

Kesehatan Mental di Era VUCA: Peran Pendidik Dalam Mencegah Isu Mental Pada Siswa

Adyra Erina Fadilla¹, Diana Nur Azizah²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, adyrafadilla80155@students.unnes.ac.id

Email Korespondensi: adyrafadilla80155@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental penting bagi kanak-kanak, remaja, hingga dewasa, kesehatan mental meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan *social*. Hal tersebut berperan dalam berpikir dan merasa, membantu mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam berinteraksi dan juga hubungan dengan orang lain, namun dalam beberapa kasus dapat juga menurunkan prestasi di sekolah pada anak. Hal ini berkaitan dengan perkembangan zaman pada era VUCA. Era VUCA merupakan dimana dunia mengalami perubahan sangat cepat, tidak terduga, dan dapat dipengaruhi oleh faktor yang sulit di kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Dalam mencari dan mengumpulkan data terkait “Menjaga Kesehatan Mental di Era VUCA : Peran Pendidik dalam Mencegah Isu Mental” pada situs *Google Scholar* dan *Scopus*. Perlunya adanya peran pendidik dalam menangani isu kesehatan mental yang sering terjadi di era VUCA. Pendidik harus membantu individu dalam mengembangkan potensi individu dalam dunia agar berhasil di era VUCA yang penuh tantangan dan terhindar dari permasalahan kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk menjaga kesehatan mental pada era VUCA dan peran pendidik dalam mencegah isu mental. Peran pendidik ini akan dipertimbangkan dalam menghadapi situasi dan kondisi kesehatan mental di era VUCA dan mampu meminimalisir dampak yang terjadi.

Kata kunci: Era VUCA; Peran Pendidik; Kesehatan Mental

ABSTRACT

Mental health is important for children, adolescents, and adults, and includes emotional, psychological, and social well-being. It plays a role in how we think and feel, helps us cope with stress, relate to others, and make decisions. Individuals who experience mental health disorders can cause problems in daily life such as in interacting and also relationships with others, but in some cases it can also reduce school achievement in children. This is related to the times in the VUCA era. The VUCA era is where the world changes very quickly, unexpectedly, and can be influenced by factors that are difficult to control. The research method used is literature review. In searching and collecting data related to "Maintaining Mental Health in the VUCA Era: The Role of Educators in Preventing Mental Issues" on Google Scholar and Scopus sites. There is a need for the role of educators in dealing with mental health issues that often occur in the VUCA era. Educators must assist individuals in developing individual potential in the world to succeed in the challenging VUCA era and avoid mental health problems. This article aims to maintain mental health in the VUCA era and

the role of educators in preventing mental issues. The role of educators will be considered in dealing with mental health situations and conditions in the VUCA era and being able to minimize the impact that occurs.

Keywords: *VUCA Era; Educator's Role; Mental Health*

PENDAHULUAN

Era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) adalah era yang ditandai dengan adanya perubahan yang sangat cepat dan tidak terduga di berbagai bidang kehidupan dan pada dunia pendidikan pun mengalami tantangan yang sangat signifikan (Muhammad Prayoga et al., 2023). Untuk mengenal lebih jauh mengenai VUCA istilah yang sedang trending pada masa kini dan menimbulkan banyak pertanyaan. Berikut adalah deskripsi lengkap mengenai VUCA menurut Syamsuri dan Bur (2023), diantaranya: a). *Volatility* adalah situasi ketika seseorang akan menghadapi suatu kondisi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. *Volatility* juga digambarkan sebagai situasi yang berubah-ubah, sangat cepat, dan kompetitif. *Volatility* juga merupakan gambaran dari statistic yang menjelaskan ukuran serta jumlah dari ketidakpastian dan perubahan. b). *Uncertainty* merupakan ketidakpastian atau ketidakjelasan dalam memprediksi situasi yang akan dihadapi sehingga menjadi kurangnya antisipasi pada kemungkinan yang terjadi. Ataupun ketidakpastian seseorang yang mengetahui sebab akibat dari sebuah hubungan akan tetapi orang tersebut belum mengetahui tindakan apa yang harus diambil untuk menyikapi sebuah permasalahan tersebut. c). *Complexity* merupakan situasi dimana seseorang akan menemui kesulitan dalam menjalankan suatu kegiatan atau usaha. Pada situasi ini seseorang sudah mengetahui hubungan dan sebab akibat dan juga mungkin sudah memperoleh banyak informasi akan tetapi masih mengalami kesulitan akibat tidak memiliki sumber daya yang mumpuni. d). *Ambiguity* merupakan suatu kondisi dimana fakta dan sebab akibat yang terjadi tidak bisa dimaknai atau diinterpretasi dengan jelas. Namun pada situasi ini terdapat cara untuk menghadapinya yaitu dengan menumbuhkan keberanian untuk membuat hal-hal baru.

