

The Role of Communication in Improving Mental Health of Madrasah Ibtidaiyah Students

Peran Komunikasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Madrasah Ibtidaiyah

Muhamad Hanif Fuadi^{1)*}, Muji Agustini²⁾, Aar Khariatul Maslamah³⁾

¹⁾Institut Nahdlatul Ulama Tasikmalaya

²⁾Universitas Terbuka Bandung

³⁾SDIT Ibnu Khaldun Bandung Barat

*Correspondence: fuadi9070@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of communication in improving the mental health of Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi students. The focus of this study includes communication strategies carried out by teachers and parents in supporting students' mental health, as well as the impact of effective communication on students' emotional and mental well-being, including the reduction of stress, anxiety, and depression. In addition, this study identifies the role of various parties (teachers, parents, and peers) in creating a communication environment that supports mental health, as well as school programs or initiatives that have been implemented. The results of the study show that directed and supportive communication has a significant impact on improving students' mental health.

Keywords: Communication; Mental Health; Madrasah Ibtidaiyah.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Fokus kajian ini meliputi strategi komunikasi yang dilakukan oleh guru dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa, serta dampak komunikasi efektif terhadap kesejahteraan emosional dan mental siswa, termasuk pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi peran berbagai pihak (guru, orang tua, dan teman sebaya) dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang mendukung kesehatan mental, serta program atau inisiatif sekolah yang telah diterapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terarah dan suportif memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Komunikasi; Kesehatan Mental; Madrasah Ibtidaiyah.

This is an open access article under the CC - BY license.



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan siswa, terutama di lingkungan sekolah. Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi sebagai institusi pendidikan dasar memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan mental siswa. Komunikasi antara guru, orang tua, dan siswa memainkan peran sentral dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Siswa pada tingkat sekolah dasar sering mengalami berbagai tantangan emosional dan mental, termasuk stres akibat tuntutan akademik dan sosial. Kesehatan mental siswa sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam pendidikan modern karena meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan emosional anak-anak. Sekolah dasar merupakan tempat di mana interaksi sosial dan pendidikan berlangsung secara intensif, dan komunikasi di antara guru, orang tua, serta siswa memainkan peran penting dalam membentuk kondisi mental siswa (Inah, 2015; Lubis & Dafit, 2024). Komunikasi yang buruk atau tidak mendukung seringkali menjadi faktor penyebab meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi di kalangan siswa (Rambe & Syarqawi, 2023).

Kesejahteraan mental siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk bagaimana orang tua dan guru berkomunikasi dengan mereka. Pendekatan komunikasi yang efektif tidak hanya membantu siswa merasa didukung, tetapi juga mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan potensi depresi. Seiring dengan berkembangnya isu kesehatan mental di lingkungan pendidikan, penting untuk meneliti lebih jauh tentang bagaimana komunikasi dapat mempengaruhi kondisi mental siswa, khususnya di madrasah. Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, sebagai lembaga pendidikan dasar berbasis Islam, memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk kesejahteraan mental siswanya melalui pendekatan komunikasi yang efektif dan empatik. Madrasah ini menghadapi tantangan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, mengingat bahwa siswa sering mengalami berbagai tekanan emosional di tahap perkembangan ini. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang fokus pada strategi komunikasi yang diterapkan oleh guru dan orang tua dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Menganalisis strategi komunikasi yang dilakukan oleh guru dan orang tua untuk mendukung kesehatan mental siswa; 2) Mengkaji bagaimana komunikasi efektif dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental siswa, termasuk pengurangan stres, kecemasan, dan depresi; 3) Meneliti peran berbagai pihak (guru, orang tua, dan teman sebaya) dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang mendukung kesehatan mental; dan 4) Mengidentifikasi program atau inisiatif yang diterapkan di sekolah untuk meningkatkan komunikasi dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian ini penting karena semakin berkembangnya isu kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Dalam era modern ini, sekolah bukan hanya tempat untuk meningkatkan pengetahuan akademik, tetapi juga menjadi pusat pembentukan karakter dan kesejahteraan mental siswa (Madani & Yusuf, 2024; Puspito et al., 2024). Komunikasi yang baik antara guru, siswa, dan orang tua terbukti mampu mendorong kesehatan mental yang lebih baik, serta mencegah berbagai gangguan psikologis yang umum terjadi pada anak-anak di usia sekolah dasar (Rambe & Syarqawi, 2023). Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis kepada sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih kondusif untuk kesehatan mental siswa.

Penelitian ini berpijak pada beberapa teori, di antaranya: *Pertama*, Teori Komunikasi dalam Pendidikan. Teori komunikasi dalam konteks pendidikan menekankan pentingnya interaksi antara guru, siswa, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental siswa. Komunikasi antara siswa dan guru yang didasari oleh empati dan kepercayaan dapat membantu siswa mengelola stres dan mengurangi kecemasan, terutama dalam lingkungan sekolah yang penuh dengan tekanan akademik (Inah, 2015; Purandina, 2021). Teori komunikasi dalam pendidikan menekankan pentingnya interaksi antara guru, siswa, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Komunikasi yang efektif membantu memfasilitasi proses pembelajaran serta mendukung kesehatan mental siswa (Inah, 2015). Ketika komunikasi berjalan dengan baik, siswa merasa lebih termotivasi, percaya diri, dan lebih mampu mengelola tekanan emosional.

Kedua, Pengaruh Komunikasi Terhadap Kesehatan Mental Siswa. Hubungan komunikasi yang sehat antara siswa, guru, dan orang tua terbukti mampu memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Anak-anak yang merasa didukung oleh orang tua dan guru mereka, cenderung menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik dan memiliki risiko lebih rendah mengalami stres dan kecemasan (Utami & Thohir, 2022). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang memiliki akses ke dukungan emosional melalui komunikasi terbuka dengan orang dewasa cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial (Putra, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi yang sehat antara guru dan siswa dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada siswa. Sebagai contoh, siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari guru cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana anak merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan masalah yang mereka hadapi (Elvira & Pramudiani, 2022).

