang tua menjadi indikator penyebab anak berperilaku menyimpang. Sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai dapat mengakibatkan aktivitas anak sangat terbatas sehingga menimbulkan perasaan tidak puas dan memicu terjadinya perilaku menyimpang. Perlunya aktivitas-aktivitas atau kegiatan diperbanyak variasinya agar energi siswa dapat disalurkan sesuai minat dan bakatnya pada perilaku yang tepat. Hal ini jarang dilakukan oleh pihak sekolah karena orientasi akademik pihak kebanyakan kepada nilai atau hasil dibanding proses serta tak jarang dijumpai pengabaian tujuan pendidikan nasional itu yang sebenarnya. Sehingga tak jarang kontrol masyarakat di luar sekolah yang kurang, dapat membiarkan perilaku menyimpang ini terus bertumbuh sehingga berdampak pada kesehatan mental di kelas. Selain itu, siswa butuh figur tokoh sukses inspiratif baik yang dikenal di tingkat lokal, nasional dan di dunia yang memiliki keperibadian yang menarik dan baik untuk dapat dijadikan model bagi siswa.

Kesehatan mental di kelas yang berada pada kategori cukup dapat diartikan juga sebagai adanya ketidaknyamanan perasaan pada sebagian besar siswa. Ketidaknyaman seperti ini akan menyebabkan siswa bersikap menentang dengan menunjukkan sikap kontra produktif seperti pukul-pukul meja, berbicara, corat-coret atau bersikap apatis terhadap guru dalam proses pembelajaran (Sunarto, 2012: 6).

B. Motivasi Siswa dalam Belajar MTsN Sintuk Toboh Gadang

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi belajar siswa diperoleh data bahwa sebagian besar motivasi belajar siswa di MTsN SintukToboh Gadang berada pada kategori tinggi dengan persentase 37%, namun kecenderungan motivasi belajar siswa di sekolah berada pada kategori rendah dengan persentase 43%. Makna dari hasil penelitian ini menandakan bahwa kecenderungan motivasi belajar siswa berada pada kategori rendah. Artinya sebagian siswa masih ada yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan rendah.

Sedangkan Sumadi Suryabrata (2008: 30) menyatakan bahwa anak yang memiliki motivasi belajar tinggi dapat diketahui melalui aktivitas-aktivitas selama proses belajar, antara lain: 1) Menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran; 2) Mengikuti pelajaran di kelas; dan 3) Menindaklanjuti pelajaran di sekolah.

Berdasarkan penelitian ini, terungkap siswa sebagian besar menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran, mengikuti pelajaran di kelas dan menindaklanjuti pelajaran di sekolah dengan baik. Selain itu, dalam penelitian ini juga menunjukkan motivasi belajar yang rendah yang ditunjukkan dengan rendahnya jumlah siswa yang menyiapkan diri sebelum mengikuti pelajaran, mengikuti pelajaran di kelas dan menindaklanjuti pelajaran di sekolah dengan baik.

Dengan kata lain, siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah diakibatkan siswa tidak memiliki dorongan yang ada dalam dirinya dalam mencapai tujuan. Bisa jadi tujuan dari belajar belum begitu jelas bagi siswa. Sehingga belajar hanyalah kewajiban bagi siswa. Hendaknya belajar adalah kebutuhan bagi siswa. Agar siswa dapat dorongan dari dirinya untuk mencapai tujuannya. Sebagian besar siswa diyakini banyak yang berpikiran tujuan belajar adalah mendapatkan nilai yang bagus saja. Padahal bukan hanya sekedar mencari nilai semata. Maka siswa perlu diberi pencerahan tentang pentingnya belajar.

Faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar adalah tidak adanya gairah atau *passion* siswa dalam mengikuti pelajaran tertentu. Hal ini bisa saja karena tidak berminat atau tidak menyukai pada mata pelajaran tertentu. Mungkin karena pelajaran yang dianggap terlalu mudah, terlalu sulit atau dirasa tidak bermanfaat dalam kehidupan sehari-harinya ataupun untuk kehidupan di masa depan nantinya. Dalam hal ini, siswa memerlukan informasi yang lebih banyak tentang keterkaitan mata pelajaran yang diikuti dengan kehidupannya baik itu dalam bidang pribadi, sosial maupun karirnya. Untuk siswa yang menganggap pelajaran yang sulit dapat dilakukan diagnosis kesulitan belajar. Sehingga dapat diketahui lebih dalam tentang penyebab kesulitan belajarnya agar dapat ditentukan penanganan yang tepat. Salah satu kemungkinan yang bisa terjadi adalah siswa memiliki pengalaman buruk pada masa lalu yang dengan mata pelajaran yang tidak disukai atau dianggap sulit. Bagi siswa yang menganggap mata pelajaran terlalu mudah, dapat diberikan materi pengayaan atau pembahasan yang lebih kompleks pada mata pelajaran yang terkait. Sehingga siswa tersebut tertantang untuk mengikuti mata pelajaran tersebut. Ini didukung oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1990: 4) dalam Sunarto (2012: 8) bahwa dengan tekanan positif tersebut otak akan berada kondisi flow, yaitu suatu keadaan dimana seseorang sangat terlibat dalam sebuah kegiatan sehingga hal lain seakan tak berarti lagi. Menurut Goleman (1992) dalam Sunarto (2012: 8), flow terjadi di daerah genting antara kebosanan dan kecemasan. Jika tuntutan terlalu besar untuk diatasi, mereka akan menjadi cemas dan jika tuntutan terlalu sedikit, orang akan menjadi bosan. Maka siswa ini perlu mendapatkan informasi lebih tentang fakta, isu atau masalah yang perlu dibahas dan dicarikan solusinya berkaitan mata pelajaran yang dianggapnya mudah itu.

Selain itu, besar kecilnya potensi siswa yang berbeda-beda dapat membuat perbedaan pada tinggi rendahnya motivasi belajar siswa yang berbeda-beda. Siswa perlu diberi pemahaman bahwa semua orang tidak memiliki potensi yang sama melainkan berbeda-beda dan bervariasi Bahkan ada yang memiliki beberapa kecerdasan yang bagus pada seseorang. Teori ini juga diusung oleh Gardner (2013: 18), semua individu normal memiliki tiap keahlian ini hingga taraf tertentu; setiap individu mempunyai perbedaan pada tingkat keahlian dan dalam sifat kombinasinya.

Disinilah salah satu dari kekurangan pendidikan yang terjadi di Indonesia, menuntut keseragaman potensi yang dimiliki siswa dan pendidikan tak lebih dari tuntutan kebutuhan pasar kerja. Idealnya adalah pemerintah mencanangkan dan menjamin keterlaksanaannya pendidikan berdasarkan potensi dan bakat yang dimiliki siswa. Tokoh-tokoh yang telah sukses pun bukanlah orang-orang yang memiliki potensi dan bakat yang sama. Mereka sukses dengan potensi dan bakatnya masing-masing. Ini berarti orang dapat sukses dengan jalannya masing-masing. Bahkan orang-orang yang berbakat dan berpengaruh yang telah mengasah potensinya, telah berkontribusi dalam membangun peradaban di muka bumi ini (Hart, 2012: xxi), sebut saja tiga puluh orang dimulai urutan teratas dari seratus tokoh berpengaruh di dunia yang dilansir Hart seperti Muhammad SAW, Isaac Newton, Yesus kristus, Buddha, Konfusius, Santo Paulus, Ts'ailun, Johann Guttenberg, Christopher

Columbus, Albert Einstein, Louis Pasteur, Galileo Galilei, Aristoteles, Euclides, Musa AS, Charles Darwin, Shih Huang Ti, Augustus Caesar, Nicolaus Copernicus, Antoine Laurent Lavoiser, Constantinus Agung, James Watt, Michael Faraday, James Clerk Maxwell, Martin Luther, George Washington, Karl Max, Orville & Wilbur Wright, Gengis Khan dan Adam Smith. Ini mengindikasikan siswa sebagai makhluk yang unik memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam meningkatkan potensi dan motivasinya.

