

PENGARUH MENTAL HEALTH TERHADAP DISFUNGSI SOSIAL SISWA DI MTSN 6 AGAM

Poppy Dwi Yulianti¹, Dodi Pasila Putra², M.Arif³, Sri Hartati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putiah, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

Email : poppydwiulianti@gmail.com, dodippiainbukittinggi@gmail.com,
m.arif@uinbukittinggi.ac.id, srihartati@uinbukittinggi.ac.id

Abstract. *Mental health is an important foundation that influences all aspects of an individual's life, including the ability to optimally carry out social roles. Poor mental health conditions can have an impact on the emergence of social dysfunction, especially in adolescent students. This study aims to determine the effect of mental health on social dysfunction in grade VII students at MTsN 6 Agam, determine the extent of the influence of mental health on social dysfunction, and identify the level of mental health of students in relation to the social dysfunction experienced. This study was motivated by the discovery of various problems in grade VII students, such as difficulty working together in groups, often absent from school without clear reasons, social withdrawal, difficulty communicating in social situations, conflicts with friends and teachers, emotional stress in the form of anxiety and low motivation to learn, to symptoms of excessive stress that impact sleep disorders. The type of research used is descriptive research with a quantitative approach and regression analysis. The population of this study was all grade VII students of MTsN 6 Agam, totaling 281 students. The research sample was determined using a cluster random sampling technique, resulting in a sample of grade VII.1 to VII.3 students with a total of 93 respondents. Data were collected using a questionnaire and analyzed using a simple linear regression test. The results of the study showed that mental health significantly influenced students' social dysfunction, with an R-square value of 0.299. This indicates that mental health contributed 29.9% to social dysfunction, with the remainder influenced by other factors not examined. Therefore, it can be concluded that mental health significantly influences the social dysfunction of seventh-grade students at MTsN 6 Agam. Therefore, systematic efforts are needed from the school to improve students' mental health to minimize the occurrence of social dysfunction.*

Keywords: *mental health, social dysfunction, MTs students*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan fondasi penting yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan individu, termasuk kemampuan dalam menjalankan peran sosial secara optimal. Kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat berdampak pada munculnya disfungsi sosial, khususnya pada peserta didik usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap disfungsi sosial siswa kelas VII di MTsN 6 Agam, mengetahui besarnya pengaruh kesehatan mental terhadap disfungsi sosial, serta mengidentifikasi tingkat kesehatan mental siswa dalam kaitannya dengan disfungsi sosial yang dialami. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukannya berbagai permasalahan pada siswa kelas VII, seperti kesulitan bekerja sama dalam kelompok, sering tidak masuk sekolah tanpa alasan yang jelas, menarik diri dari pergaulan, kesulitan berkomunikasi dalam situasi sosial, konflik dengan teman dan guru, tekanan emosional berupa kecemasan dan rendahnya motivasi belajar, hingga gejala stres berlebihan yang berdampak pada gangguan tidur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTsN 6 Agam yang berjumlah 281 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling, sehingga diperoleh sampel siswa kelas VII.1 sampai VII.3 dengan jumlah 93 responden. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap disfungsi sosial siswa, dengan nilai R Square sebesar 0,299. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 29,9% terhadap disfungsi sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap disfungsi sosial siswa kelas VII di MTsN 6 Agam. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis dari pihak sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental siswa guna meminimalkan terjadinya disfungsi sosial.

Kata Kunci: kesehatan mental, disfungsi sosial, siswa MTs

1. LATAR BELAKANG

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial, manusia harus bisa hidup bersama dengan individu lain, sehingga terjadi situasi sosial. Situasi sosial diartikan sebagai tiap - tiap situasi di mana terdapat saling hubungan antara manusia yang satu dengan manusia yang lain. Sosial dapat diartikan sebagai hubungan manusia yang saling membutuhkan dengan dengan orang lain dan terkadang memunculkan rasa empati, mengasihi, sehingga ada rasa untuk saling bergotong royong dan tolong menolong dalam kehidupan bersosial. Selain itu sosial tentunya membahas bagaimana hubungan individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan individu, kelompok dengan kelompok yang ada dimasyarakat. (Gerungan, W.A.,1978)

Disfungsi sosial adalah kondisi di mana individu atau kelompok mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan norma dan nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat. Hal ini dapat mengganggu fungsi sosial seseorang, seperti hubungan interpersonal, tanggung jawab sosial, atau kontribusi terhadap komunitas. Menurut Nasution, disfungsi sosial terjadi ketika individu mengalami hambatan dalam memenuhi perannya dalam kelompok sosialnya, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk masalah internal dan eksternal (Zahri et al. 2018).