Ketiga, Peran Teman Sebaya, Orang Tua dan Guru. Teman sebaya juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Berdasar pada salah satu penelitian, bahwa interaksi yang positif antara siswa dengan teman sebaya dapat memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi masalah pribadi, sehingga mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan rasa keterikatan sosial (Sigalingging & Sianturi, 2019; Yunanto, 2019). Komunikasi yang baik di antara teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih didukung

dalam menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi di sekolah. Hubungan antara komunikasi orang tua, guru, dan siswa sangat penting untuk kesejahteraan emosional siswa. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak memungkinkan anak untuk merasa didukung secara emosional, sehingga mengurangi potensi stres dan kecemasan (Utami & Thohir, 2022; Wati et al., 2024). Guru yang mampu menjalin komunikasi yang empatik juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional bagi siswa yang mengalami tekanan akademik atau sosial (Purandina, 2021).

Kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus pada peran guru atau orang tua secara individual dalam mendukung kesehatan mental siswa, namun masih terbatas penelitian yang mengkaji kolaborasi antara guru, orang tua, dan teman sebaya dalam membentuk lingkungan komunikasi yang mendukung. Studi ini menyoroti interaksi holistik antara ketiga pihak tersebut dalam menciptakan dukungan menyeluruh bagi kesejahteraan mental siswa. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi inisiatif spesifik di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi yang bertujuan untuk meningkatkan komunikasi, sebuah konteks yang masih jarang diteliti, terutama di sekolah berbasis agama. Masalah utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: Bagaimana peran komunikasi yang dilakukan oleh guru, orang tua, dan teman sebaya dapat memengaruhi kesehatan mental siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi? Objek yang diselidiki adalah strategi komunikasi yang diterapkan oleh pihak-pihak tersebut dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental siswa, termasuk pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini juga mengeksplorasi inisiatif sekolah dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pendekatan komunikasi yang lebih personal dan efektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan guru, orang tua, dan siswa, serta observasi langsung di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Fokus utama dari metode ini adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman individu dan kelompok dalam konteks pendidikan madrasah, serta mengeksplorasi bagaimana komunikasi dapat mendukung atau menghambat kesehatan mental siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan guru, orang tua, dan siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Observasi partisipatif juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang pola komunikasi yang terjadi di lingkungan sekolah. Analisis data dilakukan secara tematik, dengan fokus pada aspek-aspek komunikasi yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa. Populasi penelitian ini terdiri dari guru, orang tua, dan siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Fokus penelitian adalah pada partisipan yang terlibat secara langsung dalam proses komunikasi di sekolah, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti memilih subjek yang dianggap memiliki informasi relevan dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. *Purposive sampling* memungkinkan peneliti memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap dapat memberikan wawasan yang paling signifikan terkait topik penelitian (Mulyana et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, kriteria yang digunakan adalah keterlibatan aktif guru dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui komunikasi, serta siswa yang dianggap rentan terhadap masalah emosional atau mental. Sampel melibatkan 10 guru, 15 orang tua, dan 20 siswa, yang diambil berdasarkan rekomendasi dari kepala sekolah dan konselor sekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur dan catatan lapangan selama observasi partisipatif.

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap: pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil. Tahap pertama, pengumpulan data, berlangsung selama 2 bulan. Wawancara dilakukan di lingkungan sekolah dan rumah partisipan, masing-masing dengan durasi 45 menit hingga 1 jam. Observasi dilakukan secara berkelanjutan selama sebulan, di mana peneliti hadir di sekolah tiga kali seminggu untuk mengamati interaksi dalam kelas dan di luar kelas. Tahap kedua, analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik. Data wawancara dan catatan lapangan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema kunci terkait komunikasi dan kesehatan mental. Pentingnya pendekatan tematik dalam penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola penting dalam data yang relevan dengan tujuan penelitian (Braun & Clarke, 2019). Tahap ketiga, pelaporan hasil penelitian memakan waktu 1 bulan, di mana peneliti merumuskan temuan dalam bentuk naratif serta menghubungkannya dengan literatur terkait.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan pendekatan tematik (Braun & Clarke, 2019). Analisis ini melibatkan beberapa langkah: Pengodean awal dilakukan dengan membaca ulang transkrip wawancara dan catatan lapangan secara mendalam untuk mengidentifikasi segmen-segmen yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Pengelompokan tema dilakukan berdasarkan kode-kode yang telah diidentifikasi, dengan fokus pada tema-tema yang berkaitan dengan pola komunikasi, dukungan emosional, dan dampak komunikasi terhadap kesehatan mental siswa. Analisis hubungan antar tema dilakukan untuk memahami bagaimana aspek-aspek komunikasi yang berbeda saling terkait dalam mendukung atau menghambat kesejahteraan mental siswa. Pendekatan tematik ini dipilih karena fleksibilitasnya dalam menangkap kompleksitas interaksi sosial dan komunikasi dalam konteks pendidikan, serta kemampuannya untuk menghasilkan analisis yang mendalam dan kaya akan nuansa pengalaman individu (Braun & Clarke, 2019). Peran komunikasi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, apabila dianalisis menggunakan pendekatan tematik, dapat dibuat pemetaan sebagai berikut:

Tabel 1. Pendekatan Tematik tentang Peran komunikasi

Langkah	Deskripsi	Contoh
Pengumpulan Data	Mengumpulkan data dari wawancara, observasi, dan dokumen yang relevan.	Wawancara dengan siswa, guru, dan orang tua; observasi di lingkungan sekolah.
Membaca & Menganalisis Data	Membaca transkrip wawancara dan catatan observasi secara mendalam untuk memahami konteks dan makna.	Membaca transkrip wawancara siswa tentang pengalaman komunikasi dengan guru dan orang tua.
Penemuan Kode Awal	Menandai segmen data yang relevan dan membuat kode awal.	Kode awal: Dukungan Emosional, Komunikasi Efektif, Interaksi Sosial, Peran Orang Tua, Keterlibatan Guru.
Pengelompokan Kode	Mengelompokkan kode awal menjadi tema yang lebih besar.	Tema 1: Dukungan Emosional (kode: Dukungan Emosional, Peran Orang Tua, Keterlibatan Guru).
Analisis Hubungan Antar Tema	Menganalisis hubungan antara tema-tema yang diidentifikasi.	Analisis bagaimana dukungan emosional dari orang tua dan guru berkontribusi pada komunikasi yang efektif.
Identifikasi Pola Penting	Menemukan pola-pola penting dalam data.	Pola: Dukungan emosional dari orang tua dan guru berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Untuk memastikan validitas dan keandalan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber data. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan guru, orang tua, dan siswa, serta mencocokkannya dengan temuan dari observasi partisipatif. Selain itu, *member checking* digunakan untuk memvalidasi hasil wawancara, di mana transkrip wawancara dikembalikan kepada partisipan untuk memastikan bahwa pandangan mereka telah direpresentasikan secara akurat. Tindakan ini mendukung keandalan dan kepercayaan hasil penelitian (Creswell & Creswell, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental siswa telah menjadi perhatian utama dalam lingkungan pendidikan, terutama pada tingkat sekolah dasar, di mana siswa mulai menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mereka. Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, sebagai salah satu institusi pendidikan dasar, memiliki peran penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Komunikasi antara guru, orang tua, dan siswa dianggap sebagai salah satu elemen kunci dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan emosional yang sehat. Dalam konteks ini, strategi komunikasi yang diterapkan oleh guru dan orang tua memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental siswa. Guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menggunakan pendekatan dialogis dan personal dalam berinteraksi dengan siswa, yang memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih terbuka dan nyaman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka. Sementara itu, orang tua juga berusaha membangun

komunikasi yang lebih terbuka dan responsif terhadap tekanan akademik dan sosial yang dihadapi oleh anak-anak mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada siswa (Elvira & Pramudiani, 2022; Utami & Thohir, 2022).

Tidak hanya guru dan orang tua, teman sebaya juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan, membantu siswa menghadapi tekanan yang mereka rasakan di sekolah. Selain itu, program-program sekolah yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan mental, seperti konseling individu dan kelompok, telah menunjukkan dampak positif terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi belajar siswa (Damanik, 2024; Purandina, 2021). Uraian di atas dapat dikategorisasi menjadi beberapa entitas kajian sesuai fakta di lapangan dan keterkaitan dengan penelitian sebelumnya, serta dimuat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Perbandingan Kajian

Jenis Perbandingan	Deskripsi	Contoh Perbandingan
Guru vs. Orang Tua	Membandingkan cara komunikasi guru dan orang tua dengan siswa.	Guru lebih banyak menggunakan komunikasi formal, sedangkan orang tua menggunakan komunikasi informal.
Dampak Komunikasi	Menganalisis dampak masing-masing jenis komunikasi pada kesehatan mental siswa.	Komunikasi informal dari orang tua lebih meningkatkan rasa percaya diri siswa dibandingkan dengan guru.
Siswa yang Mendapat Dukungan vs. Tidak	Membandingkan pengalaman emosional siswa yang mendapatkan dukungan komunikasi yang baik dengan yang tidak.	Siswa yang mendapat dukungan memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah.
Lingkungan Sekolah Berbeda	Membandingkan pola komunikasi di berbagai sekolah dengan pendekatan yang berbeda.	Pola komunikasi di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi lebih fokus pada dukungan emosional dibandingkan sekolah lain.
Konteks Sosial & Budaya	Menganalisis bagaimana konteks sosial dan budaya memengaruhi komunikasi dan dampaknya pada kesehatan mental.	Di Madrasah Ibtidaiyah, komunikasi lebih dipengaruhi oleh nilai-nilai religius dibandingkan sekolah umum.

Tabel ini mendukung uraian langkah-langkah coding tematik dan berbagai perbandingan kualitatif dalam konteks penelitian komunikasi tentang kesehatan mental siswa. Melalui penelitian ini, penting untuk memahami lebih lanjut bagaimana komunikasi antara guru, orang tua, dan teman sebaya dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental siswa, serta mengevaluasi efektivitas program yang telah diterapkan di sekolah. Beberapa kondisi menjadi bahan peninjauan khusus dalam penelitian ini, di antaranya:

Strategi Komunikasi yang Dilakukan oleh Guru dan Orang Tua

Guru dan orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi telah menerapkan berbagai strategi komunikasi untuk mendukung kesehatan mental siswa. Guru lebih sering menggunakan pendekatan dialogis dan personal dengan siswa, yang memungkinkan siswa merasa lebih nyaman untuk menyampaikan masalah yang mereka hadapi. Orang tua, di sisi lain, berusaha untuk lebih terbuka dalam komunikasi dengan anak-anak mereka terkait tekanan akademik dan sosial yang dialami siswa (Utami & Thohir, 2022). Dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa, guru dan orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi telah mengadopsi berbagai strategi komunikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan emosional dan psikologis siswa.

Salah satu pendekatan yang diterapkan oleh guru adalah metode komunikasi dialogis dan personal. Pendekatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan masalah yang mereka hadapi dalam lingkungan yang aman dan suportif. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa didengar dan dipahami oleh guru cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mampu

mengatasi tekanan akademik (Rofiqi & Mansyur, 2023). Dalam wawancara dengan beberapa guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, mereka menyatakan bahwa pendekatan dialogis ini dilakukan secara individual, terutama ketika siswa terlihat menunjukkan tanda-tanda stres atau kelelahan emosional. Guru berusaha menciptakan hubungan yang lebih dekat dengan siswa, bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang memahami kebutuhan emosional siswa. Komunikasi ini lebih sering dilakukan secara informal di luar jam pelajaran, seperti pada saat istirahat atau setelah sekolah, ketika siswa lebih santai dan terbuka untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi.