Berhubungan dengan itu, metode pengajaran juga mempunyai peranan penting dalam tingkatan motivasi belajar siswa. Guru yang monoton apalagi dengan keterbatasan media dan kompetensi pedagogik yang kurang memadai dapat membuat siswa kurang tertarik terhadap mata pelajaran yang diajarkan guru tersebut sehingga memicu rendahnya motivasi belajar. Sebaiknya siswa dirangsang agar dapat menggunakan pikiran bawah sadarnya lebih optimal. Sebab pikiran bawah sadar mengelola pikiran yang menyenangkan dan mengesankan layaknya *ID* yang dimaksudkan Freud. Berbeda dengan pikiran sadar yang lebih berperan dalam rasional atau nalar, pikiran bawah sadar berperan besar dalam intuisi, kreatifitas, *passion*, *ID* dan emosional. Maka untuk memainkan peranan pikiran bawah sadar siswa diperlukan menumbuhkan emosi yang positif. Emosi atau afeksi menurut Gladding (2012: 186) pada kategori kebahagiaan di tingkatan kuat terdiri dari bergairah, bergetar, gembira, sangat gembira, suka hati, bahagia, terlalu senang; di tingkatan sedang terdiri dari bagus, senang, optimis, riang, semangat, gembira, hidup; dan di tingkatan lemah terdiri dari suka, senang hati, cukup puas, santai, puas dan tenang. Bambang (2012: 82) mengutarakan peran bawah sadar menguasai lebih dari 80% dari pikiran manusia. Para motivator mengatakan, pikiran akan menjadi tindakan, tindakan akan menjadi kebiasaan, kebiasaan menjadi karakter atau mindset (Bambang, 2012: 83). Sementara tinggi rendahnya motivasi belajar siswa dilihat dari kebiasaan belajar siswa itu sendiri baik sewaktu persiapan, mengikuti dan pasca proses belajar mengajar di kelas.

Maka dalam mengatasi fenomena yang terjadi, guru hendaknya menggunakan *Quantum Learning*, *Ice Breaking*, *High Touch* dan *High Tech* dalam pembelajaran. Meski demikian, siswa juga butuh mendapatkan bimbingan bagaimana cara siswa dapat belajar menyenangkan dan mengesankan.

C. Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa MTsN Sintuk Toboh Gadang

Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sehingga faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkatan motivasi belajar. Ada enam faktor yang berpengaruh terhadap motivasi belajar, menurut Wlodkowski dalam Haris Mudjiman (2008: 40) dalam Suranto (2009: lviii): a) Sikap (*attitude*): merupakan kecenderungan untuk merespon kebutuhan untuk belajar, yang didasarkan pada pemahaman pembelajar tentang untung-rugi melakukan perbuatan belajar yang sedang dilakukan; b) Kebutuhan (*need*): kekuatan dari dalam diri, yang mendorong pembelajar untuk berbuat menuju ke arah tujuan yang ditetapkan; c) Rangsangan (*stimulation*): perasaan bahwa kemampuan yang diperoleh dari belajar mulai dirasakan dapat meningkatkan kemampuan untuk menguasai lingkungannya, merangsang untuk terus belajar; d) Emosi (*affect*): perasaan yang timbul sewaktu menjalankan kegiatan belajar; e) Kompetensi (*competence*): kemampuan tertentu untuk menguasai lingkungan dalam arti luas; dan f) Penguatan (*reinforcement*): hasil belajar yang baik merupakan penguatan untuk melakukan kegiatan belajar yang lebih lanjut.

Motivasi belajar memiliki kaitan dengan kesehatan mental di kelas. Sebab penjelasan Bernard (1970: 14) dapat dipahami bahwa kondisi kelas yang menggambarkan kualitas kesehatan mental di kelas dapat dilihat dari adanya keefektifan dan kesuksesan dari aktivitas siswa dalam belajar di kelas; kepuasan siswa terhadap hasil jerih payah dan prestasi yang didapatkan; bergembira atau menyenangkan pekerjaan dan pergaulannya; serta mampu berkerjasama dengan temannya sebaik bekerjasama dengan dirinya sendiri.

