

Sekolah Alternatif Homeschooling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Peserta Didik

Nadhifa Ratnadhita Ramdhani¹, Isna Syafnahayati²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Non Formal, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jl. Ciwaru Raya, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten-Indonesia

Email: 2221220024@untirta.ac.id, 2221220032@untirta.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental peserta didik adalah aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pendidikan. Sekolah alternatif telah muncul sebagai alternatif bagi pendidikan tradisional, dengan pendekatan yang lebih holistik untuk menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Tujuan abstrak ini adalah untuk menyajikan tinjauan tentang peran sekolah alternatif dalam menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Metode penelitian *literature review* digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan. Pencarian dilakukan melalui basis data akademik dan perpustakaan digital. Sumber literatur yang dipilih mencakup artikel jurnal, buku, dan dokumen terpercaya lainnya. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa sekolah alternatif menempatkan penekanan yang kuat pada pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Mereka mengakui pentingnya aspek fisik, mental, emosional, dan sosial dalam perkembangan peserta didik. Dalam lingkungan yang inklusif, sekolah alternatif menciptakan saluran komunikasi yang terbuka antara peserta didik, guru, dan orang tua untuk memastikan dukungan yang diperlukan. Metode pengajaran yang berbeda, seperti pendekatan eksperimental, pembelajaran berbasis proyek, dan pendekatan Montessori, digunakan untuk memfasilitasi pertumbuhan kesehatan mental peserta didik. Peserta didik diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam proses pembelajaran, mengembangkan kemandirian, dan bertanggung jawab atas kesehatan mental mereka sendiri. Sekolah alternatif juga mendorong pembentukan komunitas yang kuat dan mempromosikan nilai-nilai seperti kerjasama, kepedulian sosial, dan penghargaan terhadap perbedaan. Sekolah alternatif menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh dengan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi. Melalui pendekatan holistik, sekolah alternatif membantu peserta didik dalam meraih potensi akademik peserta didik dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dukungan yang diberikan oleh sekolah dan melalui kolaborasi dengan orang tua dan komunitas juga berperan penting dalam menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas sekolah alternatif dalam menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Namun, hasil *literature review* ini memberikan gambaran awal yang positif tentang peran sekolah alternatif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

Kata kunci: Sekolah alternatif; Kesehatan mental; Peserta didik.

PENDAHULUAN

Sekolah alternatif adalah pendekatan pendidikan yang berbeda dari sekolah tradisional, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih holistik dan inklusif bagi peserta didik. Salah satu fokus utama sekolah alternatif adalah menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Pendekatan ini diakui sebagai penting karena kesehatan mental yang baik berperan penting dalam keberhasilan akademik dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh.

Dalam sekolah alternatif, pendekatan holistik diterapkan untuk memperhatikan dan mempromosikan kesehatan mental peserta didik secara menyeluruh. Pendekatan ini mengakui bahwa kesehatan mental melibatkan berbagai aspek, termasuk emosi, interaksi sosial, keseimbangan hidup, dan pemenuhan kebutuhan psikologis individu.

Sekolah alternatif menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi peserta didik. Mereka menghargai perbedaan individu dan memberikan dukungan emosional serta ruang untuk ekspresi diri. Hal ini membantu menciptakan atmosfer yang positif dan mengurangi tekanan sosial yang berlebihan.

Selain itu, pendekatan holistik dalam pendidikan alternatif menekankan pentingnya pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Peserta didik diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri, membangun hubungan yang sehat, dan mengembangkan keterampilan sosial yang kuat. Dengan pemahaman yang baik tentang emosi dan kemampuan untuk mengelola stres, peserta didik dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik juga menerapkan praktik mindfulness dan meditasi. Praktek ini membantu peserta didik belajar untuk menjadi lebih sadar, mengendalikan stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dalam sekolah alternatif, pentingnya keseimbangan antara belajar akademik, seni, olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya juga ditekankan. Hal ini membantu mengurangi tekanan yang berlebihan pada prestasi akademik semata.