Dampak disfungsi sosial sangat luas, baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Pada tingkat individu, siswa yang mengalami disfungsi sosial sering kali merasa terisolasi, tidak dihargai, dan kurang memiliki rasa percaya diri (Rahmi et al. 2021). Sementara itu, pada tingkat masyarakat, disfungsi sosial dapat memicu ketegangan dalam hubungan interpersonal, menurunkan keharmonisan lingkungan sekolah, dan menghambat pencapaian tujuan pendidikan (Santoso et al. 2020).

Kondisi disfungsi sosial pada siswa sering kali berkaitan erat dengan kesehatan mental mereka. Mental health atau kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Siswa dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung mengalami

kesulitan dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, serta menghadapi tekanan akademik maupun sosial (WHO et al. 2019).

Kesehatan mental (mental health) memiliki peran penting dalam memengaruhi fungsi sosial seseorang. Mental health mencakup keadaan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Ketika kesehatan mental terganggu, individu cenderung mengalami disfungsi sosial, seperti kesulitan berinteraksi dengan orang lain, kehilangan motivasi, atau bahkan perilaku agresif. Menurut WHO (2021), kesehatan mental yang baik mencakup kemampuan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas.

Beberapa indikator kesehatan mental yaitu Merasa sedih dan tertekan. Individu yang merasakan sedih berkelanjutan, hingga mengakibatkan rasa tertekan dalam diri berdampak kepada kesehatan mental. Kelelahan dan kelelahan skala tinggi. Rasa lelah yang ekstrim yang mengakibatkan terkurasnya energi, berdampak pada kesehatan mental sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Perasaan merasa bersalah dan tidak berharga. Ketika individu berada dibawah tekanan, pikiran tidak bisa dikendalikan dengan baik sehingga merasa bahwa dirinya tidak berharga. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental (Anifa et al. 2023).

Masalah kesehatan mental di Indonesia pada masa ini masih tergolong sangat tinggi, terutama pada kalangan remaja karena mereka masih memiliki emosi yang tidak stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan masalah yang ada. Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan anak, remaja, dan dewasa. Sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Kesehatan mental merupakan modal utama dan sebagai landasan untuk memulai kegiatan belajar dengan baik, biasanya orang yang bermental sehat mempunyai daya semangat yang tinggi, periang dan gembira, penuh perhatian dan rasa optimis, semuanya itu diperlukan dalam belajar

Kebutuhan akan kesehatan mental memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya, keluarga, sekolah maupun masyarakat Masa remaja merupakan masa dimana mereka sering mengalami stres terutama pada peristiwa-peristiwa tertentu dalam hidup mereka. Remaja dianggap sebagai golongan yang rentan untuk mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, remaja perlu untuk mendapatkan perhatian lebih karena remaja

merupakan aset negara dan generasi penerus bangsa. Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan anak, remaja, dan dewasa sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya (Nur Afni i et al. 2023). Serta, kesehatan mental yang bermasalah akan mempengaruhi cara seseorang dalam berpikir, merasa dan berperilaku. (Dendra et al. 2023).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki tempat yang sangat penting. Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Al-Qur'an menegaskan pentingnya ketenangan hati sebagai bagian dari kesehatan mental. Hal tersebut sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Berdasarkan surat Ar-Ra'd ayat 28 tersebut, ayat tersebut menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah dapat menjadi sumber ketenangan dan kesehatan mental. Surat Ar-Rad ayat 28 tentang kesehatan jiwa menyatakan bahwa dzikir adalah cara mengingat Allah SWT. Bagian ini menekankan aspek spiritual serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Seseorang dapat mencapai ketenangan mental dan spiritual dengan melakukan dzikir secara lisan, mental, dan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa amalan dzikir Islam merupakan upaya ekstensif untuk menjaga kondisi ruhani sekaligus kewajiban beribadah,menunjang kesejahteraan mental dalam menghadapi beragam rintangan hidup.

