

STUDI META-ANALISIS**PARTISIPASI OLAHRAGA DAN AGRESIVITAS PADA ANAK**

Hasya Azeezah Rachmani¹, Riswinda Wijayati²

Universitas Pendidikan Indonesia¹, Universitas Negeri Yogyakarta²

hasya.rachmani@gmail.com¹, riswindawijayati@gmail.com²

ABSTRAK

Perilaku agresi merupakan suatu bentuk perilaku negatif, baik fisik maupun lisan, yang bertujuan untuk melukai atau menyakiti orang lain secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini menghadirkan studi meta-analisis yang mengeksplorasi hubungan antara partisipasi olahraga dan agresi pada anak. Berdasarkan analisis terhadap berbagai jurnal nasional dan internasional, ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara partisipasi olahraga dan agresivitas pada anak ($p = 0,752$). Meskipun ada indikasi hubungan negatif, efek yang ditemukan sangat kecil dan hampir tidak signifikan secara praktis. Pengujian bias publikasi menggunakan tiga metode—funnel plot, Egger's test, dan analisis file drawer—menunjukkan tidak adanya bias yang signifikan ($p = 0,598$). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa partisipasi olahraga tidak menunjukkan hubungan yang kuat dengan pengurangan agresi pada anak.

Kata Kunci: psikologi; olahraga, agresi

ABSTRACT

Aggressive behavior is a form of negative behavior, either physical or verbal, intended to harm or injure others both physically and psychologically. This study presents a meta-analysis exploring the relationship between sports participation and aggression in children. Based on the analysis of various national and international journals, it was found that there is no statistically significant relationship between sports participation and aggression in children ($p = 0.752$). Although there is an indication of a negative relationship, the effect size is very small and practically negligible. Publication bias testing using three methods—funnel plot, Egger's test, and file drawer analysis—indicated no significant bias ($p = 0.598$). The results of this study conclude that sports participation does not show a strong relationship with the reduction of aggression in children.

Keywords: psychology; sports; aggression

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Dengan beban latihan yang sesuai, olahraga tidak hanya memberikan manfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental. Berolahraga bisa dilakukan siapa saja, kapan saja, dan manfaatnya bisa dirasakan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Namun, berolahraga rutin di masa perkembangan anak sekitar umur 5-13 tahun memiliki banyak manfaat, mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, mengembangkan keterampilan motorik kasar, motorik halus, pengembangan keseimbangan dan koordinasi, yang dimana semuanya penting untuk pertumbuhan fisik siswa yang optimal. Berolahraga juga berperan dalam perkembangan keterampilan sosial pada anak. Melalui kegiatan olahraga, anak belajar untuk berkolaborasi dan berinteraksi dengan siswa yang lain dalam lingkungan yang kompetitif, sportif, juga mengajarkan kontrol diri, dan disiplin dalam konteks sosial. Keterampilan sosial sangat penting untuk membantu siswa beradaptasi dalam berbagai situasi di kehidupan mereka.

Pada masa ini sering kali anak dihubungkan dengan peningkatan agresi yakni perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Sejalan dengan pendapat Berkowitz, Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan bahwa agresi adalah perilaku yang secara sengaja ditujukan untuk menyakiti dan dapat menyebabkan luka pada orang lain, tanpa berpikir apakah niat menyakiti tersebut dapat mencapai sasaran atau tidak (apakah orang yang menjadi sasaran perilaku agresi merasakan sakit atau tidak). Beberapa faktor penyebab perilaku agresi, diantaranya ada pada kondisi internal dan eksternal. Gen, hormon, kimia darah, instink, stres, emosi, frustasi, dan konsep diri menjadi berbagai penyebab terjadinya perilaku agresi dalam kondisi internal. Sedangkan, keluarga, rekan sebaya, tetangga, dan sekolah menjadi faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya perilaku agresi (Susantyo, 2011). Perilaku agresi signifikan disebabkan oleh adanya faktor internal, diantaranya frustasi, stress, kesepian dan keluarga (Estévez Lópe, Jiménez, & Moreno, 2018). Hal yang serupa juga dikemukakan dari hasil penelitian Potirniche dan Enache (2014) bahwa faktor utama penyebab perilaku agresi adalah kondisi keluarga yang tidak baik dan tidak harmonis.

Secara umum olahraga bisa mempengaruhi perilaku agresi seorang anak baik secara positif maupun negatif, namun tergantung pada beberapa faktor, seperti jenis olahraga, lingkungan, dan pola asuh pada anak. Olahraga bisa jadi salah satu sarana bagi anak untuk belajar mengelola emosi, tanggung jawab, disiplin dan meningkatkan kontrol diri. Karena

dalam berolahraga diajarkan bagaimana bersikap tenang dalam situasi yang penuh tekanan. Contohnya saat berkompetisi anak dituntut untuk belajar mengendalikan emosi, anak juga harus belajar mengendalikan kemarahan. Selain itu olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan sosial pada anak. Dalam olahraga tim anak belajar bekerja sama, menghormati rekan satu tim hal ini dapat mengurangi perilaku agresi, karena anak belajar mengelola konflik melalui komunikasi dan saling menghargai. Namun dilain sisi olahraga juga dapat memicu agresi, terutama pada olahraga yang sangat kompetitif dimana hanya berfokus pada kemenangan dan perolehan point, tekanan yang berlebihan dari pelatih atau orang tua dapat membuat anak merasa cemas, stres, dan frustasi, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya agresi.

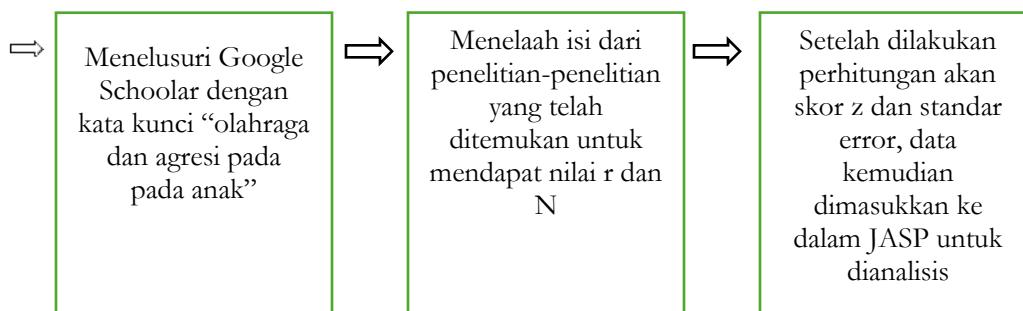
Agresi tersebut menjadi salah satu masalah serius, jika tidak ditangani dengan baik, dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan psikologis mereka secara negatif. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, positif, dan penuh pengertian, sehingga anak dapat berolahraga dengan cara yang sehat, baik untuk tubuh maupun mental mereka. Artikel ini bertujuan untuk membahas hubungan antara partisipasi dalam olahraga dan perilaku agresif pada anak, serta berbagai faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut. Dengan memahami pengaruh olahraga terhadap tingkat agresi, artikel ini akan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi perilaku agresif pada remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan metode penelitian meta-analisis, dengan mengumpulkan beberapa artikel ilmiah yang terkait dengan topik penelitian dan menganalisisnya untuk mengidentifikasi pola, teori, temuan yang ada dalam literatur yang sudah ada. Langkah-langkah yang kita lakukan yaitu mengumpulkan berbagai jenis artikel dari Google Scholar yang berkaitan dengan topik masalah yang akan dibahas, selanjutnya menyeleksi artikel berdasarkan relevansi dengan topik penelitian, serta tanggal penerbitannya, langkah selanjutnya kami mengevaluasi dan menganalisis isi artikel, menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel. Langkah selanjutnya adalah menyusun hasil sintesis menggabungkan temuan dari berbagai referensi artikel.

Dengan menggunakan pendekatan ini memungkinkan kita untuk menentukan ukuran efek dengan lebih akurat, mengeksplorasi faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi hasil, serta mengenali pola-pola konsisten di sepanjang berbagai penelitian

yang telah dilakukan (Lipsey & Wilson, 2001). Rangkaian proses pencarian dan pengelolaan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut :



Gambar 1. Prosedur Pencarian dan Pengelolaan Penelitian

HASIL TEMUAN

Dari proses pengumpulan data, ditemukan 3 jurnal yang terkait dengan partisipasi olahraga dan agresivitas pada anak yang dijadikan bahan analisis dalam penelitian. Total sampel dari 3 studi yang dikumpulkan adalah 9.381, yang berasal dari Indonesia dengan variasi sampel 20 hingga 9308. Informasi mengenai koefisien korelasi, jumlah sampel, serta data dari jurnal-jurnal yang digunakan tersaji dalam tabel di bawah ini:

Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Nilai Korelasi
Ahmad & Diana (2021)	Partisipasi dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di Institute Karate – Do Indonesia (INKAI)	20	-0,535
Hasibuan & Kasih (2015)	Hubungan Antara Kecemasan dan Agresivitas dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat pada Atlet Petarung Putra	53	0,4622
Liu, D., Li, B., Chen, J., Lu, X., Jiang, Y., & Zhao, Z. (2024)	Meta-Analysis of The Effects of Sports Participation on Adolescent Aggressive Behavior	9.308	-0,11

Gambar 2. Daftar Jurnal

DISKUSI

3 jurnal tersebut diselidiki dengan menggunakan JSP versi 18 untuk mengamati nilai rata-rata dari ukuran efek, serta untuk melakukan pengujian bias publikasi menggunakan Classical Meta-Analysis. Berikut adalah hasil dari analisis tersebut:

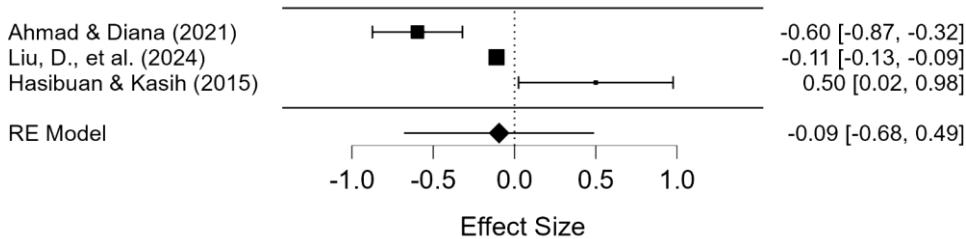
Coefficients

	Estimate	Standard Error	z	p
intercept	-0.095	0.300	-0.316	0.752

Note. Wald test.

Gambar 3. Hasil Classical Meta-Analysis

Tabel di atas menunjukkan nilai p-value sebesar 0.752 yang mengindikasikan bahwa hasilnya tidak signifikan secara statistik. Artinya, tidak ada cukup bukti untuk mendukung adanya hubungan yang signifikan antara partisipasi olahraga dan agresivitas pada anak. Sebaliknya, nilai intercept sebesar -0.095 menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, namun nilai yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut sangat lemah dan hampir tidak memiliki pengaruh yang berarti. Meskipun ada indikasi adanya hubungan, kecilnya nilai intercept dan tingginya p-value menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara praktis dan tidak cukup kuat untuk dianggap sebagai faktor yang berpengaruh besar terhadap agresivitas anak. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi tingkat agresivitas, seperti faktor sosial, lingkungan, serta pengalaman hidup dan dinamika psikologis anak yang belum dianalisis secara mendalam dalam studi ini.