Dalam keseluruhan, sekolah alternatif dengan pendekatan holistik berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung, dan menyeluruh bagi peserta didik. Mereka berkomitmen untuk menumbuhkan kesehatan mental yang baik dengan memberikan perhatian pada berbagai aspek kesejahteraan peserta didik. Dalam lingkungan ini, peserta didik memiliki kesempatan untuk berkembang secara holistik dan meraih potensi terbaik mereka, baik dalam hal prestasi akademik maupun kesejahteraan mental.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu dapat mewujudkan potensi mereka. Ini berarti mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan dapat memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Namun pada kenyataannya, seringkali terjadi peristiwa yang menimbulkan perasaan trauma akibat kekerasan, tekanan yang berlebihan atau stres yang berkepanjangan.

Penelitian internasional, masalah kesehatan mental siswa laki-laki dan perempuan saat ini menjadi masalah utama di beberapa negara. Hal ini terjadi karena sebenarnya penyakit ini bisa menyerang siapa saja tanpa memandang latar belakang. Catatan *Mozaic Science* melalui *World Economic Forum* (WEF) menyebutkan jumlah mahasiswa di Inggris yang mengunjungi bagian *advisory* kampus tersebut meningkat hampir lima kali lipat dibandingkan 10 tahun lalu. Demikian pula, depresi dan kecemasan muncul di antara anak-anak di bawah 17 tahun di Amerika Serikat. Berkenaan dengan usia siswa, permintaan nasihat telah meningkat. Mahasiswa ternyata rentan terhadap masalah kesehatan jiwa karena harus berhadapan dengan lingkungan sosial yang baru, menghadapi tuntutan mengejar karir, masalah keuangan.

Gangguan mental pada anak dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi saat belajar. Sekolah dan guru memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan siswa. Orang tua juga harus berpartisipasi dengan memperhatikan kondisi kesehatan mental saat anaknya belajar di sekolah.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian *litelature riview* atau studi pustaka. Menurut Surwono studi pustaka adalah “kegiatan membaca buku atau referensi, tujuannya agar peneliti memahami suatu topik atau tema penelitian”. Studi pustaka ini dilakukan dengan cara mengutip buku atau litelatur yang berkaitan dengan masalah penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 maret 2023. Bertempat di yayasan Al Achsan Cilegon yang berada di perum curug asri blok G3 Cilegon, Banten. Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data yang berkaitan langsung dengan topik penelitian yakni berupa buku-buku, narasumber yang terdiri dari pendiri Yayasan Al Achsan Cilegon dan orang tua murid, kegiatan atau aktivitas di Homeschooling Achsan Cilegon, artikel, brosur, dan website yang dapat menjadi pendukung dalam topik penelitian. Adapun instrumen yang penulis gunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman wawancara dan pedoman observasi, dimana responden akan di minta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang penulis ajukan.

Selama analisis data, penulis melakukan penelitian di homeschooling Achsan Cilegon. Dalam proses penelitian, penulis menggunakan metode wawancara yang melibatkan beberapa pertanyaan yang telah disusun sebelumnya oleh penulis. Selain wawancara, penulis juga mengumpulkan informasi dengan mendokumentasikan atau mengumpulkan arsip-arsip yang diperlukan untuk melakukan penelitian. Setelah mengumpulkan data, penulis memaparkan data dari hasil wawancara dan literature review untuk menjawab mengapa orang tua memilih home schooling sebagai sekolah alternatif. Analisis data adalah proses mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Sumber dikelompokkan dan disesuaikan untuk membantu merumuskan hipotesis data sesuai dengan tema yang disarankan oleh materi.