Komponen esensial yang harus dimiliki oleh setiap orang dalam menghadapi era VUCA adalah kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental merupakan kebutuhan paling dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu, sehat tidaklah hanya berupa sehat fisik akan tetapi juga harus didukung oleh mental yang baik dan sehat (Iskandar et al., 2023). Pada era VUCA yang kian maju, perubahan sangat cepat, tidak terduga, dan juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang tidak terduga. Tidak dapat dipungkiri bahwa persaingan yang semakin ketat dan kuat serta

tuntutan dari berbagai pihak dapat menimbulkan tekanan pada mental yang lambat laun dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan mental.

Disadari maupun tidak, tekanan yang muncul terhadap masing-masing individu tentu memiliki efek samping yang berbeda. Tidak jarang kurangnya kesadaran maupun kurangnya pengetahuan yang mumpuni pada siswa mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental hal ini mengakibatkan isu mengenai kesehatan mental bukan menjadi isu yang utama bahkan tidak jarang disepelekan maupun diabaikan para siswa (Constantin et al., 2023). Apabila individu memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya maka dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-harinya. Bukan hanya merusak interaksi pada sesama atau berhubungan dengan orang lain, akan tetapi juga dapat menurunkan prestasi belajar pada siswa di sekolah. Era VUCA sering kali memunculkan stress serta tekanan pada siswa. Tuntutan ini dapat berasal dari akademik, sosial, dan pribadi yang dapat mengganggu focus serta motivasi belajar mereka. Kondisi ini tentu berdampak negatif bagi perkembangan belajar dan prestasi akademik siswa.

Seorang siswa akan melihat bagaimana diri mereka kelak dengan berbagai kesulitan dan tantangan yang akan dihadapinya. Jika seorang siswa gagal dalam menghadapi tantangan akan mendapatkan konsekuensi yang diterimanya. Fakta menyebutkan bahwa setiap tahun pasti remaja mengalami masalah kesehatan mental. Masalah mental yang sering dihadapi di beberapa tahun terakhir adalah depresi, kecemasan dan stress. Awal mula dari masalah mental ini berawal dari kecemasan, depresi dan stress. Ketiga masalah ini saling berkaitan karena mereka merasa tidak dapat mencapai harapannya. Menurut Iskandar et al. (2023) sebanyak 565 remaja yang berusia 10-29 tahun meninggal setiap harinya karena masalah kesehatan remaja. Masalah ini muncul karena kurangnya pengelolaan kesehatan mental. Sehingga perlu adanya peran pendidik dalam mengatasi masalah mental yang dihadapi oleh remaja. Peran pendidik ini nantinya dapat meminimalisir angka kematian remaja akibat gangguan mental.