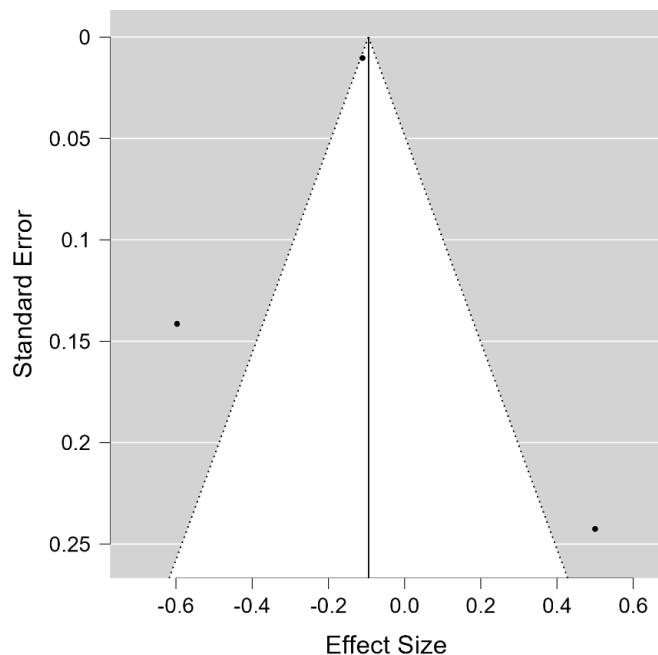


Gambar 4. Grafik efek

Di sini, grafik menampilkan ukuran efek dari setiap studi yang dimasukkan dalam penelitian ini, serta model efek acak yang dihasilkan dari semua studi yang digunakan.

Uji Bias Publikasi

Dalam penelitian ini dilakukan analisis terhadap bias publikasi untuk mengevaluasi kemungkinan masalah yang terkait. Pengujian bias publikasi menggunakan tiga metode, yaitu funnel plot, Egger's test, dan analisis *file drawer*.



Gambar 5. Effect Size

Berdasarkan grafik ini, terlihat ada beberapa ketidakseimbangan distribusi, yang mungkin mengindikasikan bias publikasi dalam studi yang dianalisis. Namun, untuk memastikan temuan ini, kami melakukan analisis statistik tambahan.

Regression test for Funnel plot asymmetry ("Egger's test")

	z	p
sei	0.527	0.598

Gambar 6. Funnel Plot

Dari hasil analisis, jika nilai $p > 0,05$, maka Funnel Plot memiliki simetri. Oleh karena itu, hasil dari tabel di atas menunjukkan nilai p sebesar 0,598, sehingga dapat disimpulkan bahwa Funnel Plot menunjukkan simetri, dan tidak ada indikasi bias publikasi yang signifikan.

File Drawer Analysis

	Fail-safe N	Target Significance	Observed Significance
Rosenthal	58.000	0.050	< .001

Gambar 7. nilai Fail-Safe

Cara lain untuk menilai bias publikasi adalah dengan menggunakan kriteria yang menyatakan bahwa jika nilai Fail-Safe $N > 5K + 10$ (di mana K adalah jumlah studi), maka dapat disimpulkan tidak ada bias publikasi. Berdasarkan tabel, nilai Fail-Safe N adalah 58.000, yang jauh melebihi kriteria $5(K) + 10$. Hal ini menunjukkan bahwa hasil meta-analisis tidak dipengaruhi oleh bias publikasi dan memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi.

KESIMPULAN

Hasil dari studi meta-analisis ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan secara statistik antara partisipasi olahraga dan agresivitas pada anak ($p = 0,752$). Meskipun terdapat indikasi hubungan negatif, nilai efeknya sangat kecil atau bahkan hampir tidak ada secara praktis. Hal ini menimbulkan asumsi bahwa faktor-faktor eksternal lainnya, seperti dinamika keluarga, lingkungan sosial, atau pengalaman pribadi, mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap agresivitas anak dibandingkan dengan partisipasi olahraga. Analisis terhadap bias publikasi menunjukkan tidak adanya indikasi bias yang signifikan berdasarkan Egger's test ($p = 0,598$). Namun, penting untuk mencatat bahwa jumlah studi yang terbatas (hanya 3) dapat mempengaruhi representativitas hasil. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh mungkin masih perlu divalidasi dengan lebih banyak studi untuk memastikan keakuratan dan generalisasi temuan.

Jumlah studi yang digunakan dalam analisis terbatas, hanya mencakup tiga jurnal, sehingga hasilnya kurang representatif. Selain itu, faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penelitian, seperti lingkungan sosial, dinamika keluarga, dan pengalaman psikologis anak, tidak dianalisis secara mendalam. Artikel yang digunakan juga hanya berasal dari Google Scholar, yang berpotensi melewatkannya relevan lainnya yang dapat memperkaya pemahaman tentang topik yang diteliti. Jumlah studi yang digunakan dalam analisis terbatas, hanya mencakup tiga jurnal, sehingga hasilnya kurang representatif. Selain itu, faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penelitian, seperti lingkungan sosial, dinamika keluarga, dan pengalaman psikologis anak, tidak dianalisis secara mendalam. Artikel yang digunakan juga hanya berasal dari Google Scholar, yang berpotensi melewatkannya relevan lainnya yang dapat memperkaya pemahaman tentang topik yang diteliti.

Penelitian mendatang dapat memperluas jumlah studi dan variasi sumber data untuk meningkatkan keakuratan hasil. Analisis lebih lanjut juga dapat mencakup faktor-faktor eksternal lain yang mempengaruhi agresivitas anak, seperti tekanan sosial dan hubungan keluarga. Disarankan untuk mengontrol variabel jenis olahraga yang dipilih, karena dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap agresivitas anak. Selain itu, pelibatan metode pengumpulan data yang lebih komprehensif, seperti wawancara langsung atau survei, dapat membantu untuk mendapatkan data yang lebih rinci.

REFERENSI:

- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial (10th ed: et al Ratna Djuwita., Ed.). Jakarta:
- Diana, R. R. (2013). Partisipasi dalam beladiri karate dan agresivitas anak di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 63-71.
- Erlangga. Berkowitz, L. (1995). Agresi 1 sebab dan akibatnya (H. W. Susiatni, Ed.). Jakarta: Pustaka Binama
- Hasibuan, B. S., & Kasih, I. (2015). Hubungan antara kecemasan dan agresivitas dengan prestasi olahraga beladiri Tarung Derajat pada atlet petarung putra. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 60-68.
- Liu, D., Li, B., Chen, J., Lu, X., Jiang, Y., & Zhao, Z. (2024). Meta-analysis of the effects of sports participation on adolescent aggressive behavior. *Chinese Journal of School Health*, 27 June 2024. Chinese Journal of School Health.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). Practical meta-analysis. Sage Publications.

SEHAT MENTAL, BAHAGIA SELALU: RAHASIA MENGONTROL SOSIAL EMOSI DAN MEMUPUK SELF- LOVE PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Iva Fitria Detria¹, Ajeng Fadhilatun Nafisah²

STIKES Surya Global¹, Universitas Teknologi Yogyakarta

ajengaja121314@gmail.com, ivafitria23@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif dalam perkembangan sosial emosi berupa pengendalian emosi dan pemahaman mengenai topik self-love pada siswa siswa tingkat Sekolah Dasar melalui penayangan video edutainment dan pemaparan materi pada Program Roadshow Tour di Sekolah Dasar Yogyakarta, khususnya daerah Bantul. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi *literature review*, *focus discussion group*, serta observasi partisipan di beberapa instansi Sekolah Dasar di daerah Bantul. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam program penayangan video Edutainment dan pemaparan materi cukup efektif dalam membantu para siswa memahami dan bentuk implementasi lebih dalam terkait topik pembahasan penelitian.

Kata Kunci: emosi; self love; siswa

ABSTRACT

Through the screening of educational videos and material presentations in the Roadshow tour program at elementary schools in Yogyakarta, specifically in the Bantul area, this study seeks to ascertain the efficacy of social-emotional development, specifically in emotion regulation and comprehension of the topic of self-love among elementary school students. Through participant observation, focus groups, and a review of the literature, this study employs qualitative methodologies at a number of Bantul-area elementary schools. The study's findings demonstrate that the method of presenting information and showing educational video is very successful in assisting students in comprehending and applying the subjects covered in greater detail.

Keyword: emotion; self love; student

PENDAHULUAN

Pada perkembangan sosial dan emosi adalah aspek penting dalam pertumbuhan anak, terutama pada usia sekolah dasar di wilayah Bantul Yogyakarta. Anak-anak pada tahap ini mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional, yang semuanya saling berkaitan dan berkontribusi pada pembentukan karakter dan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan. Pada tahap ini juga, anak-anak mulai mengenali dan memahami beragam emosi seperti rasa bahagia, sedih, dan kecewa baik berupa ekspresi maupun tindakan. Namun, pada perkembangan sosial emosi tahap ini belum semua anak mampu mengontrol emosi dengan baik. Pengendalian emosi yang kurang optimal dapat mempengaruhi hubungan sosial baik pada teman maupun keluarga, prestasi akademik, dan perkembangan psikologis pada anak-anak.

Penting pada anak-anak untuk belajar mengontrol sosial emosi sejak dini, kemampuan ini tidak hanya membantu mereka menghadapi situasi atau kondisi yang sulit, tetapi juga dapat membentuk karakter yang positif. Salah satu elemen krusial dalam mengontrol emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan terhadap orang lain, merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam perkembangan sosial dan emosi anak, karena membantu mereka untuk berkomunikasi lebih efektif, mengelola konflik, dan dapat membantu mengambil keputusan yang baik.

Selain mengontrol emosi, *self-love* dalam implementasi pengendalian pada anak juga menjadi komponen penting dalam perkembangan anak Tingkat Sekolah Dasar. *Self-love* memungkinkan anak dalam menunda kepuasan, mengatur impuls, dan mematuhi aturan norma sosial yang berlaku. Pada *self-love* dapat berkontribusi pada pembentukan disiplin pada diri anak dan tanggung jawab, yang menjadi sebuah pondasi penting dan diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka.

Meskipun demikian, mengajarkan pengendalian emosi dan memupuk *self-love* sejak dini pada anak usia Sekolah Dasar bukalah hal yang mudah. Faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya serta pola asuh dari keluarga memiliki pengaruh yang signifikan dalam perkembangan ini. Oleh karena itu, kolaborasi antara orang tua, guru, teman sepermainan, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial emosional dan *self-love* pada anak. Artikel ini akan mengkaji lebih dalam tentang pentingnya mengontrol emosi dan *self-love* pada anak Sekolah Dasar, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta strategi-strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan tersebut.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metodologi kualitatif dengan studi *literature review*, menggunakan sumber-sumber kepustakaan yang selinier dengan topic pembahasan artikel. Studi literatur atau studi kepustakaan, secara metodologis, termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan menghasilkan data berupa pernyataan, tulisan, atau perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu, dengan pendekatan yang menyeluruh, mendalam, dan holistik. Dalam penelitian literatur, data diperoleh melalui eksplorasi berbagai bahan pustaka, yang kemudian dianalisis secara komprehensif menggunakan kerangka berpikir atau teori tertentu yang menjadi landasan filosofisnya. Selanjutnya, pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai (Amir Hamzah, 2019, hlm. 25). Peneliti juga menggunakan observasi partisipan dengan kegiatan yang mencakup Focus Discussion Group, penayangan literasi video *Educreative*, dan pemaparan materi dengan tema “Mari Belajar Bersama; *Self-love* dan Menguasai Emosi dengan Baik”. Program ini mengambil partisipan sebagai populasi Penelitian sebanyak 227 siswa kelas 4 dan 5 dengan jumlah sebanyak lima instansi Sekolah Dasar daerah Yogyakarta khususnya kabupaten Bantul. Untuk lokasinya yaitu: SDN Jejeran, SDN Putren, SDN Brajan, SD Muhammadiyah Pandes, dan SDN Grojogan.