Di sisi lain, orang tua juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka melalui komunikasi. Hasil wawancara dengan beberapa orang tua siswa mengungkapkan bahwa banyak dari mereka mulai lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dalam perkembangan akademik anak. Orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi secara aktif berusaha membangun komunikasi terbuka dengan anak-anak mereka, khususnya mengenai tekanan akademik dan sosial. Mereka menyadari bahwa anak-anak mereka sering kali menghadapi tekanan dari tuntutan akademik, serta interaksi sosial yang menantang, terutama di usia sekolah dasar. Seiring dengan semakin meningkatnya kesadaran orang tua akan isu kesehatan mental, mereka berusaha menciptakan ruang di rumah di mana anak-anak merasa nyaman untuk berbicara secara jujur mengenai perasaan mereka.

Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres siswa setelah diterapkannya komunikasi dialogis dan personal oleh guru serta komunikasi terbuka oleh orang tua. Salah satu siswa, misalnya, mengungkapkan bahwa setelah berbicara dengan guru mengenai kesulitannya dalam memahami materi pelajaran, ia merasa lebih tenang dan termotivasi untuk belajar. Pengalaman siswa ini mencerminkan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa komunikasi yang efektif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa (Rambe & Syarqawi, 2023).

Lebih lanjut, data dari hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa ketika komunikasi di rumah lebih terbuka, anak-anak cenderung lebih mudah berbagi cerita tentang masalah yang mereka hadapi di sekolah, baik terkait akademik maupun pergaulan. Orang tua yang terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka secara aktif memberikan pengaruh positif dalam mengurangi beban mental anak-anak, terutama dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah. Keterlibatan orang tua yang efektif dalam komunikasi dengan anak dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Inah, 2015; Lubis & Dafit, 2024).

Teori komunikasi interpersonal menjadi landasan utama dalam penerapan strategi komunikasi yang dilakukan oleh guru dan orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Teori komunikasi interpersonal menjadi landasan utama dalam penerapan strategi komunikasi yang dilakukan oleh guru dan orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Menurut teori ini, komunikasi yang terjadi secara dua arah, terbuka, dan personal dapat memperkuat hubungan emosional antara individu, termasuk hubungan antara guru dan siswa serta antara orang tua dan anak. Komunikasi interpersonal, yang menekankan pada dialog dan empati, memberikan siswa rasa diterima dan dipahami, yang merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental mereka (Purandina, 2021). Pola interaksi edukatif antara pendidik dan orang tua memiliki peran krusial dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Interaksi yang bersifat dua arah serta berlandaskan norma yang jelas dapat memperkuat hubungan emosional dan mendukung perkembangan peserta didik (Bariah, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua, apabila dikombinasikan dengan komunikasi yang efektif dari pendidik, mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih kondusif dan mendukung pertumbuhan akademik serta sosial peserta didik. Selanjutnya, Afifah dan Utami menekankan urgensi komunikasi interpersonal antara pendidik dan peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran serta menyoroti efektivitas komunikasi dalam membangun lingkungan belajar yang positif (Afifah & Utami, 2024).

Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, guru dan orang tua telah menunjukkan penerapan prinsip-prinsip ini dalam interaksi mereka dengan siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental siswa. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan terkait peran komunikasi dalam mendukung kesehatan mental siswa, studi yang secara spesifik meneliti strategi komunikasi di lingkungan sekolah dasar, khususnya di madrasah, masih terbatas. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya pada

lingkungan pendidikan berbasis agama, di mana nilai-nilai agama sering kali menjadi landasan dalam interaksi sosial dan komunikasi. Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi memberikan contoh unik tentang bagaimana nilai-nilai keagamaan dapat diintegrasikan dalam strategi komunikasi yang mendukung kesehatan mental siswa. Lebih jauh lagi, penelitian ini mengisi kesenjangan dalam literatur dengan memberikan analisis mendalam tentang peran komunikasi terbuka antara guru, orang tua, dan siswa dalam mengurangi kecemasan dan stres akademik. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru tentang bagaimana teman sebaya dapat berperan sebagai sumber dukungan emosional yang signifikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa di sekolah.

Secara keseluruhan, strategi komunikasi yang diterapkan oleh guru dan orang tua di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi telah terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Komunikasi dialogis, personal, dan terbuka antara guru, siswa, dan orang tua memainkan peran penting dalam mengurangi tekanan akademik dan sosial yang dirasakan siswa. Selain itu, keterlibatan teman sebaya dalam menciptakan hubungan yang positif juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan mental siswa.