DISKUSI

Hasil

Sistem homeschooling yang mulai diperkenalkan kepada publik awalnya tak sepenuhnya dapat dipercayai. Walaupun sistem ini telah berkembang jauh sebelum adanya pendidikan formal, tetapi tidak banyak masyarakat yang mengetahui dan paham tentang homeschooling. Sangat sedikit sekali masyarakat yang tahu bahkan paham tentang homeschooling. Homeschooling yang perlahan mulai dikenalkan pada masyarakat, tidak seluruh orang bisa memahami tentang homeschooling, ada yang beropini bahwa homeschooling itu hanyalah untuk orang-orang kaya saja, seperti anak pejabat, anak pengusaha, seniman dan atlet. Bahkan terdapat pula yang beropini bahwa homeschooling hanya untuk anak-anak pemalas. Minimnya pengetahuan serta pemahaman yang dimiliki orang tua anak didik menyebabkan keraguan apakah anak akan bisa melanjutkan sekolahnya kejenjang yang lebih tinggi seperti saat anak berada di sekolah formal. Apakah anaknya akan menerima pekerjaan dengan simpel atau malah dipersulit. dengan adanya undang-undang sisdiknas maka orang tua murid akan diberi pengarahan mengenai jalur pendidikan yang terdapat di Indonesia. Orang tua pula akan diberi pemahaman tentang homeschooling.

Pada homeschooling anak akan diajarkan sesuai dengan kurikulum kurikulum diknas, mereka akan diberikan saat yang lebih untuk mengembangkan bakat dan minatnya. di sini pengajar dituntut untuk menjadi lebih tabah dalam menghadapi para homeschooler. menggunakan kesabaran serta ketulusan dari sang pengajar, anak merasa nyaman serta senang dalam belajar. pengenalan di sekolah formal sangat terbatas. Anak hanya bergaul dengan orang-orang yang sama setiap harinya. tetapi di homeschooling anak bisa bergaul dengan siapa saja setiap harinya, bahkan mereka berteman dengan orang yang usianya lebih tua atau lebih muda dari mereka serta dari profesi apapun. pengenalan anak tergantung olah lingkungan serta orang tua. Pada kenyataannya dewasa ini banyak anak-anak yang bersekolah formal yang pergaulannya tidak hanya dengan yang itu-itu saja. Anak yang sekolah formal pula berteman dengan orang yang usianya lebih tua atau lebih muda dari mereka. Bahkan ada homeschooler yang bergaul hanya dengan sesama teman-teman homeschooler. Dalam masalah pengenalan, homeschooler bisa bergaul dengan siapa saja tanpa batasan usia, serta siapapun dapat menjadi sumber belajar. Anak juga dapat terhindar dari penyakit sosial seperti pergaulan bebas, tawuran dan narkoba. dari segi biaya, homeschooling tak membebani orang tua homeschooler. Besaran biaya antara homeschooling tunggal dan komunitas pula tidak sama tergantung bagaimana orang tua menyiasatinya.

Beberapa pengalaman gambaran kekerasan yang pernah dialami oleh remaja ialah kekerasan fisik, kekerasan psikis, serta cyberbullying baik pada lingkup keluarga, pertemanan, sekolah serta media sosial. Alasan yang melatarbelakangi bervariasi seperti karena pulang malam, berbicara dengan gagap, penampilan fisik, kondisi orang tua yang berpisah, serta kecemburuan sosial. paparan awal sebagian besar terjadi saat mereka memasuki jenjang pendidikan pada SMP serta dilakukan oleh temannya di sekolah. Pelaku kekerasan yang teridentifikasi selain teman sebaya antara lain teman di media sosial dan orang tua. Beberapa dampak yang dialami oleh remaja yang menjadi korban diantaranya rasa stress, terkekang, takut, malu, cemas, bahkan hingga ada remaja yang akhirnya melakukan homeschooling selama 6 bulan. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengatasi perseteruan tersebut antara lain dengan cara berpikir positif, tidak diklaim berfokus, bercerita menggunakan orang lain, dan minta donasi orang yang lebih dewasa juga tenaga ahli mirip psikolog. Faktor-faktor yang paling berkontribusi di pembentukan psychological wellbeing remaja yang mengikuti pendidikan home-

schooling, yaitu: sarana serta prasarana di home-schooling, faktor kuantitas mata pelajaran, faktor kedekatan dengan tutor, kedekatan dengan teman di home-schooling, serta kedekatan dengan orang tua mereka masing-masing.