HASIL TEMUAN

Pada Penelitian ini, selain menggunakan metode studi literatur peneliti melalui observasi partisipan dalam bentuk program *Roadshow tour* berupa pemaparan materi dan penayangan video *educreative* serta *focus discussion group* pada anak-anak SD. Kegiatan dibuka dengan penayangan video *educreative* tema “Seni Berteman, dari marah ke maaf”, “Mari mengontrol emosi”, dan “sayangi diri sendiri”. Video yang peneliti buat berupa animasi dan wawancara pada anak mengenai *self love* serta cara pengendalian emosi pada actor tersebut. Kemudian, dilanjutkan dengan pemaparan materi topik yang serupa durasi kisaran 20 menit. Kegiatan akhir berupa *focus discussion group*, pertanyaan mengenai materi dan pemahaman pada siswa.

Hasil melalui metode tersebut, pada saat FGD para siswa mampu mengenal dan memahami topik “Mari Belajar Bersama; *Self-love* dan Menguasai Emosi dengan Baik” dengan baik. Para siswa mampu menjawab pertanyaan dari peneliti, berikut hasil temuan peneliti :

1. Siswa mampu mengenal dengan baik dan mengidentifikasi berbagai emosi dengan pemahaman terhadap konteks dan penyebabnya.

2. Pemahaman terhadap ekspresif dan tindakan, upaya emosi yang diperbolehkan maupun yang tidak diperbolehkan, sesuai dengan norma sosial sekaligus menunjukkan sikap kemampuan mengontrol diri dalam situasi tertentu.
3. *Self-esteem*, siswa menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti, yang mencerminkan implementasi secara langsung berupa pemahaman materi dan kemampuan untuk mengungkapkan pendapat secara jelas.
4. Kemampuan berinteraksi sosial, siswa menunjukkan interaksi yang baik dengan peneliti dan sesama siswa baik dalam *focuss discussion group* maupun kegiatan lain dengan memperlihatkan keterampilan komunikasi yang efektif dan sikap kooperatif.
5. Siswa mampu memproses informasi dengan baik, kemudian mengintegrasikannya dengan pemahaman belajar yang diperoleh sehingga menghasilkan wawasan baru.
6. Kesadaran diri dan sosial, mengenali kekuatan dan kelemahan dalam diri siswa serta menunjukkan empati terhadap orang lain dalam situasi sosial yang terjadi.
7. Siswa dapat melakukan refleksi terhadap pengalaman belajar yang telah dilalui, baik secara individual maupun kelompok, sehingga mampu merumuskan langkah-langkah pengembangan diri di masa depan.

DISKUSI

1. Mengelola Sosial Emosi Pada Anak

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono, emosi adalah kondisi yang dialami individu yang disertai dengan respons afektif, baik dalam intensitas rendah maupun tinggi (Syamsu, 2014). Emosi ini mencakup berbagai perasaan seperti kemarahan, ketakutan, kebahagiaan, cinta, keterkejutan, jijik, dan kesedihan. Gejala emosi seperti marah, rasa takut, kegembiraan, harapan, konflik, stres, kecemasan, serta frustasi diketahui memiliki dampak pada perubahan fisik seseorang (Rena, 2019).

Pendapat ini menunjukkan bahwa emosi tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga mempengaruhi aspek fisiologis dan perilaku individu, seperti perasaan marah yang dapat memicu peningkatan detak jantung, sementara rasa cemas dapat menyebabkan ketegangan otot. Oleh karena itu, memahami dan mengontrol emosi sangat penting, terutama bagi anak-anak yang sedang berada dalam tahap perkembangan sosial emosi dan fisik. Pada anak Sekolah Dasar mencakup kisaran umur 6-12 tahun, dimana pada tahap usia tersebut mereka masih dalam tahap perkembangan fisik berupa pertumbuhan tinggi dan berat badan, perkembangan otot

dan tulang, kemampuan motorik, tahap awal pubertas baik siswa laki-laki maupun perempuan, dan peningkatan energi.

Berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial emosi pada anak (Mahmud, dkk. 2021):

- a. Keadaan individu, keadaan individu pada anak berupa keadaan fisik seperti cacat tubuh atau kekurangan yang anak punya dapat mempengaruhi perkembangan emosional secara signifikan. Kondisi tersebut dapat berimbas lebih dalam pada pembentukan kepribadian anak, yang dapat terlihat dalam sikap-sikap seperti rasa rendah diri, kecenderungan pribadi yang mudah tersinggung, atau penarikan diri dari lingkungan. Emosi yang berkembang pada anak sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis dan sosialnya. Ketika anak menghadapi ketidakmampuan fisik atau kekurangan dalam dirinya, ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kerentanan terhadap perasaan negatif seperti rasa malu atau inferioritas. Dampak dari kondisi ini sering kali berlanjut hingga mempengaruhi proses sosialnya, menciptakan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kelompok. Akibatnya, kondisi fisik tersebut tidak hanya mempengaruhi perkembangan emosional tetapi juga berpotensi mengubah dinamika kepribadian anak yang lebih kompleks.
- b. Faktor belajar, pengalaman belajar anak akan menentukan reaksi potensial mana yang mereka gunakan untuk marah. Pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain: (a) belajar dengan coba-coba. Anak yang belajar seperti ini akan belajar dengan mencoba-coba agar dapat mengekspresikan emosinya berupa perilaku yang akan member sedikit kepuasannya atau tidak member kepuasannya. (b) belajar dengan meniru, meniru adalah cara mengamati agar dapat dilakukan, dengan meniru dan mengamati apa yang membangkitkan emosi orang lain, anak biasanya beraksi dan berperilaku sebagaimana emosi dan metode yang sama dengan yang diamatinya. (c) belajar dengan mempersamakan diri, mempersamakan diri pada anak dilihat pada reaksi meniru emosional orang lain yang membuat anak tergugah, dan dilakukan dengan rangsangan yang sama sehingga telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Jadi anak biasanya akan meniru orang yang dikaguminya dan ikatan emosional yang kuat akan terpatri dalam dirinya. (d) belajar melalui pengkondisian, belajar tipe ini melalui objek, dimana situasi yang pada awalnya gagal untuk memancing reaksi emosional namun kemudian berhasil karena dikombinasikan dengan asosiasi. Pengkondisian

biasanya terjadi dengan mudah dan cepat pada tahap awal kehidupan karena anak kurang menalar dalam kognitifnya, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. (e) Belajar dengan bimbingan dan pengawasan, anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan (Novi Ade Suryani, 2019).

- c. Konflik perkembangan, dalam proses perkembangan setiap anak menghadapi berbagai konflik selama menjalani tahapan-tahapan perkembangan yang umumnya dapat dilalui dengan berhasil. Namun, apabila anak tidak mampu mengatasi atau memahami konflik-konflik tersebut, biasanya mereka akan mengalami gangguan emosional.
- d. Keluarga, salah satu fungsi utama keluarga adalah sosialisasi nilai-nilai yang mengajarkan anak bagaimana bersikap dan berperilaku. Keluarga adalah lembaga pertama yang mengenalkan individu pada cara mengeksplorasi emosinya, melalui contoh yang diberikan oleh orang tua. Sebagai lingkungan pertama dan utama, keluarga memiliki peran besar dalam membentuk dasar pengalaman emosional anak, karena disinilah anak pertama kali belajar tentang emosi. Keluarga juga berfungsi sebagai lembaga tempat anak tumbuh dan belajar, yang mempersiapkan anak untuk perkembangan dan pembelajaran selanjutnya. Gaya pengasuhan dalam keluarga sangat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Jika anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan ekspresi emosional yang positif, maka perkembangan emosional anak akan cenderung positif. Sebaliknya, jika orang tua menunjukkan ekspresi emosional negatif, seperti kemarahan yang dilampiaskan secara agresif, mudah marah, kecewa, dan pesimis dalam menghadapi masalah, maka perkembangan emosional anak bisa menjadi negatif (Febiola&Hazizah, 2019). Perkembangan emosional berhubungan dengan seluruh aspek perkembangan anak. Ada empat komponen yang harus ditumbuh kembangkan pada anak usia dini agar mereka memiliki kecerdasan emosional. Empat komponen tersebut antara lain (Wiyani, 2014 hlm. 76) :
 - a) Kemampuan mengenal emosi diri. Kemampuan mengenali emosi diri adalah kesadaran diri dalam mengenali perasaan-perasaannya terjadi dari waktu ke waktu dalam kehidupanya.

- b) Kemampuan mengatur emosi diri. Kemampuan dalam mengelola emosi diri merujuk pada kapasitas individu untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan dengan tepat. Pada tahap ini, anak diberi pembelajaran untuk mengelola emosi internal mereka dengan cara yang terkendali, sehingga ekspresi emosi yang muncul tetap berada dalam batas wajar. Ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi pada fase ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam pengaturan emosi di masa depan, yang berpotensi berkembang menjadi pola perilaku maladaptif yang berbahaya bagi perkembangan psikologisnya.
 - c) Kemampuan mengenali emosi orang lain. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain dikenal sebagai empati, yang merupakan kapasitas untuk memahami perasaan orang lain dan menyampaikan pemahaman tersebut kepada individu terkait. Pada tahap ini, anak umumnya sudah mulai mengatur emosinya dengan baik, sehingga mereka mulai mampu mengenali emosi orang lain. Perkembangan kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, atau empati, menunjukkan tahap perkembangan emosional anak yang positif. Karena tidak semua anak dapat melakukannya, penting untuk terus memberikan rangsangan agar anak dapat mencapai tahap ini.
 - d) Kemampuan mengelola emosi orang lain. Kemampuan untuk mengelola emosi orang lain berperan penting dalam membantu individu membangun hubungan interpersonal yang terbuka, sehingga meningkatkan penerimaan dan kedekatannya dalam lingkungan sosial. Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan perilaku yang mencerminkan kedewasaan emosional, seperti upaya untuk menenangkan teman yang sedang marah. Anak akan merespons dengan cara-cara yang sesuai dengan usia mereka, seperti memberikan makanan, mengajak teman ke tempat yang lebih tenang, atau memberikan kontak fisik yang menenangkan seperti mengusap pundak teman. Semua bentuk respons ini menunjukkan upaya anak dalam membantu teman mengelola emosinya, yang mengidentifikasi bahwa pada usia tersebut, anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi orang lain.
2. **Memupuk *Self-Love* Pada Anak**

Secara harfiah, *Self-love* berarti mencintai diri sendiri. Secara psikologis, istilah *self-love* diartikan sebagai kondisi dimana seseorang belajar untuk menerima dan mencintai apa yang ada pada dirinya. *Self-love* dipahami sebagai usaha untuk menghargai diri yang bersifat dinamis, yang mempengaruhi perkembangan fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang (Psychology Today, 2012).