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa Allah telah memberikan kita kehidupan yang indah dan penuh rahmat, oleh karena itu orang yang rendah hati juga harus selalu mengingat kehidupan ini. Dengan mengikuti cara ini, seseorang dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang penulis lakukan pada tanggal 24 Agustus2024 dengan salah satu guru BK di MTsN 6 Agam, di dapatkan bahwa beberapa siswa mengeluhkan tekanan emosional kepada guru, seperti perasaan cemas dan kurangnya motivasi belajar. Selanjutnya hasil wawancara yang penulis lakukan pada 26 Agustus 2024 dengan salah satu siswi di MTsN 6 Agam, di dapatkan bahwa siswa merasa

murung dan cenderung menarik diri dari keramaian. Faktor ini diduga kuat terkait dengan kondisi kesehatan mental siswa yang kurang optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada tanggal 5 september 2024 kelas VII MTsN 6 Agam, bahwa beberapa siswa kelas VII menunjukkan tanda-tanda disfungsi sosial, seperti kesulitan bekerja sama dalam kelompok, sering absen tanpa alasan jelas, dan perilaku yang cenderung menarik diri dari pergaulan.

Secara praktis, fenomena yang dijabarkan dalam latar belakang tidak dapat direduksi sekadar pada perilaku menyimpang siswa. Ini adalah sinyal darurat bahwa intervensi konseling harus bergeser dari pendekatan reaktif ke pendekatan preventif dan promotif, dengan membangun mental resilience melalui program-program sekolah yang terintegrasi antara pendidikan karakter, spiritualitas, dan kesejahteraan psikologis. Penting juga dicatat bahwa latar belakang telah menyentuh relevansi perspektif Islam dalam menjaga ketenangan batin melalui pendekatan spiritual, sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra'd: 28. Namun, penguatan secara analitik perlu dilakukan dengan menyinergikan pendekatan teologis ini dengan teori-teori modern dalam psikologi perkembangan remaja, agar narasi keilmuan skripsi ini menjadi lebih integratif antara nilai-nilai keislaman dan saintifik.

Permasalahan ini memotivasi penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana kesehatan mental siswa memengaruhi fungsi sosial mereka, khususnya pada siswa kelas VII di MTsN 6 Agam. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam merancang strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi disfungsi sosial di kalangan siswa.

Sehingga dengan demikian, penulis sendiri tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hal tersebut, serta untuk mengatasi permasalahan yang ada tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Mental Health Terhadap Disfungsi Sosial Siswa Di MTsN 6 Agam.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif regresi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII yang berjumlah 281 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling dan didapatkan sampel siswa kelas VII.1-VII.3 yang berjumlah 93 responden.

Data dikumpulkan menggunakan angket dan di analisis dengan uji regresi linear sederhana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	9,89258302
Most Extreme Differences	Absolute	0,069
	Positive	0,069
	Negative	-0,043
Test Statistic		0,069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber: Hasil olahan Data *SPPS Version 25*

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 didapatkan nilai sig sebesar 0,200. Sebagaimana nilai sig yang telah didapatkan tersebut, nilai $0,200 > 0.05$ sehingga dapat dimaknai bahwa data berdistribusi normal dan uji normalitas untuk menguji regresi linear sederhana telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Dalam uji linearitas, nilai sig pada *deviation from linearity* harus > 0.05 . Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Disfungsi Sosial * Mental Health	Between Groups	(Combined)	8294,090	46	180,306	1,825	0,022
		Linearity	3834,543	1	3834,543	38,819	0,000
		Deviation from Linearity	4459,548	45	99,101	1,003	0,495
	Within Groups		4543,867	46	98,780		
	Total		12837,957	92			

Sumber: Hasil olahan Data *SPPS Version 25*

Berdasarkan tabel 2, hasil uji linearitas dapat dilihat pada nilai sig pada kolom *deviation from linearity*. Dari tabel 4.5 tersebut dapat dilihat bahwa didapatkan nilai sig sebesar 0,495. Nilai $0,495 > 0,05$ dan dapat dimaknai terdapat hubungan yang linear antara variabel *mental health* dengan variabel disfungsi sosial.

1. Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	64,755	5,646		11,469	0,000
<i>Mental health</i>	0,355	0,057	0,547	6,225	0,000

Sumber: Hasil olahan Data *SPPS Version 25*

Berdasarkan perhitungan uji regresi linear sederhana dengan bantuan sistem *SPSS version 25* sebagaimana tabel 3, terlebih dahulu dilihat apakah variabel *mental health* berpengaruh atau tidak terhadap variabel disfungsi sosial. Sebagaimana hasil perhitungan pada tabel 3, didapatkan nilai sig sebesar 0,000 yang mana nilai $0,000 < 0,05$ sehingga dengan hal tersebut dapat dimaknai bahwa dalam penelitian ini variabel *mental health* berpengaruh terhadap variabel disfungsi sosial.

Selanjutnya dari tabel 3 dapat ditentukan persamaan regresi linear sederhananya. Secara umum rumus persamaan regresi linear sederhana adalah

$Y = a + bX$. Untuk mengetahui nilai persamaan tersebut dapat berpedoman pada tabel 4.6 pada kolom B, yang mana nilai a adalah 64,755 dan nilai b adalah 0,355. Dari hal tersebut maka didapatkan persamaan regresi linear sederhana pada pengujian pengaruh *mental health* terhadap disfungsi sosial dalam penelitian ini adalah $Y = 64,755 + 0,355X$ yang bermakna bahwa jika tidak ada *mental health* maka nilai konsisten disfungsi sosial adalah sebesar 64,755 serta setiap penambahan 1% *mental health* maka disfungsi sosial akan meningkat sebesar 0,355.

Setelah didapatkan pengaruh *mental health* terhadap disfungsi sosial serta persamaan regresi sederhana nya, selanjutnya dilakukan uji koefisien determinasi dengan tujuan untuk melihat seberapa besar *mental health* mempengaruhi disfungsi sosial Adapun hasil uji koefisien determinasinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.547a	0,299	0,291	9,947

Sumber: Hasil olahan Data *SPPS Version 25*

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mental health* terhadap disfungsi sosial dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 4 pada kolom R Square yang mana didapatkan nilai sebesar 0,299. Nilai 0,299 tersebut apabila diubah kedalam bentuk persen maka didapatkan nilai sebesar 29,9% dan dengan hal tersebut dapat dimaknai bahwa variabel *mental health* dalam penelitian ini berpengaruh sebesar 29,9% terhadap variabel disfungsi sosial dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mental health* terhadap disfungsi sosial siswa kelas VII di MTsN 6 Agam. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa variabel *mental health* berpengaruh signifikan terhadap disfungsi sosial dengan nilai R Square sebesar 0,299. Ini berarti bahwa 29,9% disfungsi

sosial siswa dapat dijelaskan oleh kondisi mental health mereka, sementara 70,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kontribusi sebesar hampir 30% ini bukanlah angka yang kecil, mengingat konteks siswa remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan psikologis dan sosial yang kompleks. Pada masa ini, siswa sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, konflik sosial, dan perubahan hormonal yang memengaruhi stabilitas emosi. Dengan demikian, perhatian terhadap aspek mental health menjadi krusial dalam upaya meningkatkan keberfungsian sosial siswa.

siswa MTsN 6 Agam, hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kategori mental health sedang hingga rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan psikologis yang mengganggu kestabilan emosi mereka. Tekanan ini berdampak langsung terhadap kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial, mengontrol emosi, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Pada tahap ini, remaja berusaha membentuk identitas diri melalui interaksi sosial. Apabila terjadi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau perasaan tidak berharga, maka proses pembentukan identitas tersebut akan terganggu, dan siswa cenderung mengalami disfungsi dalam interaksi sosial. Hasil uji regresi dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor mental health akan menurunkan tingkat disfungsi sosial sebesar 0,355 satuan. Hal ini menunjukkan hubungan negatif yang berarti: semakin baik kesehatan mental siswa, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami disfungsi sosial. Sebaliknya, semakin buruk kondisi mental health siswa, maka semakin besar potensi mereka untuk mengalami hambatan sosial.

Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam membentuk keberfungsian sosial, maka peran guru BK harus ditingkatkan bukan hanya sebagai mediator konflik, tetapi juga sebagai pendamping perkembangan psikososial siswa. Guru BK dapat memanfaatkan teknik cognitive-behavioral counseling, pendekatan humanistik, serta integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam memberikan layanan konseling yang menyeluruh. Sekolah sebagai institusi sosial juga harus menyediakan ruang terbuka bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka melalui forum diskusi, mentoring sebaya, ataupun kegiatan seni yang bisa menjadi kanal ekspresi yang sehat. Ekstrakurikuler yang

dirancang untuk penguatan mental health seperti pelatihan mindfulness dan emotional regulation menjadi alternatif preventif yang relevan.

Dari sisi keluarga, komunikasi yang terbuka dan suportif menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas emosi anak. Keluarga yang otoriter atau terlalu menuntut justru akan memperburuk kondisi mental anak, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka dalam berfungsi secara sosial di sekolah. Hasil ini juga menandakan perlunya pendekatan interdisipliner antara psikologi pendidikan, bimbingan konseling, dan pendidikan agama dalam menyusun kebijakan pendidikan yang responsif terhadap tantangan mental health siswa. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan holistik yang menempatkan aspek spiritual, intelektual, dan emosional sebagai satu kesatuan.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memediasi hubungan antara mental health dan disfungsi sosial, seperti self-esteem, self-control, atau emotional intelligence. Penelitian dengan metode campuran (mixed-method) juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif siswa. Dari perspektif pengembangan kurikulum, hasil ini bisa menjadi dasar untuk memasukkan materi kesehatan mental dalam mata pelajaran PPKn atau PAI. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar aspek kognitif, tetapi juga dilatih untuk mengenali, memahami, dan mengelola kondisi emosional mereka.

Dengan memperkuat mental health siswa melalui pendekatan yang terintegrasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, maka disfungsi sosial dapat ditekan secara signifikan. Ini bukan hanya akan meningkatkan kualitas hidup siswa, tetapi juga mendukung terciptanya iklim sekolah yang aman, nyaman, dan produktif. Sebagai kesimpulan dari pembahasan ini, mental health berperan penting dalam menurunkan risiko disfungsi sosial pada siswa. Oleh karena itu, intervensi dini, pemantauan kesehatan mental secara berkala, serta program penguatan karakter yang berkelanjutan perlu dijadikan prioritas dalam pengelolaan pendidikan di tingkat sekolah menengah pertama.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki dimensi spiritual yang sangat kuat. Seseorang yang dekat dengan Allah SWT cenderung memiliki kestabilan emosi dan ketenangan batin yang mencegahnya dari perilaku sosial yang merugikan diri dan orang lain. Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Ini menunjukkan bahwa zikir dan ibadah memiliki kontribusi nyata dalam menjaga kesehatan mental dan sosial seseorang.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bisa menjadi salah satu cara untuk menumbuhkan kesehatan mental siswa. Melalui kegiatan seni, olahraga, atau keagamaan, siswa mendapat ruang untuk menyalurkan emosinya secara sehat. Ini juga berfungsi sebagai media sosialisasi yang dapat menurunkan risiko disfungsi sosial. Kesehatan mental siswa juga dipengaruhi oleh budaya sekolah (*school climate*). Lingkungan belajar yang kompetitif, penuh tekanan, atau kurang empati cenderung meningkatkan stres siswa. Sebaliknya, sekolah yang membangun iklim emosional yang positif dapat membantu mengembangkan rasa aman dan mendukung keterlibatan sosial siswa. Model intervensi konseling berbasis kebutuhan siswa menjadi sangat penting dalam konteks ini. Konselor harus peka terhadap perubahan perilaku siswa sebagai tanda gangguan mental, dan memberikan pendekatan berbasis individual serta kelompok untuk membantu siswa mengatasi masalah personal dan sosial mereka.