Pendidik merupakan *spiritual father* untuk seorang siswa. Seorang pendidik harus mempunyai jiwa dan mental yang dapat dijadikan contoh untuk siswanya untuk membangun kepribadian baik. Peran pendidik dalam membangun kesehatan mental siswa ini sangat diperlukan dan harus dioptimalkan. Pendidikan ini harus menjamin kesejahteraan siswa dari segi mental dan lainnya agar mencapai kesejahteraan secara psikologis. Banyak sekali kejadian yang berdampak buruk terhadap kesehatan mental siswa. Tujuan pendidikan yang dibuat oleh pendidik ini bukan berfokus pada akademik namun kesehatan mental siswa. Peran pendidik

akan sangat dibutuhkan dalam menangani gangguan mental yang disebabkan oleh banyak faktor dan kesulitan yang dialaminya.

Era VUCA ini merupakan era dimana perubahan yang kompleks menimbulkan tantangan yang sangat besar. Maka penelitian ini bertujuan mengetahui isu mental di era VUCA pada siswa dan bagaimana peran pendidik dalam mencegah isu mental yang terjadi pada siswa di sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *literature review*, yaitu mencari sumber relevan dari berbagai literature dengan menggunakan *google scholar*, *scopus science direct*. Tahap *literature review* ini dengan mengumpulkan bahan-bahan yang relevan, kemudian bahan-bahan tersebut direview. Tahap terakhir menganalisis isi sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai peran pendidik dalam mencegah isu mental pada siswa. Metode analisis yang digunakan yaitu teknik analisis isi. Analisis ini berasal dari bahan yang telah dikumpulkan untuk membuat kesimpulan yang valid sesuai dengan konteks materi. Subjek yang digunakan pada penulisan ini yaitu siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan di Era VUCA

Era VUCA membawa pada kondisi yang tidak menentu dan membingungkan sehingga menjadi sebuah ancaman tersendiri terhadap kondisi yang bergerak secara cepat dan tidak dapat diprediksi. Namun, pada era sekarang perubahan merupakan hal yang tidak bisa dihindari. Kurangnya strategi serta kegagalan dalam mengambil tindakan akan meningkatkan potensi untuk menerima kerugian yang lebih besar (Rafi Damri, 2023).

Sinha dan Sinha dalam Afkarina et al. (2023) mengatakan dalam era VUCA dipenuhi ketidakpastian, kompleksitas, keragaman, serta ambiguitas, dalam hal ini perubahan merupakan hal yang umum. Individu bisa merasakan berbagai reaksi setiap kali perubahan yang dialami oleh individu. Akan tetapi beberapa orang mungkin akan merasa terganggu oleh perubahan tersebut seperti kehilangan. Oleh karena itu, pendidik perlu menjalin komunikasi yang baik dengan siswa untuk melihat siapa yang merasa terdampak oleh perubahan tertentu hingga mengalami kemunduran, agar pendidik dapat memberikan dukungan yang diperlukan oleh siswa.

Pendidikan di Era VUCA

Menurunnya tingkat belajar di era VUCA disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor pertama yaitu ketidakpastian dan perubahan yang cepat pada lingkungan sosial, sekolah, ekonomi, dan juga pada teknologi yang dapat menciptakan tekanan serta stress pada siswa. hal ini tentu saja mengganggu konsentrasi siswa serta menurunkan motivasi belajar pada siswa selama proses pembelajaran. Kedua, masalah yang kompleks yang dihadapi oleh siswa di era VUCA ini mempengaruhi siswa dalam tingkat belajar mereka. masalah kompleks ini merupakan permasalahan yang tidak terstruktur karena memerlukan pemikiran yang kritis, serta analisis yang mendalam dan kemampuan pemecahan masalah yang kompleks yang harus dimiliki oleh siswa. Jika siswa tidak dibekali dengan keterampilan ini maka akan mengalami kewalahan, mereka mungkin akan mengalami kesulitan dalam memahami materi serta pengaplikasiannya dalam konteks yang relevan (Muhammad Prayoga et al., 2023).