Menghargai diri menjadi pondasi penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu sejak usia dini. Menurut Mutiwaseka (2019), terdapat 4 aspek dalam self-love, yaitu :

- a. *Self-awareness*, berkaitan dengan proses pemikiran individu. *Self-awareness* merupakan elemen kunci dalam kecerdasan emosional. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung dapat mengambil tindakan yang efektif untuk mengatasi masalah. Hal ini juga berarti bahwa individu tersebut mampu menghindari situasi yang dapat memicu perasaan dan reaksi negatif dari dalam dirinya.
- b. *Self-worth*, merupakan sebuah keyakinan yang kita miliki tentang segala hal yang baik dalam diri kita. *Self-worth* tidak ditentukan oleh tolak ukur apapun. Kekuatan dalam diri, bakat, dan kasih sayang yang kita tunjukkan pada orang lain merupakan ekspresi dari *self-worth* kita.
- c. *Self-esteem*, memiliki rasa *self-worth* yang tinggi akan berkontribusi pada tingginya *self-esteem*. *Self-esteem* lebih berkaitan dengan kualitas diri dan pencapaian yang diraih. Ini mencakup rasa cukup dan kenyamanan dengan diri sendiri, posisi kita dalam hidup, dan apa yang kita miliki. Untuk meningkatkan *self-esteem*, kita tidak perlu mencari pemberinan akan keberadaan kita.
- d. *Self-care*, Aspek ini lebih kepada secara fisik. *Self-care* berhubungan dengan segala tindakan yang kita lakukan untuk menjaga kesehatan diri kita, seperti mandi, mengatur dan menjaga kebersihan makanan, dan melakukan hal-hal yang disukai.

Pada aspek-aspek tersebut, tentu sangat penting dalam membantu anak untuk memupuk *self-love*, kita juga perlu mengetahui tugas-tugas perkembangan untuk anak tingkat Sekolah Dasar dengan kisaran umur 6-12 tahun. Berikut tugas-tugas perkembangan anak terkait *self-love*:

- a) Terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-love* dengan kondisi anak serta pencapaian prestasi pada anak
- b) Anak cenderung menunjukkan sikap patuh terhadap aturan-aturan dalam permainan tradisional.
- c) Munculnya kecenderungan untuk memberikan apresiasi diri.
- d) Anak seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain.
- e) Jika tidak berhasil menyelesaikan satu soal, anak cenderung menganggap soal tersebut kurang penting.

- f) Menunjukkan keterkaitan pada kreativitas praktis sehari-hari yang bersifat konkret.
- g) Memiliki sikap yang realistik, disertai rasa ingin tahu dan semangat belajar yang tinggi.
- h) Mendekati akhir masa ini, minat terhadap hal-hal tertentu atau mata pelajaran khusus mulai berkembang, seiring dengan munculnya bakat-bakat tertentu.
- i) Anak pada tahap ini sering memandang nilai rapor sebagai ukuran yang akurat untuk menilai keberhasilan akademiknya.

KESIMPULAN

Adapun temuan penting dalam penelitian ini untuk mengetahui bahwa seberapa efektif pengembangan sosial-emosional, khususnya dalam pengaturan emosi dan pemahaman tentang cinta diri di kalangan siswa sekolah dasar di Yogyakarta, khususnya di daerah Bantul. Metodologi kualitatif digunakan di beberapa sekolah dasar di wilayah Bantul, menggunakan observasi partisipatif, kelompok fokus, dan tinjauan literatur. Hasil menunjukkan bahwa penyajian informasi dan penayangan video edukasi berhasil membantu siswa memahami dan menerapkan dengan lebih mendalam apa yang dibahas. Perkembangan sosial-emosional sangat penting untuk perkembangan anak, terutama di wilayah Bantul. Anak-anak di wilayah ini mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional, yang mempengaruhi karakter mereka dan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka. Namun, beberapa anak tidak mampu mengontrol emosi mereka.

Dari penelitian ini ada beberapa saran antara lain mementingkan hubungan antara sosial emosional dan *Self-Lore* di SD. Sekolah perlu memperkuat emosional tentang bagaimana mengatasi emosional yang berlebihan dan mencintai diri sendiri untuk membangun rasa cinta diri sendiri pada siswa. Selain itu, dukungan sosial-emosional dan emosional sangat penting untuk perkembangan anak-anak di sekolah dasar. Mereka harus belajar tentang keterampilan emosional, komunikasi yang baik, teknik penyelesaian konflik, dan bagaimana menghormati diri mereka sendiri. Guru dan orang tua harus memberikan konteks yang baik, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan mengajarkan anak-anak untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka.

REFERENSI:

- Kristiani, Shella. PSIKOEDUKASI TENTANG PENTINGNYA SELF-LOVE SEJAK DINI DI SDN 1 KUTAGANDOK. Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa. Vol. 2, No. 2. Hal. 4424-4428.
- Kusume, Ine. 2022. Fungsi “Self Love” pada Perkembangan Kepribadian. PRIMARY. Vol. 1, No. 5, Hal. 345-360.
- Labudasari, Erna. Dkk. PERKEMBANGAN EMOSI PADA ANAK SEKOLAH DASAR.
- Mahmud. Dkk. 2021. STRATEGI PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAKUSIASEKOLAH DASAR UNTUK MENDUKUNG KECERDASANNYA. JURNAL KAJIAN DAN PENGEMBANGAN UMAT. Vol.4, No. 1, hal. 44-54.
- Maluinda, Resti. Dkk. 2022. ANALISIS KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI ANAK USIA 5-6 TAHUN (LITERATURE REVIEW). Jurnal PAUD Agapedia, Vol.4 No. 2, December 2020, page 300-313.
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. Psikis :Jurnal Psikologi Islami, 5(1), 48–61. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>
- Srimaryanti, Annisa. Dkk. 2022. ANALISIS SELF-LOVE DALAM KUMPULAN CERITA ANAK MAJALAH BOBO. Attadib: Journal of Elementary Education. Vol. 6, No. 1, hlm. 1-13.
- Syamsu, Y. L. (2014). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Remaja Rosdakarya.

PENGARUH SUPLEMEN OMEGA-3 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI ERA MODERN

Rebeca Badjaher¹

STIKES Harapan Bangsa¹

rebecabadjaher@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental di kehidupan modern semakin menjadi perhatian penting seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh suplementasi omega-3 terhadap kesehatan mental, dengan fokus pada asam lemak eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA). Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, yang mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan omega-3 yang rendah berkorelasi dengan peningkatan prevalensi Common Mental Disorders (CMDs) di kalangan mahasiswa. Omega-3 memiliki efek anti-inflamasi dan neuroprotektif yang berkontribusi terhadap perbaikan gejala gangguan mental. Meskipun bukti empiris menunjukkan potensi manfaat omega-3 dalam pengobatan gangguan suasana hati, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerjanya serta efektivitasnya dalam berbagai gangguan mental lainnya. Temuan ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi pengembangan intervensi nutrisi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan mental, modern, omega-3, suplementasi, gangguan mental.

ABSTRACT

The mental health of students has become an important concern as the prevalence of mental disorders, such as anxiety and depression, continues to rise. This study aims to explore the effects of omega-3 supplementation on mental health, focusing on the fatty acids eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA). The research method employed is a literature review, which collects and analyzes data from various relevant sources. The results indicate that low omega-3 intake correlates with an increased prevalence of Common Mental Disorders (CMDs) among students. Omega-3 has anti-inflammatory and neuroprotective effects that contribute to the improvement of mental disorder symptoms. Although empirical evidence shows the potential benefits of omega-3 in treating mood disorders, further research is needed to understand its mechanisms of action and effectiveness in various other mental disorders. These findings are expected to provide important information for the development of effective nutritional interventions to enhance students' mental health.

Keywords: Mental health, students, omega-3, supplementation, mental disorders.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial yang memengaruhi kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan (Asa et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi gangguan mental di kalangan mahasiswa, terutama di lingkungan akademis, semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 77,5% mahasiswa mengalami *Common Mental Disorders* (CMDs), dengan gejala yang mencakup kecemasan dan depresi (Gian et al., 2021). Angka ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, termasuk intervensi nutrisi.

Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah suplementasi omega-3. Asam lemak omega-3, khususnya *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA), telah terbukti memiliki efek anti-inflamasi dan neuroprotektif, yang dapat berkontribusi pada fungsi otak yang sehat. Omega-3 berperan dalam pengembangan dan fungsi sistem saraf, serta dalam proses neurogenesis dan neurotransmisi. Penelitian telah menunjukkan bahwa kekurangan omega-3 dapat meningkatkan risiko pengembangan berbagai gangguan mental, seperti depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia (Marzuki et al., 2020).

Hasil penelitian di kalangan mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa 74,6% mahasiswa mengalami defisit asupan omega-3, yang berkorelasi dengan tingginya prevalensi CMDs (Asa et al., 2024). Di antara mahasiswa yang mengalami CMDs, proporsi yang signifikan menunjukkan gejala kecemasan dan depresi. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara asupan omega-3 yang rendah dan kesehatan mental yang buruk.

Lebih jauh lagi, studi intervensi yang melibatkan suplementasi omega-3 dalam bentuk minyak ikan menunjukkan penurunan gejala skizofrenia yang lebih signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian lain menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam domain psikologis kualitas hidup wanita pasca menopause setelah mengkonsumsi fish oil (Wahyuni et al., 2022).

Dengan meningkatnya bukti empiris mengenai manfaat omega-3 bagi kesehatan mental, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh suplementasi omega-3 terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis dan sosial. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi profesional kesehatan mental dalam merancang intervensi nutrisi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, serta menekankan

pentingnya perhatian terhadap asupan nutrisi dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yang merupakan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan merangkum informasi dari berbagai sumber yang relevan. Metode ini dirancang untuk menggali dan mengevaluasi penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh suplementasi omega-3 terhadap kesehatan mental. Dalam studi ini, fokus penelitian ditetapkan dengan pertanyaan utama: "Apa pengaruh suplementasi omega-3 terhadap kesehatan mental?"

HASIL TEMUAN

Suplemen omega-3 menunjukkan potensi yang signifikan dalam pencegahan dan pengobatan gangguan mental, terutama dalam konteks gangguan suasana hati seperti depresi. Meskipun ada beberapa bukti mendukung penggunaan omega-3 untuk gangguan impulsivitas dan ADHD, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya mekanisme kerjanya dan efektivitasnya dalam gangguan mental lainnya. Dengan keamanannya yang relatif tinggi dan reliabilitas yang baik, omega-3 menjadi pilihan terapi yang menjanjikan, tetapi penelitian lebih lanjut tetap diperlukan untuk memperkuat bukti-bukti yang ada.

DISKUSI

Hubungan Omega-3 dengan Gangguan Mental

Gangguan mental umum, seperti depresi dan kecemasan, semakin diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Menurut Kessler et al. (2012), tiga perempat dari gangguan kejiwaan muncul pada masa remaja atau dewasa awal. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 22% remaja berusia 13-18 tahun mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan secara klinis, dan mahasiswa menghadapi tantangan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan. Dalam konteks ini, asupan nutrisi, terutama asam lemak omega-3, menjadi perhatian karena potensinya dalam mempengaruhi kesehatan mental.

Asam lemak omega-3, khususnya eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA), telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa omega-3 dapat berperan dalam pencegahan dan terapi

gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Ada beberapa mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan ini:

1. Pengaruh terhadap Peradangan: Depresi dan kecemasan seringkali terkait dengan peningkatan produksi sitokin proinflamasi dalam tubuh. Omega-3, dengan sifat anti-inflamasi, dapat meredakan response inflamasi, yang berkontribusi terhadap perbaikan gejala depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa omega-3 tidak hanya mengurangi gejala tetapi juga mengatasi faktor biologis yang mendasari gangguan tersebut.
2. Kualitas Diet dan Kesehatan Mental: Penelitian oleh Jacka et al. menunjukkan hubungan timbal balik antara kualitas makanan dan gangguan mental umum. Diet yang kaya akan makanan bergizi, termasuk sumber omega-3, dapat mengurangi risiko penyakit depresi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsumsi omega-3 yang cukup berhubungan dengan peningkatan suasana hati dan penurunan gejala kecemasan.