Pembahasan

Sekolah alternatif sebagai lembaga pendidikan, dimana proses pembelajarannya berbeda dengan sekolah konvensional. Pendidikan alternatif adalah cara yang telah dirancang untuk berbagai kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh pendidikan konvensional. Pendidikan alternatif adalah program atau cara pemberdayaan peserta didik yang dilakukan secara berbeda yaitu pendekatannya lebih bersifat individual, lebih memperhatikan peserta didik, orang tua atau keluarga, pendidik dan dikembangkan atas dasar minat dan pengalaman (Hadi, 2005: 3).

Sekolah alternatif adalah institusi pendidikan yang beroperasi di luar struktur pendidikan tradisional. Sekolah alternatif menawarkan pendekatan yang berbeda dalam metode pengajaran, kurikulum, dan lingkungan belajar. Sekolah alternatif sering kali menekankan pendekatan holistik dan inklusif, dengan fokus pada perkembangan penuh peserta didik secara fisik, mental, emosional, dan sosial.

Sekolah alternatif memberikan alternatif yang menarik bagi peserta didik dan keluarga yang mencari pendekatan pendidikan yang berbeda dari sekolah konvensional. Sekolah alternatif berupaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan holistik peserta didik dan menghargai keunikan individu dalam proses pembelajaran.

Sekolah alternatif adalah pendekatan pendidikan yang berbeda dari sekolah konvensional. Salah satu fokus utama sekolah alternatif adalah menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Berikut adalah beberapa cara sekolah alternatif dapat membantu menumbuhkan kesehatan mental peserta didik:

1. Lingkungan yang inklusif dan mendukung: Sekolah alternatif cenderung menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi peserta didik. Mereka menghargai perbedaan individu dan memberikan dukungan emosional serta ruang untuk ekspresi diri. Ini membantu menciptakan atmosfer yang positif dan mengurangi tekanan sosial yang berlebihan.
2. Pendekatan holistik dalam pendidikan: Sekolah alternatif seringkali menerapkan pendekatan pendidikan holistik yang melibatkan perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif peserta didik. Mereka mungkin menekankan pentingnya keseimbangan antara belajar akademik, seni, olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Hal ini membantu mengurangi tekanan yang berlebihan pada prestasi akademik semata.
3. Praktek mindfulness dan meditasi: Banyak sekolah alternatif mengajarkan teknik mindfulness dan meditasi kepada peserta didik. Praktek ini membantu peserta didik belajar untuk menjadi lebih sadar, mengendalikan stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.
4. Pendidikan emosi: Sekolah alternatif seringkali memberikan pendidikan emosi yang terintegrasi dalam kurikulum mereka. Mereka membantu peserta didik mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, serta mengembangkan keterampilan sosial yang kuat. Pendidikan emosi ini berperan penting dalam membentuk kesehatan mental yang baik.
5. Pembelajaran berbasis proyek: Sekolah alternatif cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang praktis. Ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar, mengembangkan keterampilan kritis, kolaborasi, dan rasa kepemilikan terhadap hasil karya mereka. Pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan mental peserta didik.
6. Perhatian individual: Sekolah alternatif sering kali menekankan perhatian individual terhadap peserta didik. Mereka mengakui bahwa setiap peserta didik memiliki kebutuhan dan potensi yang berbeda, dan mereka berusaha untuk memahami dan mendukung setiap individu secara khusus. Ini dapat membantu peserta didik merasa dihargai, diterima, dan didukung secara penuh.

7. Kerjasama dengan keluarga: Sekolah alternatif biasanya membangun hubungan yang erat dengan keluarga peserta didik. Mereka berkomunikasi secara teratur dengan orangtua dan menjalin kemitra.

Pendekatan holistik adalah pendekatan yang melibatkan dan memperhatikan seluruh aspek individu, baik fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan, pendekatan holistik mengakui bahwa peserta didik adalah makhluk yang kompleks dan bahwa pembelajaran yang efektif harus mencakup seluruh dimensi kehidupan mereka.