Selain itu, untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat dilakukan dengan beberapa cara. Menurut Toeti Soekamto dan Udin Sarifudin Winata Putra (1996: 461) dalam Suranto (2009), cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu: (1) setiap obyek yang diajarkan perlu dibuat menarik; (2) Terapkan teknik-teknik modifikasi tingkah laku untuk membantu siswa bekerja keras; (3) Siswa harus tahu apa yang dikerjakan, dan bagaimana siswa dapat

mengetahui bahwa tujuan telah tercapai; (4) Guru harus memperhitungkan perbedaan individu antar siswa dalam hal kemampuan, latar belakang, dan sikap siswa terhadap sekolah atau subyek tertentu; (5) Usahakan untuk memenuhi kebutuhan defisiensi siswa, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, diakhiri oleh kelompok, serta penghargaan.

Kesehatan mental di kelas yang berada pada kategori cukup sehat dapat diartikan sebagai termanifestasikannya ketidaknyamanan perasaan yang dialami oleh sebagian besar siswa saat belajar termasuk karena guru. Sehingga kemauan, kesukaan dan minat dalam belajar siswa kurang terwujud dengan menunjukkan sikap kontra produktif dalam belajar (Sunarto, 2012: 6). Maka motivasi belajar siswa pun menjadi rendah. Hal ini persis seperti teori Gestalt yang dikutip Nasution (1982) dalam Sunarto (2012: 6) menyatakan belajar tidak mungkin tanpa kemauan untuk belajar, maka kesukaan siswa terhadap sikap yang dilahirkan guru jelas akan memberikan motivasi tersendiri dalam belajar.

Sunarto (2012: 9) menyimpulkan dari pandang beberapa ahli pendidikan seperti Dr. Robert Sylvester (1995), Howard Gardner (1995: 94), Mihaly Csikszentmihalyi (1990: 4) dan Goleman dalam Bobbi Depoter (2001: 22) bahwa dalam proses pembelajaran peran perasaan sangatlah menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sementara motivasi belajar merupakan dorongan yang timbul dalam diri untuk mencapai tujuan belajar. Dengan demikian, motivasi belajar dan kesehatan mental di kelas penting dalam proses belajar mengajar. Sehingga keduanya memiliki keterkaitan.

Setelah melakukan analisis uji korelasi dengan menguji hipotesis yang menggunakan rumus *Pearson Product Moment Correlation*. Hasil dari besarnya hubungan antara variabel x dengan variabel y yaitu (r_{hitung}) = 0,527 pada taraf signifikansi 0,01 atau tingkat kepercayaan 99% dan (r_{tabel}) sebesar 0,270. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat diartikan $0,527 > 0,270$. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa di sekolah dengan tingkat korelasi berada pada kategori cukup kuat. Hal ini menunjukkan semakin sehat kesehatan mental maka motivasi belajar semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah kesehatan mental siswa maka motivasi belajar siswa semakin negatif. Motivasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya. Jika seseorang memiliki kesehatan mental yang sehat maka siswa akan bermotivasi belajar secara tinggi.

Berkaitan dengan itu, menurut Aris dan Siswoyo (2012: 97), guru hendaknya memberikan peluang keterbukaan terhadap kemungkinan-kemungkinan baru yang mungkin berbeda dengan kunci jawaban dari pengalaman sang guru. Sebagian guru sering mengarahkan dan mendikte siswa-siswa untuk melakukan keinginan-keinginan guru tanpa peduli apakah siswa menikmatinya atau tersiksa. Bahkan Aris dan Siswoyo (2012: 96) menyarankan segera mencari pendidikan lain yang membuat siswa tahu makna hidup adalah berani melakukan sesuatu yang membuat siswa dikenang ketika sudah dikuburkan nantinya. Maksudnya ialah perlu digagas sebuah kurikulum pendidikan Indonesia yang memompa hasrat ingin tahu dan ketakjuban siswa adalah proses dari pembelajaran sehingga siswa berani memutuskan apa yang ingin dikerjakan, mengerjakan apa yang dicita-citakan, dan berani mengambil resiko terberat dari apa yang dipilih dan dikerjakan. Dalam hal ini, tentunya kesehatan mental di kelas memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kesehatan mental yang sehat maka akan cenderung meningkatkan motivasi belajar yang tinggi, demikian sebaliknya siswa yang kesehatan mentalnya tidak sehat maka akan cenderung timbulnya motivasi belajar yang rendah. Dalam menyikapi keadaan ini, guru bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental supaya motivasi belajar tinggi. Seluruh personil sekolah juga turut diharapkan mengambil peranan dalam menciptakan kesehatan mental di kelas yang baik dan motivasi belajar siswa yang tinggi.

D. Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling terhadap Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar

Pendidik yang dimaksud dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab 1 pasal 1 ayat 4 dinyatakan bahwa pendidik adalah tenaga pendidik yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Dalam hal ini, konselor adalah pendidik.

Ketika konselor memberikan layanan, konselor sedapatnya memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam belajar dan disesuaikan dengan perkembangan mental atau psikologis siswa. Hal ini dituangkan dalam pasal 19 ayat 1 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yang menyatakan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, memberikan ruang gerak yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis siswa.

Maka dari itu, Guru BK/Konselor juga memiliki peranan dalam mengatasi kesehatan mental di kelas dan memotivasi siswa dalam belajar yang bermasalah. Pelayanan konseling sangat dibutuhkan disini, mengingat masalah yang ada. Sayangnya, sarana dan prasarana untuk pelayanan konseling sangatlah memprihatinkan, seperti ruangan khusus konseling yang tidak memenuhi syarat. Belum lagi tak disediakannya jam khusus Bimbingan dan Konseling. Guru bimbingan dan konseling hendaknya berasal dari tamatan S1 Bimbingan dan Konseling bukan dari S1 Non BK. Apalagi ini juga akan menyulitkan karena merangkap sebagai guru mata pelajaran.

Hal-hal tersebut menimbulkan masalah pada diri siswa sehingga potensi diri siswa tidak dapat dikembangkan secara optimal. Sebagaimana diterangkan Prayitno (1998: 18) potensi individu yang bermasalah tidak berkembang. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dapat disusun kebutuhan akan layanan konseling yang dapat diberikan ialah:

- a. Layanan Informasi
Materi pada layanan ini dapat disampaikan tentang pentingnya kesehatan mental di kelas, biografi tokoh sukses inspiratif, perilaku menyimpang, kebebasan dalam berekspresi, suasana belajar yang efektif, pentingnya kasih sayang, pentingnya kreatifitas, etika pergaulan dengan guru dan teman, dan motivasi belajar.
- b. Layanan Penguasaan Konten
Materi pada layanan ini dapat berupa cara menyampaikan pendapat, cara berempati, cara menghargai orang lain, cara berkasih sayang yang tepat, cara menimbulkan kreatifitas, dan ketrampilan belajar.
- c. Layanan Bimbingan Kelompok
Untuk meningkatkan kebebasan dalam berekspresi, penerimaan yang baik, penghargaan diri dan rasa terlindungi dapat diatasi dengan layanan bimbingan kelompok Prayitno (1995: 23) bertujuan sebagai:
 - 1) wahana anggota kelompok untuk dapat dimanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan;
 - 2) kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi yang merupakan peluang yang amat berharga bagi perorangan yang bersangkutan;
 - 3) dinamika kelompok bagi setiap kelompok agar mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kediriannya dalam hubungannya dengan orang lainSedangkan Siti (2009: 8) mengemukakan kegunaan dan keuntungan dari pelaksanaan bimbingan kelompok dalam mengatasi kesehatan mental di kelas antara lain:
 - 1) melatih siswa dalam menghadapi tugas bersama atau memecahkan masalah bersama;
 - 2) siswa berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain;
 - 3) mengembangkan sikap-sikap positif anak seperti toleransi, saling menghargai, kerjasama, tanggung jawab, disiplin, kreativitas, dan sikap-sikap kelompok lainnya.