Peran dalam Fungsi Otak: Omega-3, terutama DHA, merupakan komponen penting dari membran sel otak dan memainkan peran dalam pengembangan dan fungsi neuron. Asupan omega-3 yang memadai mendukung struktur otak yang sehat, yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan mental secara keseluruhan (Logan, 2004).

Beberapa penelitian di luar Indonesia telah mengidentifikasi hubungan antara asupan omega-3 dan gangguan kesehatan mental. Misalnya, studi menunjukkan bahwa individu dengan asupan omega-3 yang lebih tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami depresi dan kecemasan. Penelitian lain menunjukkan bahwa suplementasi omega-3 dapat mengurangi gejala depresi pada populasi tertentu, termasuk mahasiswa (Asa et al., 2024).

Namun, penelitian mengenai asupan omega-3 dan dampaknya terhadap kesehatan mental di Indonesia masih terbatas. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, ditemukan bahwa 65,2% mahasiswa mengalami common mental disorders (CMD) seperti depresi dan kecemasan. Ini menunjukkan pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana asupan omega-3 dapat mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia.

Beberapa faktor lain juga dapat mempengaruhi hubungan antara omega-3 dan kesehatan mental:

1. Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik: Gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik yang teratur, dapat memperkuat efek positif omega-3 terhadap kesehatan mental.
2. Kombinasi diet seimbang dan gaya hidup aktif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.
3. Stres dan Faktor Lingkungan: Faktor stres, baik dari lingkungan akademis maupun sosial, dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Meskipun omega-3 dapat memberikan manfaat, faktor eksternal seperti dukungan sosial dan manajemen stres juga berperan penting.

Mekanisme Kerja Omega-3

Asam lemak omega-3 (n-3 FA) merupakan kelompok asam lemak esensial yang memiliki struktur poli hidrogenasi dengan ikatan ganda pada posisi karbon ketiga dari terminal metil. Dua jenis utama n-3 FA yang banyak diteliti terkait kesehatan kardiovaskular adalah eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA) (Kessler et al., 2012). Meskipun *alpha-linolenic acid* (ALA) adalah prekursor esensial n-3 FA, EPA dan DHA dikenal memiliki aktivitas bioaktif yang jauh lebih besar. Berikut adalah pembahasan mengenai mekanisme kerja omega-3 dalam melindungi kesehatan kardiovaskular (Chang & Deckelbaum, 2013).

1. Modifikasi Lipid Membran dan Aktivitas Sel

Salah satu mekanisme utama di mana n-3 FA memberikan efek kardioprotektif adalah melalui integrasi ke dalam fosfolipid membran sel. Hal ini menyebabkan perubahan pada fluiditas membran, yang berdampak pada struktur lipid rafts dan caveolae. Perubahan ini berkontribusi pada modifikasi aktivitas protein dan reseptör yang terkait dengan membran. Memasukkan n-3 FA ke dalam membran sel juga dapat mengurangi pembentukan spesies oksigen reaktif (ROS) di dalam sel, yang pada gilirannya mengurangi aktivasi faktor transkripsi sensitif redoks, seperti nuclear factor- κ B (NF- κ B). Dengan mengurangi aktivasi NF- κ B, n-3 FA berkontribusi pada penurunan inflamasi dan stres oksidatif, dua faktor yang berperan penting dalam perkembangan penyakit kardiovaskular (CVD).

2. Modulasi Inflamasi

n-3 FA juga berfungsi sebagai prekursor untuk molekul sinyal bioaktif, seperti eicosanoids, docosatrienes, protectins, dan resolvins. Molekul-molekul ini memiliki peran penting dalam mengatur respons inflamasi. n-3 FA dapat mengurangi produksi sitokin pro-inflamasi dan memproduksi katabolit anti-inflamasi, yang berkontribusi pada pengurangan peradangan sistemik. Signaling n-3 FA melalui reseptör terikat

protein G, seperti GPR120, dilaporkan dapat memodulasi efek anti-inflamasi dan meningkatkan sensitivitas insulin pada monosit dan makrofag (Bozzatello et al., 2016).

3. Pengaruh pada Saluran Ion Membran Sel
n-3 FA juga dapat memengaruhi saluran ion dalam membran sel, yang berdampak pada sejumlah efek biologis, termasuk pengurangan aritmia. Meskipun temuan mengenai pengaruh n-3 FA terhadap pengurangan fibrilasi atrium berulang masih kontroversial, laporan terbaru menunjukkan bahwa n-3 FA efektif dalam pencegahan primer fibrilasi atrium.
4. Pengendalian Aktivitas Trombosis
n-3 FA telah terbukti mengurangi reaktivitas trombosit dengan cara memodifikasi komposisi asam lemak pada trombosit dan mengurangi produksi eicosanoids pro-agregatori. Ini memberikan tindakan pelindung terhadap kemungkinan pecahnya plak aterosklerotik. Penelitian juga menunjukkan bahwa n-3 FA berperan dalam mengendalikan trombosis pada pasien dengan gagal jantung kronis dengan mengurangi kadar mediator yang mempromosikan trombosis.
5. Meningkatkan Stabilitas Plak Aterosklerotik
Asupan n-3 FA yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan stabilitas plak aterosklerotik pada manusia. Integrasi n-3 FA ke dalam plak aterosklerotik yang sudah berkembang dapat meningkatkan stabilitas plak dengan menginduksi perubahan struktural yang mengurangi inflamasi plak dan meningkatkan ketebalan kap fibrosa. Hal ini penting karena stabilitas plak aterosklerotik berhubungan langsung dengan risiko kejadian kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke (Bozzatello et al., 2016).

Efektivitas Suplemen Omega-3 dalam mencegah atau mengobati gangguan mental

Bukti utama mengenai efektivitas omega-3 terutama diperoleh dari penelitian yang berkaitan dengan gangguan suasana hati, khususnya depresi unipolar dan bipolar. Beberapa studi menunjukkan bahwa suplementasi EPA dan DHA dapat membantu mengurangi gejala depresi, dengan hasil yang lebih menjanjikan terlihat pada dosis tinggi EPA (Putri et al., 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa omega-3 dapat memberikan efek positif dalam pengobatan gangguan yang ditandai dengan tingkat impulsivitas dan agresi yang tinggi, seperti gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*).

Pada pasien dengan gangguan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), efek dari omega-3 dilaporkan berkisar dari kecil hingga sedang. Meskipun hasilnya bervariasi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa suplemen omega-3 dapat membantu mengurangi

gejala ADHD, terutama ketika dikombinasikan dengan omega-6. Dosis yang lebih tinggi tampaknya memberikan hasil yang lebih baik (Putri et al., 2021).

Terkait dengan skizofrenia, data yang ada masih belum konklusif dan tidak cukup untuk mendukung atau menolak penggunaan omega-3 dalam pengobatan gangguan ini. Demikian juga, untuk gangguan mental lainnya, seperti gangguan spektrum autisme, gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan makan, dan gangguan penggunaan zat, bukti yang ada masih terlalu terbatas untuk menarik kesimpulan yang jelas.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara asupan omega-3 dan kesehatan mental, terutama dalam konteks gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Suplementasi omega-3, terutama eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA), terbukti memberikan efek positif dengan mekanisme kerja yang melibatkan pengurangan peradangan, perbaikan kualitas diet, dan dukungan terhadap fungsi otak. Berdasarkan studi yang ada, asupan omega-3 dapat membantu meredakan gejala depresi dan kecemasan dengan cara mengurangi respons inflamasi dan mendukung struktur otak yang sehat. Namun, meskipun terdapat bukti yang menunjukkan potensi omega-3 dalam pengobatan gangguan suasana hati, efektivitasnya dalam gangguan mental lainnya, seperti skizofrenia dan ADHD, masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.

Kondisi kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia, yang menunjukkan prevalensi gangguan mental yang tinggi, menggarisbawahi pentingnya penelitian lebih mendalam untuk memahami dampak asupan omega-3 dalam konteks lokal. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti gaya hidup, stres, dan dukungan sosial juga berperan dalam kesehatan mental, sehingga pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai aspek kesehatan sangat dianjurkan. Dengan demikian, suplementasi omega-3 dapat menjadi pilihan yang menjanjikan dalam strategi pencegahan dan pengelolaan gangguan mental, tetapi perlu diimbangi dengan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti-bukti yang ada dan mengoptimalkan intervensi kesehatan mental di masyarakat.

REFERENSI:

- Gian, N. A., Virani, D., Syam, A., Hidayanty, H., & Rachmat, M. (2021). ASUPAN OMEGA-3 DAN KEJADIAN COMMON MENTAL DISORDERS PADA MAHASISWA DIETARY INTAKE OF OMEGA-3 AND COMMON MENTAL DISORDERS IN UNIVERSITY STUDENT. In *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition* (Vol. 10, Issue 2)

- Bozzatello, P., Brignolo, E., De Grandi, E., & Bellino, S. (2016). Supplementation with omega-3 fatty acids in psychiatric disorders: A review of literature data. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 5, Issue 8). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm5080067>
- Chang, C. L., & Deckelbaum, R. J. (2013). Omega-3 fatty acids: Mechanisms underlying “protective effects” in atherosclerosis. *Current Opinion in Lipidology*, 24(4), 345–350. <https://doi.org/10.1097/MOL.0b013e3283616364>
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169–184. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>
- Logan, A. C. (2004). Omega-3 fatty acids and major depression: A primer for the mental health professional. *Lipids in Health and Disease*, 3. <https://doi.org/10.1186/1476-511X-3-25>
- Marzuki, I., Yusuf Ali, M., Peserangi, I., & Dwijayanti, E. (2020). Aplikasi Tepung Cacing Tanah (*Lumbricus rubellus*) untuk Meningkatkan Kadar Omega-3 dan Omega-6 Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) Budidaya Tambak. *Al-Kimia*, 8(2), 129–138. <https://doi.org/10.24252/al-kimiav8i2.13807>
- Asa, N. H., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Putri, W. C. C., Meray, N. W., & Utami, W. (2021). Pengaruh Pemberian Minyak Ikan terhadap Hasil Terapi Pasien Skizofrenia Rawat Inap Berdasarkan Skala PANSS. *J. Sains Kes*, 3(6), 795. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.933>
- Wahyuni, S. T., Safrina, K., & Sri, H. S. (2022). Efektivitas Suplementasi Semanggi Merah Dan Minyak Ikan Terhadap Kualitas Hidup Wanita Pascamenopause. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*,

MEMPERSIAPKAN SISWA SMK UNTUK DUNIA KERJA MELALUI PELATIHAN P5 (PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA) PK3 (PELATIHAN KETERAMPILAN KESIAPAN KERJA)

Silmie Akmalia¹, Annisa Nur Rohim²

STIKES Surya Global¹, Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta²

silmiakmalia63@gmail.com, annisanurrohohim6@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh integrasi kesehatan mental dan keterampilan public speaking dalam persiapan kerja siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) melalui Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja (PK3) dalam kerangka Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dengan pengumpulan data melalui wawancara, diskusi kelompok terfokus (FGD), observasi partisipatif, dan dokumentasi di beberapa sekolah SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental. Terdapat sinergi positif antara kesehatan mental dan keterampilan public speaking, di mana siswa yang memahami kesehatan mental cenderung lebih siap menghadapi tantangan berbicara di depan audiens. Dukungan sosial antar siswa selama pelatihan juga berkontribusi pada lingkungan belajar yang positif.