Tingginya angka disfungsi sosial dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memerlukan perhatian khusus dalam pengembangan *soft skill*, khususnya dalam aspek komunikasi interpersonal, regulasi emosi, dan pemecahan konflik. Ini dapat dimasukkan dalam muatan lokal atau program pembinaan karakter di sekolah. Dalam praktiknya, pendekatan bimbingan konseling yang ideal dalam konteks ini adalah pendekatan eklektik, yaitu menggabungkan berbagai pendekatan seperti kognitif, humanistik, dan religius. Hal ini sejalan dengan pandangan Zakiah Daradjat yang mengedepankan kesehatan mental tidak hanya sebagai aspek psikologis tetapi juga spiritual dan sosial.

Penting untuk dicatat bahwa penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah keterbatasan dalam menggali faktor-faktor lain yang turut memengaruhi disfungsi sosial selain *mental health*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat disarankan untuk memasukkan variabel kontrol seperti latar belakang keluarga, gaya pengasuhan, dan kondisi ekonomi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memiliki implikasi besar terhadap kebijakan pendidikan dan pelayanan bimbingan konseling. Sekolah perlu menyediakan sistem pemantauan kesehatan mental yang sistematis, pelatihan guru dalam identifikasi dini gangguan mental siswa, serta menyusun kurikulum tersembunyi yang mendukung penguatan karakter dan empati siswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mental Health berada pada kategori sedang dengan hasil persentase 58%. Dengan melihat kategori sedang tersebut maka hal ini menandakan bahwa mental health siswa kelas VII di MTsN 6 Agam ada pada taraf normal yang memiliki arti bahwa tidak tinggi serta tidak rendah pula akan tetapi bermakna bahwa mental health cukup baik dengan dipengaruhi beberapa faktor yang ada.

Disfungsi Sosial berada pada kategori sedang dengan hasil persentase 69%. Melihat kategori disfungsi sosial terletak pada kategori sedang, maka hal ini menandakan bahwa disfungsi sosial siswa kelas VII di MTsN 6 Agam ada pada taraf normal dimana hal ini disebabkan oleh faktor disfungsi sosial antara lain yaitu faktor internal maupun eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel mental health berpengaruh terhadap disfungsi sosial yang mana variabel mental health berpengaruh sebesar 29,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji koefisien determinasi pada uji regresi linear sederhana yang mana didapatkan yaitu nilai R Square sebesar 0,299. Maka dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan ini ternyata terdapat pengaruh mental health terhadap disfungsi sosial siswa di MTsN 6 Agam.

DAFTAR REFERENSI

- Alsa, D. O., Putra, D. P., Rahmi, A., & Arif, M. (2023). Pengaruh konseling individual terhadap kesehatan mental remaja akhir pasca putus cinta di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 411–420.
- Hawla, N. A., Afrinaldi, Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 7575–7583.
- Koordinator Guru Bimbingan dan Konseling. (2024, August 24). Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MTsN 6 Agam.
- Nasution, Z. (2018). *Disfungsi sosial dalam masyarakat modern*. Pustaka Cendekia.
- Observasi. (2024, September 5). Observasi di MTsN 6 Agam.
- Rahmi, Z. (2021). Dinamika kehidupan sosial remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 19(2), 45–60.

- Santoso, R. (2020). *Pengaruh konflik sosial terhadap perkembangan remaja*. UGM Press.
- Seviana, A., & Kristanto, R. S. (2023). Mental health management dan work-life balance generasi milenium terhadap kemungkinan untuk berpindah kerja karyawan. *Jurnal Magisma*, 11(2), 133–140. <https://doi.org/10.35829/magisma.v11i2.329>
- World Health Organization. (2019). *Mental health: A state of well-being*. World Health Organization.