Isu Mental Pada Siswa di Era VUCA

Era VUCA memberikan perubahan pada bidang manapun sehingga era VUCA ini memberikan dampak pada keberlangsungan sosial dan budaya. Perubahan ini tidak selamanya dapat dihadapi dengan baik, banyak sekali ketidakpastian dalam menstabilkan lingkungan yang kompleks. Ketidakpastian yang ditimbulkan dari era VUCA ini akan menimbulkan gangguan dan kurangnya antisipasi. Gangguan yang sering terjadi pada era VUCA ini seperti kecemasan dan depresi. Iskandar et al. (2023) pada tahun 2019, gangguan kecemasan dan depresi menjadi gangguan paling umum diderita oleh populasi dunia dan berbagai sektor.

Tingkat kecemasan ini muncul akibat ketidakpastian dan kompleksitas dunia. Siswa merasa cemas, khawatir, bahkan takut akan masa depan, perubahan sosial dan masalah global yang kompleks. Selain itu, depresi ini mempengaruhi perasaan remaja mengenai stabilitas dan kontrol dalam hidup mereka. Depresi ini mengakibatkan siswa mengalami perasaan sedih, putus asa dan kehilangan minat. Adanya era VUCA ini menuntut siswa untuk beradaptasi dengan cepat pada perubahan yang terjadi. Peningkatan depresi dan gangguan kecemasan ini terjadi karena tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya dan perubahan yang kompleks (Bella Saskia et al., 2023).

Peran Pendidik dalam Mencegah Isu Mental

Sekolah merupakan agen kesehatan mental bagi para siswa. Pendidikan menjadi proses pembebasan dan bebas dari segala rasa takut. VUCA ini sangat mempengaruhi sektor

pendidikan. Peran pendidik tidak hanya memberikan ilmu namun pengetahuan mengenai sumber ilmu diluar sekolah yang akan memberikan manfaat bagi siswa. Tuntutan zaman serta penerimaan informasi pada era VUCA ini dapat menimbulkan gangguan mental sehingga peran pendidik dan siswa perlu mengikuti arus perubahan.

Pendidik bukan hanya sebagai orang tua pengganti siswa namun menjadi teman dalam proses perkembangannya. Pendidik harus memperhatikan perubahan yang dialami siswa. Perlu adanya interaksi yang aktif agar pendidik mengetahui apa saja yang dialami oleh siswa. Pendidik bukan hanya menjadi fasilitator dan motivator dalam proses pembelajaran namun pada proses perkembangan siswa di kelas. Dalam menangani isu mental, pendidik dapat berkolaborasi dengan guru lainnya dan orang tua. Pendidik harus membangun konsep diri siswa yang sehat dan berinteraksi yang baik dengan orang lain di lingkungan sosial (Tabang & Saefulloh, 2023).

Wardhani, (2017) menjelaskan pendidik yang ideal selalu ingin bersama siswa di dalam maupun diluar sekolah. Ketika terdapat siswa yang kurang baik, pendidik harus memastikannya dan memikirkan arus perkembangan siswa dengan cara mengerti dan memahaminya. Pendidik tidak boleh menjudge apa yang dilakukan oleh siswa. Pendidik harus mengetahui alasan di balik siswa melakukan tindakan yang kurang pas. Kesehatan mental bukan hanya penting bagi siswa namun bagi pendidik pula. Sebelum siswa ditangani, pendidik harus memastikan dirinya memiliki mental yang kuat.

Ketika pendidik akan menangani siswa yang mempunyai isu mental, pendidik akan tahan dan mampu mengambil keputusan yang dibuat. Selain itu, pendidik perlu mempunyai dan meningkatkan keterampilan metakognitif dengan memahami cara mereka belajar dan memperbaiki metode pembelajaran. Siswa harus dituntut untuk beriringan dengan perubahan lingkungan ketika perubahan yang kompleks terjadi siswa tidak terlalu cemas. Terakhir, Harahap dan Sampurna (2024) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa perlu adanya ruang aman yang berguna membagi pengalaman tanpa takut dicap dan diabaikan oleh lingkungan. pendidik harus membeikan dukungan holistik yang mencakup aspek mental, fisik, sosial dan emosional.