Kata Kunci: kesehatan mental; public speaking; dan siswa

ABSTRACT

This study aims to analyse the effect of the integration of mental health and public speaking skills in the work preparation of Vocational High School (SMK) students through Work Readiness Skills Training (PK3) within the framework of the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5). The research method used was qualitative, with data collection through interviews, focus group discussions (FGDs), participatory observations, and documentation at several vocational high schools in the Special Region of Yogyakarta (DIY). The results showed that students experienced increased confidence in public speaking and a better understanding of mental health. There is a positive synergy between mental health and public speaking skills, where students who understand mental health tend to be better prepared for the challenge of speaking in front of an audience. Social support among students during training also contributes to a positive learning environment.

Keywords:mental health; public speaking; student.

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional mendefinisikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebagai tahapan pendidikan menengah yang bertujuan mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu (Depdiknas, 2003). Di era globalisasi, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) swasta dihadapkan dengan tantangan dunia kerja yang tidak hanya memerlukan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan soft skills yang mumpuni. Bagi siswa SMK swasta, tantangan ini lebih kompleks karena selain memiliki keahlian teknis di bidangnya, harus juga memiliki kecakapan emosional dan sosial yang krusial untuk menghadapi tuntutan dunia kerja modern (Ubaidillah, 2016). Tantangan yang sering dihadapi siswa SMK swasta terutama dalam aspek mental dan komunikasi seperti lingkungan sekolah yang kompetitif, beban akademik, tekanan sosial, hingga stigma masyarakat terhadap sekolah swasta sering kali menjadi penghalang (Mahendra, 2023)

Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam membentuk karakter siswa SMK swasta agar mampu menghadapi tantangan di dunia kerja. Kemampuan public speaking menjadi salah satu modal utama karena banyak profesi yang membutuhkan keterampilan komunikasi yang efektif (Munadi et al., 2018). Kesehatan mental merupakan dasar yang mendukung stabilitas siswa, terutama siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang sering dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti beban akademik, tuntutan magang, serta ekspektasi keluarga. Apabila tekanan ini tidak dikelola dengan baik, dapat berpotensi mengganggu kinerja belajar siswa dan menurunkan kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja (Inayatun, 2024)

Selain kesehatan mental yang perlu diperhatikan, keterampilan *public speaking* juga perlu dilatih karena keterampilan public speaking merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan didunia kerja. kemampuan public speaking mendukung komunikasi yang efektif. *Public speaking* adalah kemampuan untuk berbicara di depan umum dengan

tujuan menyampaikan informasi, mempengaruhi audiens, atau menjelaskan suatu gagasan. Dalam dunia kerja, kemampuan ini sangat dibutuhkan, terutama saat presentasi, wawancara kerja, atau diskusi tim (Fitrananda, 2019). Banyak siswa SMK merasa cemas dan tidak percaya diri saat berbicara di depan umum. Hal ini sering kali berkaitan dengan rasa takut akan penilaian orang lain atau kurangnya pengalaman. Latihan public speaking secara rutin dan dukungan lingkungan dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan ini. Manfaat public speaking bagi siswa SMK swasta yaitu Meningkatkan Kepercayaan Diri, Meningkatkan Keterampilan Komunikasi, Meningkatkan Kesempatan Kerja (Anik Restiawati, 2022).

Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Public memiliki hubungan yang erat, terutama dalam konteks tantangan yang dihadapi di lingkungan kerja. Kecemasan yang muncul saat berbicara di depan umum dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, sedangkan kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam berbicara di depan public (Rahman, 2024). Kesehatan mental yang baik juga memiliki peran besar dalam keberhasilan seseorang dalam public speaking. Siswa dengan kondisi mental yang stabil cenderung lebih mudah mengelola rasa cemas saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, siswa dengan gangguan kecemasan atau stres kronis mungkin merasa kesulitan untuk tampil percaya diri.

Memiliki keseimbangan antara keahlian teknis, emosional, dan sosial memungkinkan siswa SMK untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan dunia kerja yang terus berkembang, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan menjaga mental agar tetap sehat dan melatih keterampilan public speaking, mereka mampu menghadapi tantangan dunia kerja di era yang serba cepat, dan kompleks. Untuk menyeimbangkan antara keahlian teknis, emosional, dan sosial diperlukan persiapan diri dalam menghadapi dunia kerja yang penuh persaingan (Reza, 2023).

Di Indonesia, Pancasila berperan sebagai dasar nilai untuk membentuk generasi berkarakter. Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) hadir untuk mencetak generasi yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki karakter yang tangguh serta keterampilan yang relevan dengan perkembangan zaman (akademik, 2024). Program pelatihan Kesiapan Kerja (PK3) yang dilaksanakan melalui Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di beberapa sekolah SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) bertujuan untuk memberikan siswa SMK keterampilan yang komprehensif.

Adanya pelatihan tersebut, siswa tidak hanya diajarkan teknik-teknik *public speaking*, tetapi juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan public speaking dan pentingnya menjaga kesehatan mental mereka, sehingga siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Dengan latar belakang tersebut, artikel ini akan membahas bagaimana integrasi antara kesehatan mental dan *public speaking* dapat membentuk kesiapan kerja siswa SMK melalui pelatihan P5, serta dampak positif yang dapat dihasilkan bagi pengembangan diri dan karir mereka di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan persepsi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terkait integrasi kesehatan mental dan keterampilan *public speaking* dalam persiapan kerja. Data dikumpulkan melalui wawancara dan diskusi kelompok tentang pengalaman mereka terkait Kesehatan mental dan *public speaking*, serta pengaruh kedua aspek tersebut terhadap kesiapan kerja mereka. Partisipan terdiri dari beberapa siswa yang dipilih secara acak dari berbagai jurusan. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana siswa SMK mengalami perubahan dalam keterampilan *public speaking* dan kesehatan mental setelah mengikuti pelatihan PK3 melalui P5.

HASIL TEMUAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis data yang dikumpulkan melalui wawancara, diskusi kelompok terfokus (FGD), observasi partisipatif, dan dokumentasi. Berikut adalah temuan utama yang diidentifikasi:

1. Persepsi siswa tentang *public speaking*: Sebagian besar siswa melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum setelah mengikuti pelatihan PK3. Mereka merasa lebih mampu menyampaikan ide dan informasi dengan jelas. Sebagian Siswa juga mencatat bahwa teknik-teknik yang diajarkan selama pelatihan, seperti pengaturan nada suara dan penggunaan bahasa tubuh, sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan mereka.
2. Pemahaman tentang kesehatan mental: Banyak siswa yang menyatakan bahwa pelatihan memberikan wawasan baru tentang pentingnya kesehatan mental. Mereka belajar mengenali stres dan kecemasan yang sering muncul dalam situasi berbicara di depan umum. Diskusi kelompok menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman berbagi pengalaman pribadi terkait kesehatan mental, dan mereka mengembangkan strategi untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi dan dukungan sosial.
3. Hubungan antara kesehatan mental dan *public speaking*: Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman lebih baik tentang kesehatan mental cenderung lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. Mereka merasa bahwa menjaga kesehatan mental berkontribusi pada kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif. Observasi selama pelatihan menunjukkan interaksi positif antara siswa, di mana mereka saling mendukung dan memberikan umpan balik konstruktif, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

DISKUSI

Kesehatan mental adalah keadaan psikologis yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, motivasi, produktivitas dan kepercayaan diri (WHO, 2013). Kesehatan mental mencakup aspek emosional, seperti kemampuan mengelola perasaan, aspek psikologis, seperti stabilitas mental, serta aspek sosial, yang berhubungan dengan interaksi interpersonal dan dukungan komunitas. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu tekanan akademik, hubungan keluarga, serta dinamika pergaulan. Lingkungan yang penuh tuntutan atau kurangnya dukungan emosional dapat menjadi faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan mental siswa. Kesehatan mental yang baik dapat membantu siswa menghadapi stres dan tekanan, meningkatkan motivasi dan konsentrasi, serta mengurangi risiko gangguan mental (Lailela et al., 2021).

Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dan stres yang muncul dalam lingkungan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, kelelahan, dan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Rahman, 2024). Oleh karena itu, penting bagi siswa SMK untuk memahami dan menjaga kesehatan mental mereka sebagai bagian dari persiapan memasuki dunia kerja.

Public speaking adalah salah satu keterampilan yang penting bagi siswa SMK untuk mempersiapkan mereka menghadapi dunia kerja dan membangun kepercayaan diri. *Public speaking* atau keterampilan berbicara di depan umum adalah kemampuan untuk menyampaikan informasi dengan jelas dan efektif kepada audiens (Fitrananda, 2019). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri siswa serta meningkatkan kemampuan komunikasi mereka. Manfaat public speaking yaitu untuk Pengembangan Soft Skills, membantu siswa SMK meningkatkan kemampuan komunikasi verbal, berpikir kritis, dan pengelolaan emosi, yang merupakan *soft skills* esensial di dunia kerja. (Haryanto, 2018) menjelaskan bahwa public speaking adalah seni berbicara yang memerlukan persiapan mental dan materi yang matang. Persiapan mental mencakup pengenalan audiens dan penyesuaian gaya penyampaian agar dapat menciptakan kedekatan emosional. Siswa yang memiliki keterampilan *public speaking* yang baik cenderung lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.

hubungan antara kesehatan mental dan *public speaking* menurut beberapa hasil dari penelitian, diantaranya menurut Anik Restiawati (2022) yaitu, adanya hubungan signifikan antara kesehatan mental dan kemampuan *public speaking*. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, masalah kesehatan mental seperti kecemasan dapat menghambat kemampuan *public speaking* siswa, sehingga mempengaruhi performa mereka di lingkungan akademik maupun di dunia kerja. Kecemasan dalam *public speaking* sering kali menjadi penghalang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara efektif (Aryadillah, 2017).

Selain itu, kecemasan komunikasi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berbicara di depan umum. Rasa cemas ini biasanya disebabkan oleh kurangnya persiapan dan rendahnya kepercayaan diri (Ramadani et al., 2024). Oleh karena itu, pelatihan yang mengintegrasikan kesehatan mental dengan keterampilan *public speaking* dapat membantu siswa SMK mengatasi kecemasan tersebut dan membangun kesiapan kerja yang lebih baik.

Kesiapan kerja merupakan kondisi di mana individu memiliki kemampuan fisik, mental, dan keterampilan yang diperlukan untuk menjalankan tugas pekerjaan dengan baik (Rika Widianita, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan kerja meliputi kondisi fisik, kesehatan mental, keterampilan komunikasi, serta pengalaman belajar (J. Priyanto Widodo, Lailatul Musyarofah, 2020). Dengan memberikan pelatihan yang berfokus pada kesehatan mental dan public speaking, siswa SMK diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mereka untuk memasuki dunia kerja secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara keterampilan public speaking dan kesehatan mental dalam pelatihan PK3 melalui P5 memiliki dampak positif bagi siswa SMK. Pentingnya Keterampilan Public Speaking sebagai aset penting dalam dunia kerja. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dapat meningkatkan peluang kerja dan kesuksesan karir. Pelatihan yang fokus pada teknik berbicara di depan umum membantu siswa mengatasi ketakutan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, Peningkatan kesadaran siswa tentang kesehatan mental sangat penting, terutama dalam konteks pendidikan dan persiapan kerja. Dengan memahami cara mengelola stres dan kecemasan, siswa dapat meningkatkan performa mereka dalam situasi yang menekan, seperti presentasi atau wawancara kerja.