Dampak Komunikasi Efektif terhadap Kesejahteraan Mental Siswa

Komunikasi yang efektif, baik di rumah maupun di sekolah, berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Perasaan terhubung dengan sekolah secara signifikan berkurang, dan upaya untuk meningkatkan keterhubungan dengan sekolah, teman sebaya, dan keluarga sangat penting untuk melindungi kesehatan mental serta kesejahteraan siswa (Jones et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang tepat dapat menjadi instrumen penting dalam mengurangi potensi gangguan mental pada siswa. Komunikasi yang efektif antara guru, orang tua, dan siswa memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa, baik di rumah maupun di sekolah. Menurut berbagai penelitian, komunikasi yang terbuka dan mendukung dapat mengurangi tekanan emosional yang dialami siswa, terutama yang terkait dengan beban akademik dan masalah sosial (Jones et al., 2022; Utami & Thohir, 2022). Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, peran komunikasi efektif ini terlihat nyata dalam pengurangan tingkat kecemasan siswa setelah mereka menerima dukungan emosional dari guru dan orang tua.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesejahteraan mental siswa. Misalnya, survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2021) menemukan bahwa sekitar 60% siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan dukungan dari guru dan orang tua melalui komunikasi yang baik. Hal ini menekankan pentingnya peran kedua pihak ini dalam memberikan dukungan emosional yang stabil bagi siswa. Fakta lain yang mendukung hal ini adalah penelitian oleh (Inah, 2015; Putra, 2023) yang menunjukkan bahwa komunikasi yang kuat antara guru, siswa, dan orang tua dapat membantu mengurangi gejala-gejala stres dan kecemasan, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil wawancara dengan beberapa siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menunjukkan bahwa setelah mereka memiliki kesempatan untuk berbicara dengan guru mengenai masalah yang mereka hadapi di sekolah, tingkat kecemasan mereka menurun. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa guru-guru di sekolah sering kali memberikan bimbingan tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga mendukung mereka secara emosional ketika merasa tertekan dengan tugas-tugas sekolah.

Komunikasi yang terbuka memberikan siswa kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka dan membangun hubungan emosional yang kuat dengan guru (Utami & Thohir, 2022). Hal ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan suportif, di mana siswa merasa didengar dan dipahami, sehingga dapat mengurangi potensi masalah kesehatan mental yang lebih serius. Dampak positif komunikasi efektif terhadap kesehatan mental siswa dapat dijelaskan melalui teori komunikasi interpersonal. Teori ini menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang positif, ditandai dengan adanya dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka, dapat meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Komunikasi interpersonal yang melibatkan empati, perhatian, dan dukungan emosional membantu individu merasa lebih tenang dan didukung dalam menghadapi stress (Burlison, 2010).

Di lingkungan sekolah, komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh guru dan orang tua menjadi sangat penting karena siswa sering kali menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah atau di rumah. Dalam hal ini, guru berperan sebagai pendidik sekaligus pembimbing emosional bagi siswa, sementara orang tua menyediakan dukungan emosional di rumah. Melalui komunikasi yang baik, siswa dapat merasakan adanya

stabilitas emosional, yang dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Salah satu studi menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif, baik verbal maupun nonverbal, berkontribusi pada pengembangan keterampilan coping yang lebih baik pada siswa dan berkontribusi pada pengembangan keterampilan mengatasi masalah yang lebih baik dalam diri siswa, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mental mereka (Shahdadi et al., 2017). Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, misalnya, beberapa guru menggunakan strategi komunikasi nonverbal seperti bahasa tubuh yang suportif dan pendekatan yang ramah untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental siswa. Dalam wawancara, seorang guru menyatakan bahwa memberikan senyuman dan kontak mata yang hangat saat berinteraksi dengan siswa sering kali membantu mereka merasa lebih nyaman dan aman untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi.

Tidak hanya guru, orang tua juga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka melalui komunikasi yang baik. Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang tua siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, banyak dari mereka menyadari bahwa komunikasi yang terbuka dapat membantu anak-anak mereka mengatasi kecemasan yang mereka alami terkait tekanan akademik dan sosial. Orang tua yang terlibat aktif dalam mendengarkan dan merespons keluhan anak-anak mereka memberikan dukungan yang penting untuk mengurangi beban emosional yang dirasakan oleh anak-anak mereka. Ketika orang tua memiliki komunikasi yang terbuka dan responsif dengan anak-anak mereka, anak-anak cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik (Triwardhani et al., 2020). Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, hal ini terbukti dari wawancara dengan seorang siswa yang mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari orang tua di rumah, terutama ketika menghadapi tekanan tugas sekolah, sangat membantu mengurangi tingkat stres yang dialaminya. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak memberikan anak-anak kesempatan untuk berbagi perasaan mereka, yang pada akhirnya membantu mengurangi potensi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Hasil wawancara dengan siswa dan guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menunjukkan dampak nyata dari komunikasi yang efektif terhadap kesehatan mental siswa. Salah satu siswa menyatakan bahwa setelah berbicara dengan guru tentang kesulitan yang dihadapinya dalam menyelesaikan tugas sekolah, ia merasa lebih lega dan stres yang dirasakan berkurang. Siswa lain mengungkapkan bahwa dukungan dari teman sebaya dan guru melalui komunikasi yang baik sangat membantu mereka merasa lebih nyaman dalam lingkungan sekolah. Guru-guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi juga menyadari pentingnya menciptakan ruang komunikasi yang aman bagi siswa. Seorang guru menyatakan bahwa mereka sering kali menyediakan waktu di luar jam pelajaran untuk berbicara dengan siswa secara personal, terutama ketika siswa terlihat mengalami tekanan emosional. Dukungan emosional yang diberikan melalui komunikasi personal ini membantu siswa merasa lebih didukung dan dipahami, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, komunikasi yang efektif, baik di rumah maupun di sekolah, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Guru dan orang tua yang mampu berkomunikasi secara terbuka dan responsif memberikan dukungan emosional yang diperlukan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Berdasarkan teori komunikasi interpersonal, dukungan ini membantu siswa merasa lebih tenang dan termotivasi, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Pentingnya komunikasi efektif juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan siswa dan guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, yang menunjukkan bahwa komunikasi personal antara guru, siswa, dan orang tua berkontribusi besar terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental siswa.

Peran Guru, Orang Tua, dan Teman Sebaya dalam Mendukung Kesehatan Mental

Selain peran guru dan orang tua, teman sebaya juga memiliki pengaruh signifikan dalam mendukung kesehatan mental siswa. Teman sebaya sering kali menjadi tempat bagi siswa untuk berbagi masalah dan mencari dukungan emosional (Lubis & Dafit, 2024; Yunanto, 2019). Hubungan yang positif antara siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dukungan sosial yang diterima siswa dari guru, orang tua, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, keberadaan lingkungan yang suportif, baik dari pihak sekolah maupun keluarga, serta hubungan yang

positif antara siswa, terbukti meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Teman sebaya, selain guru dan orang tua, memiliki pengaruh signifikan dalam memberikan dukungan emosional dan mengurangi stres yang dialami siswa.