Topik yang digunakan dapat berupa topik bebas ataupun tugas. Topik yang dibahas adalah topik umum yang bersangkutan dengan permasalahan umum yang dialami sebagian besar masyarakat yang dapat diambil dari keadaan lingkungan sekitar, atau berita-berita radio, televisi, surat kabar dan lain sebagainya (Prayitno, 1995: 49). Fokus dari bimbingan kelompok adalah membentuk dinamika kelompok dibanding pemberian informasi (Prayitno, 1995: 64). Maka dalam bimbingan kelompok, informasi baru yang berasal dari anggota kelompok lebih banyak daripada wawasan pemimpin kelompok dapat terjadi.

Setelah diadakannya bimbingan kelompok beberapa kali, sedapatnya dilanjutkan dengan konseling kelompok. Agar siswa dapat lebih akrab dan terbuka ketika mengikuti konseling kelompok sehingga lebih mudah dalam membangun dinamika kelompoknya.

d. Layanan Konseling Kelompok

Siswa akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut. Tujuan layanan konseling kelompok hampir sama dengan tujuan bimbingan kelompok, hanya saja topik yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Diharapkan setelah terlaksanakannya layanan konseling kelompok, anggota kelompok dapat membahasnya lebih dalam pada layanan konseling perorangan. Layanan konseling perorangan dapat ditawarkan pada tahap pengakhiran layanan konseling kelompok.

e. Layanan Konseling Perorangan

Pendekatan layanan konseling yang dapat digunakan dengan berbagai pendekatan atau satu pendekatan saja, misalnya:

- 1) Psikoanalisis klasik (Sigmund Freud);
- 2) Psikologi Analisis (Carl G. Jung);
- 3) Psikologi Individual (Alfred Adler);
- 4) Psikoanalisis Interpersonal (Karen D. Horney);
- 5) Humanistik Psikoanalisis (Erich Fromm);
- 6) Pendekatan Sepanjang Hayat (Erik H. Erickson);
- 7) Behaviorisme (B.F. Skinner);
- 8) Teori Belajar Psikoanalisis (Dollard & Miller);
- 9) Teori Belajar Sosial (Albert Bandura);
- 10) Teori Hierarki Kebutuhan (Abraham Maslow);
- 11) Berpusat pada Diri (Carl Rogers);
- 12) Eksistensialisme (Rollo May).

Secara garis besar, berdasarkan daftar pendekatan konseling tersebut, dapat dibagi menjadi 4 perspektif pendekatan konseling, yakni perspektif psikoanalisis, behaviorisme, humanisme dan eksistensialisme.

Pendekatan atau teori yang digunakan, dapat berbagai macam. Seperti yang dilaporkan oleh Karasu (1986) dalam McLeod (2008: 11) adanya 400 model konseling dan psikoterapi. Walaupun demikian, konselor dituntut untuk memiliki pendekatan sendiri. Sebagaimana yang diutarakan Gibson (2011: 235) bahwa konselor harus mengembangkan kerangka teoritis yang cocok dengan diri mereka secara pribadi, yaitu sebuah kerangka kerja yang di dalamnya mereka bisa bekerja secara nyaman, menjadi diri sendiri dan memaksimalkan efektivitasnya selaku profesional.

f. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran yang diberikan dapat meliputi :

- 1) Penempatan duduk dengan memperhatikan siswa yang suka mengganggu, dan motivasi belajar;
- 2) Menyalurkan siswa pada kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai minat dan bakatnya.

- g. Layanan Mediasi
Sebelumnya perlu diketahui terlebih dahulu siswa yang mengalami masalah antar siswa yang menyebabkan kesehatan mental di kelas menjadi terganggu. Ini juga dapat ditelusuri ketika konseling kelompok dan perorangan.
- h. Layanan Konsultasi
Layanan ini dapat diberikan kepada siswa atau guru yang membutuhkan perihwal kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar siswa.
- i. Layanan Advokasi
Konselor/Guru BK dapat mengadvokasi siswa yang mengalami gangguan emosional dari guru ataupun siswa lain sehingga rasa terlindungi diri siswa terganggu.