Kesehatan mental dan *public speaking* adalah dua aspek penting yang saling berkaitan dalam membekali siswa SMK swasta menghadapi dunia kerja. Kesehatan mental yang baik membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan mengintegrasikan kedua aspek ini siswa SMK swasta dapat lebih siap menghadapi tantangan kerja dan bersaing di pasar tenaga kerja yang semakin kompetitif. Beberapa penelitian menunjukkan adanya sinergi antara kesehatan mental dan keterampilan *public speaking*. Siswa yang mampu menjaga kesehatan mentalnya cenderung lebih siap untuk menghadapi tantangan berbicara di depan umum. Ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan, di mana aspek emosional dan sosial juga diperhatikan.

Dukungan sosial dalam proses pembelajaran dengan melakukan observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa dukungan sosial antar siswa berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Lingkungan belajar yang positif, di mana siswa merasa aman untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain, sangat berkontribusi terhadap keberhasilan pelatihan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara keterampilan public speaking dan kesehatan mental dalam pelatihan PK3 melalui Projek Pengukuran Profil Pelajar Pancasila (P5) dapat meningkatkan kesiapan kerja siswa SMK secara signifikan. Oleh karena itu, disarankan

agar program-program pendidikan selanjutnya mempertimbangkan pendekatan serupa untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan dunia kerja dengan lebih baik. Implementasi pelatihan yang menggabungkan aspek teknis dengan perhatian terhadap kesehatan mental akan memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan pribadi dan profesional siswa.

KESIMPULAN

Public speaking adalah kemampuan untuk berbicara di depan umum dengan tujuan menyampaikan informasi, mempengaruhi audiens, atau menjelaskan suatu gagasan. Selain itu, kemampuan ini sangat dibutuhkan, terutama saat presentasi, wawancara kerja, atau diskusi tim. Banyak siswa SMK merasa cemas dan tidak percaya diri saat berbicara di depan umum. Latihan *public speaking* secara rutin dan dukungan lingkungan dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan ini. Untuk menyeimbangkan antara keahlian teknis, emosional, dan sosial diperlukan persiapan diri dalam menghadapi dunia kerja yang penuh persaingan. Kesehatan mental dan *public speaking* adalah dua aspek penting yang saling berkaitan dalam membekali siswa SMK swasta menghadapi dunia kerja. Kesehatan mental yang baik membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan mengintegrasikan kedua aspek ini siswa SMK swasta dapat lebih siap menghadapi tantangan kerja dan bersaing di pasar tenaga kerja yang semakin kompetitif.

Referensi:

- Anik Restiawati. (2022). *Ilmu Keperawatan_30901800014_fullpdf*. 1–72.
- Aryadillah. (2017). Kecemasan dalam public speaking (Studi kasus pada presentasi makalah mahasiswa). *Cakrawala*, 17(2), 198–206.
- Haryanto. (2018). Public Speaking, Perlu Persiapan Mental Dan Materi. 29 Januari 2018. <https://uty.ac.id/article/public-speaking-perlu-persiapan-mental-dan-materi>
- Fitrananda, karisma asri dkk. (2019). *PELATIHAN PUBLIC SPEAKING UNTUK MENUNJANG KEMAMPUAN PRESENTASI BAGI SISWA SMAN 1 MARGAHAYU KABUPATEN BANDUNG*. <https://ejournal.upnvj.ac.id/madani/article/view/507>
- Inayatun. (2024). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja SMK. 25 Juli 2024. <https://cabdindikwil1.com/blog/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja-smk/>
- J. Priyanto Widodo, Lailatul Musyarofah, J. S. (2020). Jurnal abdididas. *Jurnal Abdididas*, 1(3), 149–156.

- Mahendra, R. (2023). Tantangan dan Peluang Lulusan SMK Era Digital: Menghadapi Dunia Kerja yang Terus Berkembang. *21 Desember*. <https://www.kompasiana.com/radevamahendra2130/65842d3612d50f39b16afed2/tantangan-dan-peluang-lulusan-smk-era-digital-menghadapi-dunia-kerja-yang-terus-berkembang>
- Munadi, S., Widarto, Jerusalem, M. A., Yuniarti, N., Rahmawati, F., & Hermansyah. (2018). Employability Skills Lulusan SMK dan Relevansinya Terhadap Kebutuhan Dunia Kerja. *UNY Press*, 53(7), 189.
- Oebaidillah, S. (2016). Tantangan Sekolah Swasta dalam Mencerdaskan Kehidupan Bangsa. *24 Mei*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/47111/tantangan-sekolah-swasta-dalam-mencerdaskan-kehidupan-bangsa>
- Rahman, A. (2024). Kesehatan Mental Pekerja Pelayanan Publik Tantangan Dan Solusi. *Circle Archive*, 1(4), 1–14. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/80>
- Ramadani, D. P., Studi, P., Dan, K., Islam, P., Islam, F. A., & Makassar, U. M. (2024). *HUBUNGAN KETERAMPILAN PUBLIC SPEAKING*.
- Reza, F. (2023). Membangun Kecerdasan Emosional Siswa SMK untuk Menjawab Tantangan Industri Modern. *Jurnal Riset Dan Konseptual*. <https://jurnal.unublitar.ac.id/index.php;briliant/article/view/1643>
- Rika Widianita, D. (2023). ANALISIS KESIAPAN KETERAMPILAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN MANAJEMEN UNTUK MEMASUKI DUNIA KERJA. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Septi Noer Lailela, Muthmainnah, Kurniawati, R., & Hadiaty, F. (2021). Seminar Membangun Mental Positif Dalam Menghadapi Dunia Kerja Bagi Calon Lulusan SMKN 01 Katapang. *Padma*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.56689/padma.v1i1.317>
- WHO. (2013). Kesehatan Mental dalam Kedaruratan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 8(1), 37–52.
<http://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/ojs248jki/index.php/jki/article/download/21/15>.

PERSONAL BRANDING DAN KESEHATAN FISIK: PENDEKATAN HOLISTIK DALAM KESIAPAN KERJA SISWA

Suroya Izzatul Mustafidah¹, Husnunnisa inabilah²

Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta¹, STIKES Surya Global²

suroyamustafidah17@gmail.com, husnunnisa119@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini menyelidiki pengalaman siswa SMK di DIY dalam membangun personal branding dan menjaga kesehatan fisik sebagai persiapan untuk dunia kerja. Hasil penelitian, yang dilakukan dengan metode kualitatif, menunjukkan bahwa siswa sudah mulai membangun *personal branding* dengan menggunakan teknologi dan media sosial, meskipun mereka menghadapi tantangan psikologis seperti rasa tidak percaya diri. Selain itu, rasa malas dan jadwal yang padat membuat menjaga kesehatan fisik menjadi sulit bagi siswa. Ini menunjukkan bahwa pendidikan vokasi harus mempertimbangkan keterampilan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kata Kunci: *personal branding*; kesehatan fisik; SMK di DIY

ABSTRACT

This study investigates the experiences of vocational high school (SMK) students in DIY in developing personal branding and maintaining physical health as preparation for the workforce. The research, conducted using a qualitative method, reveals that students have started to build personal branding using technology and social media, although they face psychological challenges such as a lack of self-confidence. Additionally, laziness and a heavy schedule make it difficult for students to maintain physical health. This highlights the need for vocational education to address skills, physical health, and overall mental well-being.

Keywords: personal branding; physical health; vocational high schools in Yogyakarta Special Region.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan kejuruan, seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), tuntutan terhadap kesiapan kerja siswa semakin tinggi. Dijelaskan lagi oleh (Wiharja dkk., 2020) bahwa kualitas tenaga kerja di Indonesia masih mengandalkan kualitas siswa lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Salah satu faktor yang harus disiapkan sebelum memasuki dunia kerja adalah mempersiapkan

kemampuan membangun identitas (*personal branding*) (Dewi dkk., 2023). *Personal branding* merupakan sebuah proses membangun diri seperti sebuah merek yang dipromosikan kepada target pasar, yang dikemas secara menarik dengan menggabungkan konsistensi, kepribadian, dan keahlian (Susilawati & Asbari, 2023). Perhatian terhadap *personal branding* terkadang mengorbankan aspek lain yang tak kalah pentingnya, yaitu kesehatan fisik. Kesehatan fisik merupakan fondasi utama yang berguna untuk mendukung produktivitas dan kinerja seseorang (Suwandaru & Hidayat, 2021).

Di DIY sendiri, banyak SMK yang berlomba-lomba menciptakan lulusan berkualitas melalui program pelatihan dan simulasi dunia kerja (Nisrina dkk., 2023). Pendekatan yang menggabungkan *personal branding* dan kesehatan fisik perlu diterapkan di dunia pendidikan. Hal ini bertujuan untuk memastikan siswa tidak hanya memiliki keterampilan teknis sesuai yang dipelajari di sekolah, akan tetapi kesiapan secara psikologis dan fisik. Pendekatan ini sesuai dengan konsep pendidikan vokasi saat ini, yang menekankan keseimbangan antara keahlian profesional dan pengembangan diri secara menyeluruh (Oktafien dkk., 2024). Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pendekatan holistik dapat diterapkan sebagai dasar untuk mengintegrasikan kedua elemen tersebut secara menyeluruh.

Pendekatan holistik dalam pendidikan menekankan pengembangan siswa secara menyeluruh meliputi fisik, mental, emosional, dan sosial yang dapat menjadi dasar dalam menggabungkan *personal branding* dan kesehatan fisik secara bersamaan (Sunandar dkk., 2024). Pendekatan ini berguna untuk memastikan siswa siap dengan keterampilan teknis dan non-teknisnya yang mempengaruhi kinerja mereka di dunia kerja maupun di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan ini akan memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai siswa dalam menghadapi dunia kerja.

Dari fenomena yang telah ada, maka peneliti mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengalaman siswa SMK di DIY menggunakan pendekatan kualitatif dalam mengembangkan *personal branding* dan kesehatan fisik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam lagi tentang pengalaman siswa SMK di DIY terkait dengan *personal branding* dan kesehatan fisik dalam konteks pendekatan holistik. Dalam penelitian ini diharapkan menemukan strategi pendidikan yang lebih menyeluruh terhadap keterampilan teknis dan non-teknis agar siswa siap menghadapi tantangan dunia kerja secara fisik dan mentalnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui dan memahami pengalaman siswa SMK di DIY dalam mengembangkan *personal branding* dan menjaga kesehatan fisik. Pendekatan kualitatif sendiri merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alaminya, dengan menekankan pada interpretasi, pemahaman konteks dan makna subjektif (Rahman dkk., 2016). Dalam pendekatan kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik wawancara kepada beberapa siswa SMK di DIY sebagai sampelnya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneliti, untuk menggali penilaian dan pengalaman siswa secara mendalam terkait upaya mereka dalam membangun citra diri serta menjaga kesehatan fisik sebagai bentuk kesiapan kerja mereka. Dengan menggunakan metode wawancara, peneliti mampu mendapatkan data secara langsung dari siswa sebagai subjek penelitian, sehingga analisis dapat lebih fokus pada pengalaman mereka.

