

Prestasi Akademik Menurun? Waspada Gangguan Kesehatan Mental

Arum Siwinarni
Psikiater RSJ Grhasia

Kadangkala kita pernah mengalami atau melihat seseorang mengalami penurunan prestasi akademik, namun tidak menyadari hal tersebut. Kita bahkan tidak menyadari bahwa penurunan prestasi akademik seringkali merupakan sinyal adanya gangguan kesehatan mental. Prestasi akademik merupakan tingkat keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang tercermin dalam nilai setiap bidang studi setelah melalui proses pembelajaran. Yang berpengaruh terhadap prestasi akademik tidak hanya terkait tingkat kognitif seseorang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik maka akan lebih mudah mencapai prestasi akademik yang optimal. Oleh karena itu penting untuk memahami hubungan antara penurunan prestasi akademik dengan masalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental yang paling sering mempengaruhi prestasi akademik yaitu depresi dan gangguan kecemasan. Depresi merupakan suatu kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan adanya perasaan sedih berlebihan, kehilangan minat serta perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku yang berlangsung secara persisten sehingga mengganggu kehidupan aktivitas sehari-hari, sekolah, maupun hubungan dengan orang sekitarnya. Depresi bukan sekadar kesedihan sementara namun dapat melibatkan gejala-gejala seperti putus asa, mudah tersinggung, perubahan pola tidur atau nafsu makan, kekurangan energi, kesulitan berkonsentrasi, dan pikiran untuk mati atau bunuh diri. Di sisi lain, gangguan kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut berlebihan dan berkepanjangan yang sering kali disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, muncul keringat dingin, sakit kepala atau sakit perut, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala lain yang sering muncul saat mengalami kecemasan yaitu gelisah dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Meskipun kecemasan terkadang merupakan kondisi normal yang muncul ketika seseorang terpicu oleh stres akibat peristiwa tertentu, kecemasan yang terus-menerus dan berlebihan dapat menandakan adanya gangguan kecemasan.

Depresi maupun kecemasan dapat memberikan dampak signifikan pada prestasi akademik melalui beberapa cara sebagai berikut:

1. Gangguan konsentrasi

Pada kondisi depresi maupun kecemasan seringkali mengalami gangguan konsentrasi. Kesulitan dalam mempertahankan fokus maupun konsentrasi dapat menyebabkan seseorang

kesulitan dalam memahami dan mengingat informasi. Proses memahami dan mengingat informasi ini sangat berperan penting dalam keberhasilan proses pembelajaran.

2. Kurangnya motivasi

Seseorang yang mengalami depresi seringkali merasa sulit untuk bersemangat atau memiliki minat terhadap aktivitas yang dulunya disukai sehingga muncul penurunan motivasi. Kurangnya motivasi dapat menyebabkan hilangnya minat dan dorongan untuk belajar, berpartisipasi aktif di kelas, terlibat dalam proses pembelajaran atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga dapat menghambat kemajuan akademik.

3. Kelelahan dan gangguan pola tidur

Kelelahan dapat terjadi terutama pada kondisi depresi. Sedangkan gangguan pola tidur dapat terjadi pada depresi maupun kecemasan. Seseorang yang mengalami kelelahan dan gangguan pola tidur dapat mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, penurunan tingkat energi, dan penurunan kewaspadaan, sehingga sulit untuk tetap fokus dalam proses pembelajaran di sekolah.

4. Peningkatan ketidakhadiran

Pada saat depresi, seseorang merasakan kekurangan energi untuk menghadiri kelas, atau mengalami kesulitan bangun pagi sehingga menyebabkan peningkatan ketidakhadiran dan kemungkinan lebih tinggi untuk tidak masuk sekolah. Seseorang dengan kecemasan dapat terlibat dalam perilaku menghindar, seperti membolos kelas, menghindari interaksi sosial, atau menunda-nunda tugas. Pada saat depresi maupun kecemasan dapat muncul gejala-gejala fisik seperti pusing atau sakit perut sehingga memungkinkan seseorang untuk tidak masuk kelas. Ketidakhadiran yang sering dapat menyebabkan hilangnya kesempatan untuk belajar dan tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tuntas.

Apabila Anda atau orang yang Anda kenal mengalami penurunan prestasi akademik dengan disertai adanya perubahan suasana hati, motivasi menurun, sulit konsentrasi, gangguan tidur, sering tidak masuk kelas serta terlihat mulai menarik diri, waspadai hal tersebut berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Jika Anda atau orang yang Anda kenal mengalami penurunan prestasi akademik yang berkaitan dengan adanya masalah kesehatan mental, ada beberapa hal yang bisa dilakukan yaitu:

1. Kelola stress

Melakukan manajemen stres dengan benar dengan cara meditasi, relaksasi, melakukan hal yang disukai, rehat sejenak serta melakukan aktivitas fisik misalnya olah raga. Melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan tingkat energi, sehingga pada akhirnya menghasilkan performa akademik yang lebih baik.

2. Perkuat dukungan sosial

Memanfaatkan dukungan sosial dari orang terdekat seperti keluarga, teman maupun guru. Berbicara dengan orang yang dapat dipercaya dapat mengurangi beban dan tekanan yang sedang dialami, sehingga dapat meminimalisir peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Di samping itu juga peran dukungan sosial sangat membantu dalam proses mempercepat penyembuhan. Contoh bentuk dukungan orang tua diantaranya memberikan *reassurance* (penentraman hati), menormalisasi kesalahan, dan membangun kepercayaan diri pada anak. Di lingkungan sekolah bentuk dukungan yang bisa diberikan adalah menyediakan layanan konseling, kegiatan teman sebaya serta menciptakan lingkungan belajar yang tenang dan aman.

3. Cari bantuan profesional

Mencari bantuan profesional tidak perlu menunggu kondisi memberat. Jika perlu, berkonsultasi dengan tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater akan sangat membantu dalam pengelolaan stres agar mendapatkan penanganan yang tepat.

Dengan mengenali dan memahami tanda-tanda masalah kesehatan mental, dampaknya terhadap prestasi akademik, serta pengambilan langkah yang tepat untuk mengelolanya, maka seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental sehingga prestasi akademik dapat tercapai secara optimal. Jadi, jangan ragu untuk berkonsultasi ke psikolog atau psikiater jika Anda atau orang yang Anda kenal mengalami penurunan prestasi akademik yang mungkin berkaitan dengan adanya masalah kesehatan mental.