Guru di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi telah menerapkan berbagai strategi komunikasi yang efektif untuk mendukung siswa dalam menghadapi tantangan emosional dan akademik. Berdasarkan penelitian tentang komunikasi yang efektif antara guru dan siswa dapat menciptakan hubungan yang lebih erat, di mana siswa merasa didukung dalam setiap permasalahan yang mereka hadapi (Afifah & Utami, 2024). Wawancara dengan beberapa siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menunjukkan bahwa guru yang terbuka dan responsif membantu mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian diperkuat bahwa peran orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka sangat krusial (Afifah & Utami, 2024). Orang tua yang terlibat aktif dalam kehidupan emosional anak-anak mereka melalui komunikasi terbuka dan dukungan emosional dapat mengurangi risiko masalah mental seperti kecemasan dan depresi. Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, wawancara dengan orang tua siswa menunjukkan bahwa mereka lebih berusaha untuk mendengarkan keluhan anak-anak mereka, baik terkait tekanan akademik maupun masalah sosial. Hal ini memberikan siswa rasa aman dan dukungan yang mereka butuhkan di luar lingkungan sekolah.

Selain peran guru dan orang tua, teman sebaya juga memegang peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental siswa. Teman sebaya sering kali menjadi tempat bagi siswa untuk berbagi masalah pribadi yang tidak dapat mereka diskusikan dengan guru atau orang tua (Sigalingging & Sianturi, 2019; Yunanto, 2019). Interaksi positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa karena mereka merasa memiliki seseorang yang memahami situasi dan perasaan mereka. Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, hubungan yang harmonis antar siswa memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, mereka merasa lebih nyaman berbicara dengan teman sebaya tentang masalah pribadi dan mendapatkan dukungan emosional. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa teman-temannya sering kali menjadi tempat untuk curhat ketika mereka mengalami tekanan terkait tugas sekolah. Mereka merasa bahwa teman-teman mereka memahami tekanan yang mereka hadapi karena mereka mengalami situasi yang sama, sehingga dukungan dari teman sebaya sering kali lebih relevan.

Salah satu penelitian menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dalam konteks pendidikan. Mereka menemukan bahwa hubungan sosial yang positif di antara siswa dapat berperan sebagai buffer terhadap stres dan tekanan akademik (Ryan & Deci, 2024). Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, hubungan sosial yang kuat di antara siswa juga berfungsi untuk mengurangi isolasi sosial yang sering kali menjadi penyebab masalah mental, seperti kecemasan dan depresi. Peran guru, orang tua, dan teman sebaya dalam mendukung kesehatan mental siswa dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial. Menurut teori ini, dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja, dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang mereka hadapi (Rosmalina, 2018; Utami & Thohir, 2022). Dukungan sosial yang kuat memberikan seseorang rasa keterhubungan dan rasa memiliki, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dalam konteks sekolah, dukungan sosial yang diberikan oleh guru, orang tua, dan teman sebaya sangat penting. Hubungan interpersonal yang positif di sekolah dapat membantu siswa merasa lebih didukung dan memiliki rasa aman dalam menghadapi tantangan akademik (Afifah & Utami, 2024; Inah, 2015). Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, guru sering kali berperan sebagai pendamping emosional, sementara teman sebaya memberikan dukungan sosial yang relevan dengan situasi mereka. Hal ini menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental siswa. Wawancara dengan siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat penting dalam membantu mereka mengatasi stres akademik dan masalah sosial. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa ketika mereka mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran atau menghadapi tekanan terkait tugas sekolah, berbicara dengan teman sebaya sering kali membantu meredakan kecemasan yang mereka rasakan. Teman-teman mereka mampu memberikan perspektif yang berbeda dan dukungan emosional yang relevan dengan situasi mereka.

Selain itu, beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa hubungan mereka dengan teman-teman di sekolah sering kali lebih kuat dibandingkan dengan hubungan dengan guru atau orang tua. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa teman sebaya lebih mudah dipahami karena mereka berada dalam situasi yang

sama. Dukungan emosional dari teman sebaya dapat membantu individu merasa lebih dipahami dan didukung dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satu siswa bahkan mengungkapkan bahwa ketika mereka merasa cemas atau stres, berbicara dengan teman sebaya sering kali memberikan kelegaan lebih cepat dibandingkan berbicara dengan guru atau orang tua. Ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki nilai yang unik dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama di lingkungan sekolah yang sering kali penuh dengan tekanan akademik.

Secara keseluruhan, peran guru, orang tua, dan teman sebaya sangat penting dalam mendukung kesehatan mental siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Guru memberikan bimbingan emosional yang dibutuhkan siswa untuk menghadapi tantangan akademik, sementara orang tua menyediakan dukungan emosional di rumah. Teman sebaya, di sisi lain, menjadi tempat bagi siswa untuk berbagi masalah dan mendapatkan dukungan sosial yang relevan dengan situasi mereka. Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang positif dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dihadapi siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Berdasarkan wawancara dan data yang ada, jelas bahwa dukungan dari guru, orang tua, dan teman sebaya memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi.