KESIMPULAN

Era VUCA ditandai dengan ketidakpastian dan kompleksitas misalnya pada lingkungan sekolah. Siswa dapat merasa cemas, terbebani bahkan bisa menyebabkan depresi akibat perubahan yang cepat dan tidak terduga dari dunia luar. Maka dari itu siswa diajak untuk

memiliki keterampilan adaptasi agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan belajar.

Tuntutan pendidikan yang harus terus berjalan di era VUCA yang penuh ketidakpastian ini dapat mengakibatkan menurunnya tingkat belajar siswa, hal yang menjadi faktor penurunan tersebut seperti kecemasan yang berlebihan yang dikarenakan kurangnya kepercayaan diri pada siswa dan juga depresi. Mereka cenderung merasa khawatir dan takut akan masa depan mereka sehingga menyebabkan siswa mengalami perasaan sedih, putus asa, dan bahkan dapat mengalami minat pada prestasi belajar.

Peran pendidik yang ideal selalu dengan siswa dalam keadaan apapun dan memastikan dan memikirkan arus perkembangan yang dilakukan dengan cara memahami dan mengerti. pendidik juga berkolaborasi kepada pihak yang terkait.

Selain itu pendidik juga dapat meningkatkan keterampilan metakognitif yang dimana pendidik memahami cara mereka belajar dan memperbaiki metode belajar mereka. Kemudian pembelajaran kolaboratif melalui diskusi kelompok, proyek tim. Atau hal lain yang membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai materi dan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi serta kerjasama. Selanjutnya adalah dengan pembelajaran sepanjang hayat, yang dimana siswa perlu memahami pentingnya pembelajaran sepanjang hayat di era VUCA. Mereka harus siap untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru seiring dengan perubahan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkarina, R., Septianza, C., Amir, A. F., Anshori, I., Manajemen, P., Ekonomi, F., & Bisnis, D. (2023). Manajemen Perubahan di Era VUCA. *Jurnal Penelitian Manajemen Dan Inovasi Riset*, 1(6), 41–62. <https://doi.org/10.61132/lokawati.v1i6.332>
- Bella Saskia, Irlly Gusmiarni, Khoirunisa, Miftahul Jannah, Miju Destari, Misbahatullaili, Muhammad Mumtaz Hanief, Putri Nur Alizah, Shalma Davina, & Yanti Puspita Sari. (2023). Fenomena Psikologis Mengenai Kesehatan Mental yang Dialami Oleh Remaja di Era Vuca. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.35>
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 3(2), 1894–1911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>

- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179–1185. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.693>
- Iskandar, M., Rahayu, I., Diyana, N., Izzatul Jannah, F., Dewi Muro Asih, W., Biman Saputra, D., Rizky Nopriani, P., Rizky Abyurisa, A., Nadia Utami, D., & Andini, S. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 32–37. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Muhammad Prayoga, Sepian Dista, Ayu Winarti, Novalinda Aprianti, Septiani Arvianti, Erta Dwi Junianti, Koimah Nurafifah, Kurnia Zaitiwi, & Ria Amelia. (2023). Menurunnya Tingkat Belajar Mahasiswa di Era VUCA. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 115–120. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.53>
- Rafi Damri. (2023). Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 301–333. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.83>
- Syamsuri, A. S., & Bur, E. Y. (2023). Peran Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia dalam Membentuk Karakter Pada Era VUCA. *Bahasa: Jurnal Keilmuan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 11–21. <https://doi.org/10.26499/bahasa.v5i1.340>
- Tabang, V., & Saefulloh, A. (2023). Peran Pendidik dalam Membangun Interaksi Antar Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(2), 14–18. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i2.9278>
- Wardhani, R. D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/193-198>