Layanan informasi dan penguasaan konten dapat dilakukan dengan format klasikal, kelompok, individu dan politik. Hal ini tergantung kebutuhan siswa dengan memperhatikan efisiensi dan efektifitas. McCleod (2008: 11) menjelaskan terdapat pula keragaman dalam praktik konseling. Ada yang melakukannya dengan bertatap muka, dalam grup, dengan pasangan dan keluarga, lewat telepon, dan bahkan melalui materi tertulis seperti buku dan panduan mandiri.

Pada pelaksanaan konseling format klasikal, konselor dapat menggunakan *Quantum Learning* (Pembelajaran yang menarik, menggugah dan menyenangkan), *Active Joyfull and Efective Learning* (pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan), *Eksperiential Learning* (pembelajaran yang menantang dan memberikan pengalaman langsung sebagai sumber pembelajaran), *Ice Breaking* (Pemecah kebekuan suasana belajar, seperti menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, bernyanyi, mendongeng, bermain, dan sebagainya), *High Touch* (pengakuan dan penerimaan, kasih sayang dan kelembutan, penguatan, tindakan tegas mendidik serta pengarahan & keteladanan), dan *High Tech* (metode, sumber, media dan teknik presentasi yang canggih dan mutakhir) dalam proses konseling. Ini dapat merangsang motivasi belajar siswa. Selain itu, kesehatan mental di kelas menjadi terjaga karenanya.

Kegiatan pendukung BK yang dapat dilakukan, yakni aplikasi instrumentasi seperti alat ungkap masalah PTSDL, tes bakat dan tes potensi akademik agar dapat dijadikan pedoman dalam merencanakan layanan yang lebih efektif perihwal kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa di MTsN Sintuk Toboh Gadang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keadaan kesehatan mental berada pada kategori cukup sehat.
2. Tingkatan motivasi belajar di sekolah berada pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa dengan tingkat korelasi cukup tinggi

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru BK/Konselor

Berdasarkan hasil analisis data, Guru BK/Konselor diharapkan mampu menyusun program kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat meningkatkan kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar. Layanan yang dapat diberikan seperti layanan informasi tentang pentingnya kesehatan mental di kelas, biografi tokoh sukses inspiratif, perilaku menyimpang, kebebasan dalam berekspresi, suasana belajar yang efektif, pentingnya kasih sayang, pentingnya kreatifitas, etika pergaulan dengan guru dan teman, dan motivasi belajar;

penguasaan konten tentang cara menyampaikan pendapat, cara berempati, cara menghargai orang lain, cara berkasih sayang yang tepat, cara menimbulkan kreatifitas, dan ketrampilan belajar; layanan bimbingan kelompok; layanan konseling kelompok; layanan konseling perorangan; layanan mediasi; layanan konsultasi dan layanan advokasi.

Pada pelaksanaan konseling format klasikal, konselor dapat menggunakan *Quantum Learning* (Pembelajaran yang menarik, menggugah dan menyenangkan), *Active Joyfull and Efective Learning* (pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan), *Eksperiential Learning* (pembelajaran yang menantang dan memberikan pengalaman langsung sebagai sumber pembelajaran), *Ice Breaking* (Pemecah kebekuan suasana belajar, seperti menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, bernyanyi, mendongeng, bermain, dan sebagainya), *High Touch* (pengakuan dan penerimaan, kasih sayang dan kelembutan, penguatan, tindakan tegas mendidik serta pengarahannya & keteladanan), dan *High Tech* (metode, sumber, media dan teknik presentasi yang canggih dan mutakhir) dalam proses konseling. Ini dapat merangsang motivasi belajar siswa. Selain itu, kesehatan mental di kelas menjadi terjaga karenanya.

Kegiatan pendukung yang dapat dilakukan, yakni aplikasi instrumentasi seperti alat ungkap masalah PTSDL, tes bakat dan tes potensi akademik agar dapat dijadikan pedoman dalam merencanakan layanan yang lebih efektif perihal kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar siswa.