Program atau Inisiatif yang Diterapkan di Sekolah

Sekolah telah menerapkan program pendampingan siswa yang melibatkan konseling individu dan kelompok. Program ini bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah emosional dan mental melalui pendekatan komunikasi yang lebih personal. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental siswa, terutama dalam hal penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi belajar (Bariah, 2020; Damanik, 2024). Program pendampingan siswa yang diterapkan di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi melibatkan konseling individu dan kelompok sebagai bagian dari upaya sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa. Program ini dirancang untuk memberikan dukungan emosional melalui pendekatan komunikasi yang lebih personal, baik antara siswa dengan guru maupun antar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berdampak signifikan pada penurunan kecemasan dan peningkatan motivasi belajar siswa, terutama bagi mereka yang mengalami masalah emosional (Damanik, 2024).

Konseling individu dan kelompok yang diterapkan di sekolah-sekolah saat ini telah berkembang menjadi pendekatan yang lebih personal, di mana siswa tidak hanya berperan sebagai penerima nasihat, tetapi juga aktif dalam proses interaksi dan komunikasi. Konseling yang efektif mencakup komunikasi dua arah, di mana siswa didorong untuk mengungkapkan perasaan dan pemikiran mereka secara bebas. Program ini memungkinkan siswa merasa lebih dihargai dan dipahami, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Salah satu siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi menyatakan bahwa dengan adanya sesi konseling kelompok, mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi yang mereka alami di sekolah. Pendekatan yang personal ini menciptakan rasa keterhubungan antara siswa dan guru, yang memungkinkan siswa merasakan dukungan yang lebih kuat. Pentingnya komunikasi yang empatik dalam konseling, di mana siswa diberi ruang untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi.

Penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dan kelompok yang dilakukan secara terstruktur memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Program konseling yang melibatkan pendekatan personal cenderung menghasilkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Damanik, mengenai peran bimbingan konseling di Sekolah Ramah Anak menemukan bahwa dukungan emosional yang diberikan melalui konseling efektif dalam membantu siswa mengelola emosi dan kecemasan, terutama saat menjelang ujian (Damanik, 2024). Penelitian ini menunjukkan bahwa metode konseling dapat berfungsi sebagai alat penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, serta mengurangi gejala kecemasan yang mereka hadapi. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi mengonfirmasi hal ini. Mereka melaporkan penurunan tekanan mental yang mereka rasakan setelah mengikuti sesi konseling individu dan kelompok. Penurunan tingkat kecemasan ini juga dikaitkan dengan peningkatan motivasi belajar. Siswa dengan kondisi kesehatan mental yang baik menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi, karena lingkungan sekolah yang aman dan nyaman mendukung proses pembelajaran (Herestusiwi et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Hamidah & Irwan, 2023) juga mengungkapkan bahwa program bimbingan dan konseling berperan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa, yang menjadi faktor penting bagi kesehatan mental serta motivasi

belajar. Program konseling yang mencakup layanan individu dan kelompok memberikan dukungan emosional yang diperlukan dalam mengatasi berbagai tantangan yang berpotensi menghambat proses pembelajaran. Di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, program konseling telah berhasil menciptakan lingkungan yang lebih suportif, di mana siswa merasa didukung baik secara akademis maupun emosional. Dengan demikian, mereka lebih termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Program pendampingan siswa yang diterapkan di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi juga dapat dilihat dari perspektif teori dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai 'penyangga' terhadap stres dan kecemasan yang dialami individu (Jones et al., 2022; Rosmalina, 2018; Utami & Thohir, 2022). Dalam konteks sekolah, dukungan sosial yang diberikan melalui program konseling dapat membantu siswa menghadapi tantangan akademis dan sosial yang mereka hadapi sehari-hari. Dukungan sosial yang diberikan melalui konseling tidak hanya berasal dari guru, tetapi juga dari teman sebaya. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional satu sama lain.

Dukungan sosial dari teman sebaya sering kali menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional (Sigalingging & Sianturi, 2019; Yunanto, 2019). Teman sebaya yang mengalami situasi serupa dapat menjadi sumber dukungan yang relevan bagi siswa. Dalam wawancara dengan beberapa siswa, mereka menyatakan bahwa konseling kelompok membantu mereka untuk merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. Salah satu siswa mengatakan, Ketika mendengar teman sekelas bercerita tentang masalah yang mirip dengan yang saya alami, saya merasa lebih kuat dan tidak sendirian. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat di antara siswa.

Program konseling yang diterapkan di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi juga menggunakan pendekatan psikologis yang berbasis pada teori psikoterapi. Pendekatan terapi emosional-fokus (Emotion-Focused Therapy) dapat digunakan dalam konseling untuk membantu siswa memproses emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Salgado et al., 2019). Pendekatan ini melibatkan eksplorasi emosi secara mendalam dan mendorong siswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dalam konseling kelompok, siswa didorong untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mengidentifikasi sumber dari emosi negatif yang mereka rasakan. Sesi ini dirancang untuk membantu siswa membangun kesadaran emosional dan kemampuan untuk mengelola stres. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok, mereka merasa lebih mampu mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan dari tugas sekolah dan ujian.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil wawancara dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa program konseling di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi telah berhasil meningkatkan kesehatan mental siswa secara signifikan. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional melalui konseling individu dan kelompok menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka, yang diikuti oleh peningkatan motivasi belajar (Herestusiwi et al., 2023). Hasil wawancara dengan guru konselor di sekolah ini juga menunjukkan bahwa program konseling telah membantu siswa lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah pribadi yang mereka hadapi. Guru konselor menyatakan bahwa Program konseling membantu siswa untuk lebih terbuka dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Program pendampingan siswa yang diterapkan di Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi, yang melibatkan konseling individu dan kelompok, telah menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan komunikasi yang personal dan dukungan sosial yang kuat dari guru dan teman sebaya, siswa dapat mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Teori dukungan sosial dan pendekatan psikoterapi yang digunakan dalam konseling menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan emosi negatif mereka. Program ini bukan hanya menjadi sarana untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu siswa membangun hubungan sosial yang lebih kuat dengan teman sebaya dan guru, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara guru, orang tua, dan siswa memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa Madrasah Ibtidaiyah Cahaya Cimahi. Melalui