Menurut Maslow, pendekatan holistik melibatkan memenuhi kebutuhan dasar manusia (seperti makanan, air, keamanan) serta kebutuhan psikologis dan kebutuhan aktualisasi diri. Ia menekankan pentingnya melihat manusia sebagai entitas yang kompleks dan mengembangkan potensinya secara menyeluruh. Rogers, seorang psikolog humanistik, menyuarakan pendekatan holistik dalam terapi klien. Ia menekankan pentingnya melihat individu secara keseluruhan, termasuk emosi, pengalaman, nilai-nilai, dan hubungan sosial. Rogers mengemukakan konsep "*self-actualization*" yang mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan diri secara holistik. Menurut Wilber, pendekatan holistik melibatkan penggabungan dan integrasi berbagai pendekatan dan perspektif dalam memahami realitas. Ia berpendapat bahwa untuk memahami secara menyeluruh, kita perlu melihat berbagai dimensi seperti fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Menurut Gardner, pendekatan holistik dalam pendidikan melibatkan pengakuan dan pengembangan berbagai kecerdasan yang dimiliki oleh individu, seperti kecerdasan verbal-linguistik, logis-matematis, visual-ruang, kinestetik-tubuh, musikal, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis. Maria Montessori berpendapat bahwa pendekatan holistik dalam pendidikan melibatkan pengembangan seluruh aspek individu, termasuk fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Metode Montessori menekankan kebebasan dalam belajar, pengembangan kemandirian, dan penghormatan terhadap keunikan individu.

Pendapat dan pendekatan para ahli ini menggaris bawahi pentingnya pendekatan holistik dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan. Pendekatan holistik mengakui bahwa individu adalah entitas yang kompleks, dan perkembangan dan pertumbuhan optimal terjadi ketika semua aspek individu diperhatikan dan diintegrasikan.

Pendekatan holistik memiliki prinsip utama, yaitu:

1. Integrasi: Pendekatan holistik mengintegrasikan dan menghubungkan berbagai aspek kehidupan peserta didik. Ini berarti bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi di dalam kelas, tetapi juga dapat melibatkan pengalaman di luar kelas, kehidupan sehari-hari, dan lingkungan sosial peserta didik. Integrasi ini membantu peserta didik melihat keterkaitan antara berbagai konsep dan konteks dalam pembelajaran.
2. Keseimbangan: Pendekatan holistik mendorong penciptaan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan peserta didik. Ini mencakup keseimbangan antara kegiatan akademik, seni, olahraga, relasi sosial, waktu istirahat, dan waktu sendiri. Melalui penciptaan keseimbangan ini, pendekatan holistik berusaha untuk menciptakan kesejahteraan yang menyeluruh bagi peserta didik.
3. Perhatian pada kesehatan dan kesejahteraan: Pendekatan holistik dalam pendidikan mengakui pentingnya kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Ini meliputi perhatian terhadap kesehatan fisik, keseimbangan emosional, hubungan yang sehat, dan keberadaan lingkungan yang aman dan mendukung. Dalam pendekatan ini, kesehatan dan kesejahteraan dianggap sebagai prasyarat penting untuk pembelajaran yang optimal.
4. Pengembangan diri secara menyeluruh: Pendekatan holistik berfokus pada pengembangan diri secara menyeluruh peserta didik. Ini meliputi pengembangan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Selain mengembangkan pengetahuan dan keterampilan akademik, pendekatan holistik juga berupaya untuk membantu peserta didik mengenali dan mengembangkan potensi pribadi mereka, mengembangkan kecerdasan emosional, membangun hubungan yang sehat, dan menemukan makna dalam kehidupan.
5. Pemberdayaan peserta didik: Pendekatan holistik memberi perhatian pada pemberdayaan peserta didik dalam proses pembelajaran. Ini melibatkan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran, mengembangkan kemandirian, mengambil tanggung jawab atas keputusan mereka, dan mengembangkan rasa percaya diri.

Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik merupakan suatu pendekatan pendidikan yang melibatkan perkembangan seluruh aspek individu, yaitu fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pendekatan ini mengakui bahwa peserta didik adalah makhluk yang kompleks dan bahwa kesejahteraan mereka tidak hanya bergantung pada pencapaian akademik semata.

Berikut adalah beberapa karakteristik pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik:

1. Pengembangan seluruh potensi individu: Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik. Selain fokus pada aspek akademik, pendekatan ini juga memperhatikan perkembangan emosi, kreativitas, kecerdasan sosial, dan fisik peserta didik.
2. Integrasi antara kehidupan sehari-hari dan pembelajaran: Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik berusaha mengintegrasikan pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Mereka menciptakan koneksi yang bermakna antara pengetahuan yang diperoleh di dalam kelas dengan pengalaman dunia nyata, sehingga peserta didik dapat melihat relevansi dan aplikasi praktis dari pembelajaran tersebut.
3. Fokus pada pembelajaran yang berarti: Pendekatan holistik dalam pendidikan alternatif menekankan pentingnya pembelajaran yang berarti bagi peserta didik. Mereka berupaya menyajikan materi pembelajaran dalam konteks yang bermakna dan relevan dengan kehidupan peserta didik. Hal ini dapat meningkatkan motivasi dan minat peserta didik terhadap pembelajaran.
4. Pengembangan keterampilan sosial dan emosional: Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Mereka membantu peserta didik membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang efektif, meningkatkan empati, dan mengelola emosi dengan baik.
5. Lingkungan belajar yang inklusif dan kolaboratif: Sekolah alternatif dengan pendekatan holistik cenderung menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan kolaboratif. Mereka mendorong kolaborasi dan kerja tim, menghargai perbedaan individu, dan menciptakan ruang yang aman bagi peserta didik untuk berbagi ide, pendapat, dan pengalaman.
6. Pemberdayaan peserta didik: Pendidikan alternatif dengan pendekatan holistik bertujuan untuk memberdayakan peserta didik dalam proses pembelajaran. Mereka mendorong peserta didik untuk mengambil inisiatif, mengambil tanggung jawab atas pembelajaran mereka, dan mengembangkan kemandirian serta kepercayaan diri.
7. Pemenuhan kebutuhan individual: Pendekatan holistik dalam pendidikan alternatif mengakui bahwa setiap peserta didik memiliki kebutuhan dan potensi yang unik. Oleh karena itu, pendekatan ini berupaya untuk memahami dan mendukung kebutuhan individual peserta didik, serta menciptakan kesempatan yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Dengan pendekatan holistik ini, pendidikan alternatif berusaha menciptakan lingkungan belajar yang memperhatikan seluruh aspek individu, mendorong keseimbangan dan kesejahteraan holistik peserta didik.

Menumbuhkan kesehatan mental peserta didik adalah aspek penting dalam pendidikan. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk menumbuhkan kesehatan mental peserta didik:

1. Lingkungan yang inklusif dan mendukung: Ciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan mendukung di sekolah. Hal ini mencakup membangun hubungan yang positif antara peserta didik dan guru, menghormati perbedaan individu, dan mendorong kolaborasi serta empati di antara sesama peserta didik.
2. Pendidikan tentang kesehatan mental: Sediakan pendidikan yang menyeluruh tentang kesehatan mental kepada peserta didik. Ajarkan mereka pentingnya menjaga keseimbangan emosional, mengenali dan mengelola stres, serta mencari dukungan ketika dibutuhkan. Dorong dialog terbuka tentang masalah kesehatan mental agar peserta didik merasa nyaman untuk mencari bantuan dan berbagi pengalaman.
3. Pembelajaran yang berarti dan relevan: Sajikan materi pembelajaran dalam konteks yang bermakna dan relevan dengan kehidupan peserta didik. Bantu mereka membuat koneksi antara