2. Guru Mata Pelajaran
Kepada guru mata pelajaran disarankan untuk dapat memperhatikan dan membimbing siswa supaya menjaga kesehatan mental di kelas dan memotivasi belajar di setiap pertemuan. Guru dapat menggunakan *Quantum Learning*, *Ice Breaking*, *High Touch* dan *High Tech* dalam pembelajaran untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar.
3. Siswa
Kepada siswa disarankan hendaknya turut menciptakan kesehatan mental yang lebih sehat dan dapat memotivasi dirinya untuk mempersiapkan diri sebelum belajar, mengikuti pelajaran dengan baik dan menindaklanjuti proses belajar mengajar dengan tepat. Hendaknya siswa dapat menemui konselor untuk membahas masalah tersebut, sebab masalah tersebut berkaitan dengan pencapaian keberhasilan dalam belajar.
4. Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk bisa lebih mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan variabel yang berbeda. Bahkan diharapkan peneliti selanjutnya dapat menemukan terapi atau menemukan layanan konseling dengan pendekatan teori dan keyakinan sendiri melalui riset serta panduan materi konseling yang dapat menantang, menggugah, menarik dan merangsang siswa dalam meningkatkan kesehatan mental di kelas dan motivasi belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Aris Ahmad Jaya dan Siswono Haryono. (2012). *Motimorphosis: Motivasi Menuju Perubahan*. Jakarta: Luxima Metro Media.
- Aulia Rahmi. (2012). "*Konsep Diri, Motivasi Belajar Siswa Membolos dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi terhadap Siswa SMP Laboratorium UNP)*". Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Bambang Prakuso. (2012). *Psikotransmitter: Komunikasi Bawah Sadar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Bernard, Harold W. (1970). *Mental Health in The Classroom*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Dede Rahmat Hidayat. (2011). *Teori dan Aplikasi: Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.

- Gardner, Howard. (2013). *Multiple Intelligence*. Jakarta: Daras Books.
- Gibson, Robert L. & Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Diterjemahkan oleh Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Terjemahan oleh Winarno dan Lilian Yuwono. Jakarta: Indeks.
- Hamzah B. Uno. (2010). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat. (2010). *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hart, Michael H. (2012). *100 Tokoh Paling Berpengaruh di Dunia*. Terjemahan oleh Ken Ndaru & M. Nurul Islam. Jakarta: Penerbit Noura Books.
- Heri Gunawan,. (2011). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Ika Nurani. (2009). “Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Penelitian Pada Siswa Kelas X SMA Kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Irmayanti. (2013). “Efektifitas Pelaksanaan Layanan Informasi dengan Memanfaatkan Prinsip-Prinsip High Touch dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Pekanbaru (Studi Eksperimen)”. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Kartini Kartono. (2009). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Mandar Maju.
- McLeod, Jhon. (2008). *Pengantar Konseling: Teori dan Kasus*. Diterjemahkan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Nevyarni S. (2012). *Kompetensi Pedagogik Guru BK / Konselor dalam Pelayanan BK di Sekolah*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.
- Peraturan Pemerintah. (2013). *Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawaskita*. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Padang.
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Prayitno & Afriva Khaidir. (2010). *Penyelenggaraan Pendidikan Karakter-Cerdas: Wujud Penghayatan dan Pengamalan Nilai-Nilai Karakter-Cerdas Format Klasikal*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Prayitno & Belferik Manullang. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Pembangunan Bangsa*. Jakarta: Grasindo.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Grasindo.

- Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan Jakarta. (2005). Naskah Layanan Orientasi dan Informasi, Penempatan dan Penyaluran, Layanan Pembelajaran: Sekolah Menengah Pertama (SMP). Jakarta: DEPDIKNAS
- Rina Yulitri. (2011). "*Hubungan Motivasi Belajar dan Mutu Kegiatan Belajar dengan Hasil Belajar Matematika (Studi pada siswa MTsN Kuranji Padang)*". Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Sardiman. (2012). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Siti Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan dan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Sumadi Suryabrata. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sunarto. (2012). *Icebreaker dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Suranto. (2009). "*Hubungan antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2008/2009*". Tesis tidak diterbitkan. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Syaiful Bahri Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- S. L. La Sulo, Sugeng Paranto, Soedirdjo dan Waspodo. (1985). *Pengajaran Mikro*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Undang-undang. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Yahya Jaya. (2004). *Bimbingan Konseling Agama Islam*. Padang: Angkasa Raya