strategi komunikasi yang baik, siswa dapat merasa lebih didukung secara emosional, yang berdampak pada pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Sekolah juga perlu terus mengembangkan program-program yang berfokus pada kesehatan mental siswa melalui pendekatan komunikasi yang lebih mendalam. Penelitian ini memberikan rekomendasi berupa: 1) Guru dan orang tua perlu terus memperkuat keterampilan komunikasi mereka untuk mendukung kesehatan mental siswa; 2) Program kesehatan mental di sekolah harus diperluas untuk mencakup lebih banyak sesi konseling dan pendampingan individu; dan 3) Keterlibatan teman sebaya dalam mendukung kesehatan mental siswa harus lebih difasilitasi melalui kegiatan yang memperkuat hubungan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Z., & Utami, D. (2024). Komunikasi Interpersonal Guru Dan Siswa Di Kelas Rendah Madrasah Ibtidaiyah. *Judikdas Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(3), 123–133. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v3i3.1241>
- Bariah, S. (2020). Guru Dan Orang Tua Dalam Interaksi Edukatif. *Jurnal Intelektualita Keislaman Sosial Dan Sains*, 9(2), 257–268. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v9i2.5975>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Burleson, B. R. (2010). The nature of interpersonal communication. *The Handbook of Communication Science*, 1(2), 145–163. <https://doi.org/10.4135/9781412982818.n9>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak Dalam Memberikan Dukungan Emosional Di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://doi.org/10.58230/27454312.559>
- Elvira, L., & Pramudiani, P. (2022). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas v Di SDN Lenteng Agung 07. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 229–236. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2703>
- Hamidah, S., & Irwan, S. (2023). The Urgency of Guidance and Counseling in Dealing With Students' Spiritual and Emotional Intelligence Problems. *Scaffolding Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(2), 414–431. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i2.3009>
- Herestusiwi, C. B. R., Fausta, T. E., Fitria, R. M., Najich, M. A., & Rahman, D. H. (2023). *Different Roles of School Counselors and Teachers in Increasing Student Learning Motivation*. 397–403. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-95-4_47
- Inah, E. N. (2015). Peran komunikasi dalam interaksi guru dan siswa. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 150–167.
- Jones, S. E., Ethier, K. A., Hertz, M., DeGue, S., Le, V. D., Thornton, J., Lim, C., Dittus, P., & Geda, S. (2022). Mental Health, Suicidality, and Connectedness Among High School Students During the COVID-19 Pandemic — Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January–June 2021. *MMWR Supplements*, 71(3), 16–21. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7103a3>
- Lubis, B. K. B., & Dafit, F. (2024). Peran guru dalam mewujudkan lingkungan sekolah zero bullying terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 620–629. <https://doi.org/10.70277/jgsd.v1i2.2>
- Madani, A., & Yusuf, I. (2024). The Influence of Parenting Styles on Students Learning Motivation Akidah Akhlak Subject at MI Al Muttaqin. *Insights Journal of Primary Education Research*, 1(2), 38–43. <https://doi.org/10.59923/insights.v1i2.186>
- Mulyana, A., Vidiati, C., Danarahmanto, P. A., Agussalim, A., Apriani, W., Fiansi, F., Fitra, F., Aryawati, N. P. A., Ridha, N. A. N., & Milasari, L. A. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina.
- Purandina, I. P. Y. (2021). Strategi Komunikasi Interpersonal Guru Pada Pendidikan Anak Usia Dini Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Kumarottama Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 19–35. <https://doi.org/10.53977/kumarottama.v1i1.259>
- Puspito, A. N., Wardhono, A., Qori'ah, C. G., Abd Nasir, M., Suud, H. M., Fadilah, I. A. P., Lestari, D. S., Maharany, A. D., Elnadia, S. R., & Wibowo, K. B. K. (2024). Pentingnya pendidikan karakter untuk siswa sekolah dasar dalam semangat belajar melalui mencintai orang tua di SDN Ambulu 3. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN)*

- Indonesia, 5(3), 598–608. <https://doi.org/10.35870/jpni.v5i3.1034>
- Putra, R. (2023). Pola pengasuhan orang tua dan peran guru dalam pendidikan awal anak. *Al-Marsus: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.30983/al-marsus.v1i1.6414>
- Rambe, A., & Syarqawi, A. (2023). Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Rofiqi, R., & Mansyur, M. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01). <https://doi.org/10.24235/prophetic.v1i01.3479>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
- Salgado, J., Cunha, C., & Monteiro, M. (2019). *Emotion-focused therapy for depression*. <https://doi.org/10.1037/0000112-013>
- Shahdadi, H., Mansouri, A., & Nasiri, A. A. (2017). An Assessment of the Relationship Between Social Support and Mental Health of Students of Zabol University of Medical Science in 2017. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 15(10), 248–252. <https://doi.org/10.5742/mewfm.2017.93169>
- Sigalingging, G., & Sianturi, I. A. (2019). Hubungan teman sebaya dengan perilaku seksual remaja di SMK Medan Area Medan Sunggal. *Jurnal Darma Agung Husada*, 5(1), 9–15.
- Triwardhani, I. J., Trigartanti, W., Rachmawati, I., & Putra, R. P. (2020). Strategi Guru Dalam Membangun Komunikasi Dengan Orang Tua Siswa Di Sekolah. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 99. <https://doi.org/10.24198/jkk.v8i1.23620>
- Utami, I. H. P., & Thohir, M. A. (2022). Pengaruh Pendampingan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/10.26618/jkpd.v7i2.7691>
- Wati, S., Azmi, K., & Mariawati, M. (2024). The Influence of Parenting Methods on the Cognitive Development of Children Aged 5-6 Years. *Insights Journal of Primary Education Research*, 1(2), 53–60. <https://doi.org/10.59923/insights.v1i2.212>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlu kah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>