- apa yang mereka pelajari dengan kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks kesehatan mental. Berikan kesempatan untuk berbicara dan merefleksikan pengalaman mereka.
4. Pengembangan keterampilan sosial dan emosional: Sertakan pengembangan keterampilan sosial dan emosional sebagai bagian integral dari kurikulum. Ajarkan keterampilan seperti komunikasi efektif, kerjasama, pemecahan masalah, dan pengelolaan emosi. Ini membantu peserta didik membangun hubungan yang sehat, meningkatkan kemandirian, dan mengelola konflik dengan baik.
 5. Praktik mindfulness dan relaksasi: Ajarkan peserta didik teknik relaksasi dan praktik mindfulness. Praktek ini dapat membantu mereka mengembangkan kesadaran diri, mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi kecemasan. Sertakan latihan pernapasan, meditasi, atau aktivitas fisik yang menenangkan dalam rutinitas harian.
 6. Pemberdayaan peserta didik: Berikan peserta didik kesempatan untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran dan kehidupan mereka. Beri mereka tanggung jawab dalam pengambilan keputusan, promosikan kemandirian, dan beri ruang untuk mengeksplorasi minat dan kekuatan mereka sendiri. Ini membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol atas kehidupan mereka.
 7. Dukungan sosial dan konseling: Sediakan sumber daya dan dukungan sosial bagi peserta didik. Ini dapat mencakup program bimbingan dan konseling di sekolah, staf yang terlatih dalam masalah kesehatan mental, serta menghubungkan peserta didik dengan sumber daya luar, seperti layanan kesehatan mental atau komunitas pendukung.
 8. Kolaborasi dengan orang tua dan komunitas: Libatkan orang tua dan komunitas dalam upaya menumbuhkan kesehatan mental peserta didik. Buat saluran komunikasi yang terbuka antara sekolah dan orang tua, adakan kegiatan atau seminar yang melibatkan komunitas, dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.

Dengan pendekatan holistik dan komitmen yang kuat, sekolah dapat menjadi tempat yang mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental peserta didik. Ini akan membantu mereka dalam meraih potensi akademik dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Sekolah alternatif menempatkan penekanan yang kuat pada pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Mereka mengakui pentingnya aspek fisik, mental, emosional, dan sosial dalam perkembangan peserta didik. Dalam lingkungan yang inklusif, sekolah alternatif menciptakan saluran komunikasi yang terbuka antara peserta didik, guru, dan orang tua untuk memastikan dukungan yang diperlukan. Metode pengajaran yang berbeda, seperti pendekatan eksperimental, pembelajaran berbasis proyek, dan pendekatan Montessori, digunakan untuk memfasilitasi pertumbuhan kesehatan mental peserta didik. Peserta didik diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam proses pembelajaran, mengembangkan kemandirian, dan bertanggung jawab atas kesehatan mental mereka sendiri. Sekolah alternatif juga mendorong pembentukan komunitas yang kuat dan mempromosikan nilai-nilai seperti kerjasama, kepedulian sosial, dan penghargaan terhadap perbedaan. Sekolah alternatif menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh dengan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi. Melalui pendekatan holistik, sekolah alternatif membantu peserta didik dalam meraih potensi akademik peserta didik dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dukungan yang diberikan oleh sekolah dan melalui kolaborasi dengan orang tua dan komunitas juga berperan penting dalam menumbuhkan kesehatan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryatama, O. A. (2022, April 15). *Menjadi ISU Global, Ini Pentingnya kesehatan mental Mahasiswa Dan Pelajar*. Hotcourses Indonesia.
- Sri, R. J. (2017). *Sekolahalam Minangkabau Sebagai Model Pendidikan Alternatif (Studi Pada: sekolahalam minangkabau Kelurahan Ulak Karang Selatan Kecamatan Padang Utara, Kota Padang)* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

e-ISSN: 2987-8373

Volume 1, 2023

<http://ejournal.untirta.ac.id/SNPNF>

Miarso, Yusufhadi. 2005. *Pendidikan alternatif Sebuah Agenda Reformasi*. Jakarta: Prenada Media
Supini, E. (2022, July 21). *Mengenal Macam-Macam pendidikan alternatif di Indonesia*. Kejarpena.