HASIL TEMUAN

Untuk mendapatkan hasil yang lebih jelas, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMK di DIY mengenai bagaimana cara siswa mengembangkan *personal branding* dan kesehatan fisik sebagai persiapan menghadapi dunia kerja. fokus pada penelitian ini adalah pengalaman siswa dalam membangun identitas diri secara profesional dan tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga kesehatan fisik di tengah aktivitas sekolah yang padat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, pendidik telah mengajarkan mereka untuk membuat CV (*curriculum vitae*) atau riwayat hidup sebagai langkah awal dalam membangun *personal branding* mereka. Selain itu, siswa juga mulai memanfaatkan teknologi seperti media sosial untuk mempromosikan keahlian atau keunikan, dan pengalaman mereka.

Adapun kendala yang mereka hadapi adalah rasa kurang percaya diri untuk mempromosikan diri melalui CV atau bahkan melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah mendapatkan keterampilan dan diberi pengetahuan untuk membangun *personal branding*, masih ada hambatan lain secara psikologis yang perlu diatasi agar mereka dapat lebih terbuka dalam mempresentasikan kemampuan dan pengalaman mereka di dunia luar. Pendidikan di SMK memberikan peluang bagi siswa untuk terus menggali potensi yang mereka miliki sesuai dengan tuntutan kerja melalui berbagai pelatihan dan praktik yang telah dilakukan.

Tantangan lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya masalah kesehatan fisik siswa. Banyak siswa yang mengeluhkan sulitnya menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, makan-makan yang seimbang, dan tidur yang cukup. Dengan padatnya jadwal tugas sekolah dan rasa malas yang sering muncul, siswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan sesuai dengan keinginan mereka tanpa mementingkan pola hidup mereka. Beban tugas yang berat terkadang membuat siswa tidak memiliki waktu untuk berolahraga dan tidur yang cukup. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik, dimana pendidikan tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan akan tetapi, perlunya menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis, fisik, dan kesehatan mental siswa.

DISKUSI

Personal Branding

Personal branding merupakan konsep tentang pengelolaan reputasi dan citra diri seseorang di berbagai tingkatan industri dan karir, konsep tersebut digunakan oleh Tom Peters dalam artikelnya yang berjudul “*brand you*” pada tahun 1997 (Novita dkk., 2024). *Personal branding* memiliki berbagai makna tergantung pada sudut pandang dan tujuan yang digunakan. Seperti halnya menurut Srihasnita Rc, (2018) mendefinisikan *personal branding* sebagai sebuah proses individu dalam menggali keterampilan, kepribadian, dan karakter unik dalam dirinya yang dikemas menjadi sebuah identitas. Sedangkan menurut Kurniawan & Gabriella, (2020) *personal branding* merupakan sesuatu yang memiliki nilai jual, seseorang harus membuat gambaran atas diri sendiri atau kisah hidupnya.

Dari definisi tersebut menunjukkan bahwa, *personal branding* merupakan proses strategis dimana individu mengenali, mengembangkan, dan mengemas keterampilan kepribadian, serta karakter uniknya menjadi sebuah identitas yang menarik. *Personal branding* tidak hanya memperkenalkan siapa orang tersebut, akan tetapi tentang bagaimana seseorang menciptakan nilai jual yang kuat. Dengan menciptakan citra diri menarik, seseorang mampu membangun reputasi yang kuat dan bermakna di berbagai aspek kehidupan. Hal ini mampu membedakan seseorang di tengah persaingan dan menjadikannya aset penting dalam meraih tujuan hidupnya.

Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merujuk pada kemampuan tubuh menjalankan fungsinya secara optimal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola makan, dan manajemen stress. Rio,

(2012) dalam (Suwandaru & Hidayat, 2021) berpendapat bahwa, aktivitas fisik dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam berhubungan sosial dan tanggung jawab atas aturan yang ada serta berkomitmen dalam mencapai sebuah tujuan. Memelihara kesehatan hanya akan berhasil jika terdapat usaha dalam menjaga sikap, mental dan perilaku untuk menjaga pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat sendiri didapat dari diri sendiri yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan makanan yang bergizi dan seimbang, dan tidur yang cukup (Septianto dkk., 2020).

Dalam konteks kesiapan kerja, siswa dengan kesehatan fisik yang baik dapat memberikan motivasi kerja seperti kerja keras, orientasi masa depan, cita-cita, usaha untuk terus maju, ketekunan, dan pemanfaatan waktu dengan baik (Sunandar dkk., 2024). Oleh karena itu, menjaga fisik secara optimal tidak hanya berpengaruh pada kualitas hidup sehari-hari, tetapi juga menjadi faktor penting dalam kesiapan kerja. Siswa yang menjaga kesehatan fisiknya dengan baik memiliki motivasi untuk lebih semangat dalam menyelesaikan tugasnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu memanajemen waktu dengan baik. Hal tersebut mampu menunjang kesuksesan karir kedepannya.

Pendekatan Holistik

Pendekatan holistik dalam pendidikan berfokus pada pengembangan siswa secara keseluruhan melibatkan potensi setiap individu dalam beberapa aspek antara lain kreativitas, fisik, seni, emosi, intelektual, dan spiritual untuk menciptakan individu yang memiliki keseimbangan di berbagai aspek kehidupan (Pare & Sihotang, 2023). Dengan demikian pendekatan ini menjelaskan pentingnya mendukung siswa dalam membangun kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, dan kesehatan fisiknya agar siswa siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

Dalam mengimplementasikan pendidikan holistik, peran pendidik sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Seperti yang dijelaskan oleh Kadek Sinta Pratiwi No, (2022), pendidik harus mampu menyesuaikan posisi mereka bukan hanya sebagai pengajar, akan tetapi sebagai teman yang dapat membimbing siswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk merasa lebih didukung dan dihargai, sehingga mereka dapat berkembang dengan lebih baik secara akademik maupun moralnya.

Kesiapan Kerja

Kesiapan kerja merupakan keadaan di mana individu memiliki kemampuan secara teknis, interpersonal, dan kesiapan mental yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja. menurut (Lucas dkk., 2017) kesiapan kerja merupakan kemampuan, keterampilan, dan

kesiapan yang dimiliki seseorang sesuai dengan kesanggupan mereka untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan. Adapun aspek utama yang mendukung individu untuk beradaptasi dan bekerja secara optimal di lingkungan kerja menurut Bradi, (2009) dalam Muspawi & Lestari, (2020) yaitu tanggung jawab (mampu menjalankan tugas dengan baik dan menjaga rahasia organisasi), keluwesan (kemampuan beradaptasi di segala situasi), keterampilan (penguasaan kemampuan kerja dan kemauan untuk terus belajar), komunikasi (menjalin hubungan baik dengan sesama dan menerima mau masukan), pandangan diri (keyakinan kepada diri sendiri), kesehatan dan keselamatan (menjaga pola hidup sehat dan mematuhi prosedur keselamatan).

Dengan memahami dan menggabungkan ke 6 aspek tersebut maka, individu dapat mengoptimalkan potensi yang mereka miliki untuk menghadapi tantangan pekerjaan yang terus berkembang. Oleh karena itu, pengembangan kesiapan kerja memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk institut pendidikan yang diharapkan mampu menciptakan tenaga kerja yang kompeten, adaptif, dan siap bersaing di dunia kerja.

KESIMPULAN

Adapun temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahawa, siswa SMK di DIY telah memperoleh pemahaman penting tentang pengembangan *personal branding* dan kesehatan fisik untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. banyak siswa yang telah mendapatkan pengalaman membuat CV untuk mempresentasikan dirinya dan memposting pengalaman bahkan hasil karyanya di sosial media. Namun, sebagian dari siswa masih merasa malu untuk melakukan hal tersebut. Selain itu pelatihan teknis yang diberikan di SMK memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja. Adapun tantangan lain yang harus dihadapi dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yaitu menjaga kesehatan fisik dan mental, karena padatnya jadwal sekolah (akademik dan ekstrakurikuler) serta banyaknya tugas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan SMK yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis saja, akan tetapi pada kesehatan siswa yang harus dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja.

Dari penelitian ini ada beberapa saran antara lain mementingkan hubungan antara *personal branding* dan kesehatan fisik di SMK. Sekolah perlu memperkuat pelatihan tentang bagaimana memanfaatkan teknologi untuk mempresentasikan diri atau mempromosikan diri dan membangun rasa percaya diri siswa. Selain itu, keseimbangan antara pengembangan keterampilan teknis dan non-teknis harus seimbang agar siswa mampu beradaptasi di dunia kerja. Perhatian terhadap kesehatan siswa juga harus diperkuat lagi, agar siswa mampu mengerjakan tugasnya secara optimal dan memiliki kinerja yang baik.

Melalui pendekatan holistik ini, diharapkan dapat membantu siswa tidak hanya memiliki kesiapan secara teknis saja, tetapi juga secara fisik dan mental yang optimal.

REFERENSI:

- Dewi, I. M., Marhamah, F. S., Silvia, Y., Sari, R., Studi, P., Negara, I. A., & Candradimuka, S. (2023). Membangun Personal Branding Di Era Digital Pada Siswa/Siswi Smk Muhammadiyah Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin Iii Kabupaten Banyuasin. Dalam *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* (Vol. 5, Nomor 2).
- Kadek Sinta Pratiwi No, N. S. (2022). Metode Pembelajaran Dasa Dharma Sebagai Implementasi Pendidikan Holistik. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(3).
- Kurniawan, N., & Gabriella, S. (2020). *Personal Branding Sebagai Komodifikasi Konten Pada Akun Youtube Rahmanati Kekeyi Putri Cantika*.
- Lucas, N., Lie, C., Noviyat, K., & Darmasetiawan, S. (2017). *Pengaruh Soft Skill Terhadap Kesiapan Kerja Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean Pada Mahasiswa S1 Fakultas Bisnis Dan Ekonomika Universitas Surabaya*.
- Muspawi, M., & Lestari, A. (2020). *Membangun Kesiapan Kerja Calon Tenaga Kerja* (Vol. 111, Nomor 1).
- Nisrina, T. N., Karyaningsih, Rt. P. D., & Suherdi. (2023). Pengaruh Praktik Kerja Industri Dan Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Kerja Siswa. *Berajah Journal*, 3(1), 75–86.
- Novita, D., Aerwanto, Arfian, M. H., Susanto, Purwanti, S., & Rusmana, H. (2024). *Personal Branding Strategi Untuk Memenangkan Pasar*.
- Oktafien, S., Santoso, A. B., Qibtiyah, M. R., & Rahmayanti, R. (2024). Strategi Peningkatan Soft Skill Melalui Personal Branding Bagi Siswa Smk Di Kota Bandung Soft Skill Improvement Strategy Through Personal Branding For Vocational High School Students In Bandung City. Dalam *Abdimas Galuh* (Vol. 6, Nomor 2).
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). *Pendidikan Holistik Untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 Dalam Menghadapi Tantangan Era Digital*.
- Rahman, A., Yochanah, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Septianto, A., Nurmutia, S., & Feblidiyanti, N. (2020). *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah*. 1(2).
- Srihasnita Rc, R. (2018). *Strategi Membangun Personal Branding Dalam Meningkatkan Performance Diri*.
- Sunandar, M., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2024). *Kesiapan Kerja Siswa Smk Kusuma Wardhana Dalam Menghadapi Dunia Kerja Work Readiness Of Students Of Smk Kusuma Wardhana In Facing The World Of Work*.
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang Dan Nama.

- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya.
- Wiharja, H., Rahayu, S., & Rahmiyati, E. (2020). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi. *Vocatech: Vocational Education And Technology Journal*, 2(1), 11–18.