



### Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik

**Kristina Laia**

*Universitas Nias*

[kristinalaia2701@gmail.com](mailto:kristinalaia2701@gmail.com)

**Justin Foera-era Lase**

*Universitas Nias*

[justinfoeraeralase@unias.ac.id](mailto:justinfoeraeralase@unias.ac.id)

**Hosianna Rodearni Damanik**

*Universitas Nias*

[rodearnihosiana@gmail.com](mailto:rodearnihosiana@gmail.com)

**Elizama Zebua**

*Universitas Nias*

[elizamazebua@gmail.com](mailto:elizamazebua@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dari pengamatan penelitian pada saat melakukan magang ketiga di SMK Negeri 3 Gunungsitoli, yang selama ini masih tergolong rendahnya hasil belajar dipengaruhi oleh kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik di SMK Negeri 3 Gunungsitoli. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif strategi asosisatif. Instrumen teknik pengumpulan data menggunakan teknik berupa pertanyaan koesioner terbuka dan tertutup yang dibagikan kepada sejumlah responden. Teknik analisis data menggunakan dengan metode statistik parametrik dengan bantuan program SPSS v.25 for windows, dengan jumlah penarikan sampel menjadi subjek penelitian 32 peserta didik dilakukan secara acak dengan teknik purposive sampling. Mengetahui bahwa pengaruh variabel kesehatan mental (X) terhadap hasil belajar variabel (Y) yaitu sebesar 45,3%. Kita dapat melihat dari analisis data SPSS dinyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik, dan sebaliknya, semakin tinggi hasil belajar peserta didik dapat meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik lebih baik. dibandingkan dengan individu yang memiliki kesehatan mental rendah/buruk atau tidak memiliki motivasi sama sekali dalam mewujudkan prestasi akademik yang lebih optimal.

**Kata kunci: Kesehatan Mental, Hasil Belajar**

#### Abstract

*This research was based on research observations during the third internship at SMK Negeri 3 Gunungsitoli, which so far was still classified as low learning outcomes influenced by the mental health of students. This research aims to determine the influence of mental health on student learning outcomes at SMK Negeri 3 Gunungsitoli. This type of research is a quantitative associative strategy method. The data collection technique instrument uses techniques in the form of open and closed questionnaire questions which are distributed to a*



*number of respondents. The data analysis technique uses parametric statistical methods with the help of the SPSS v program. 25 for windows, with a total sample of 32 students being research subjects carried out randomly using a simple purposive sampling sampling. Knowing that the influence of the mental health variable (X) on the learning outcomes variable (Y) is 45.3%. We can see from SPSS data analysis that mental health has an influence on student learning outcomes, and vice versa, the higher the student learning outcomes, the better the mental well-being of students. compared to individuals who have low/poor mental health or have no motivation at all to achieve more optimal academic achievement*

**Keywords: Mental Health, Learning Outcomes**

## Pendahuluan

Pendidikan berperan penting dalam keberhasilan seseorang melalui pendidikan baik meraih cita-cita dan harapan. Dalam hal ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pendidikan. Di sekolah seseorang mendapatkan bimbingan dari para guru-guru melalui proses belajar mengajar. Sebagaimana dalam bukunya Hery Noer Aly menjelaskan bahwa tugas dari seorang guru adalah “memperhatikan fase perkembangan berpikir murid agar dapat menyampaikan ilmu sesuai dengan kemampuan berpikir murid”

Selain itu juga, tugas guru adalah membimbing, mengajar atau melatih peserta didik (UU No. 2 tahun 1989 pasal 1, ayat 8). Dalam pengertian tersebut di jelaskan bahwa pekerjaan pembimbing di sekolah merupakan salah satu tugas dari tenaga pendidik. Dengan kata lain, tugas pendidik salah satu di antaranya adalah membimbing.

Dalam petunjuk pelaksanaan bimbingan dan konseling, kurikulum sekolah menengah umum, 1994 di katakan sebagai berikut: berdasarkan pasal 27 peraturan pemerintah Nomor 29 Tahun 1992, “bimbingan merupakan bantuan yang di berikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan”.

Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah seorang murid merasa bahwa dirinya di perhatikan oleh guru atas tingkah laku yang di perbuatnya, selain itu juga, bimbingan dan konselor memberikan sesuatu motivasi kepada siswa, sehingga peserta didik yang mempunyai problem atau masalah, dapat langsung berkonsultasi kepada guru bimbingan dan konseling. Dengan demikian, siswa tersebut tidak berlarut-larut dalam masalah, karena hal tersebut dapat menyebabkan peserta didik stress (terganggu dalam belajar), karena memendam masalah, dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah maka akan terjalin suatu kedekatan, keterbukaan antara peserta didik dan guru yang bersangkutan.



Seorang konselor adalah guru yang mempunyai keahlian khusus/metode khusus dalam menangani peserta didik yang bermasalah. karena hal tersebut perlu ketika melakukan tugas bimbingan dan konseling karena akan di hadapkan dengan berbagai macam problematika siswa. Di samping itu, guru bimbingan dan konseling harus mempunyai metode yang bervariasi, maka siswa tidak merasa jenuh ketikan memberikan informasi atau nasihat-nasihatnya. Hal tersebut akan membuat siswa lebih memahami apa yang di sampaikan, sehingga dia akan menemukan solusi dari suatu permasalahan yang di hadapinya, salah satu masalah yang dihadapi oleh guru BK disekolah yaitu masalah kesehatan mental siswa.

Menurut Daradjat (2001: 11) kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.

Secara singkat dapat di katakan ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa. Sama seperti ilmu pengetahuan yang lain, ilmu kesehatan mental mempunyai objek khusus untuk di teliti dan objek tersebut adalah manusia. Ilmu kesehatan mental itu adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks.

Ilmu kesehatan mental sangat bernilai dalam membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik (Foera-Era et al. 2017). Apa bila ia memiliki dorongan-dorongan dasarnya, baik yang biologis maupun yang psikologis, maka ia akan memperoleh penjelasan-penjelasan mengenai beberapa tingkah lakunya. Kemudian apabila ia akan melangkah lebih jauh dan menyelidiki kegiatan-kegiatan alam tak sadarnya, maka ia akan segera menemukakan penjelasan-penjelasan beberapa tanggapan yang terdapat dalam dirinya. Dalam proses tersebut ia belajar menaksir kekuatan dan kelemahan-kelemahannya dan ia mengembangkan sikap-sikap objektif yang akan membantunya menjaga suatu pandangan yang seimbang terhadap banyak segi kehidupan yang sehat, baik mental maupun fisik.

Menurut Atik, (2019:8) bahwa ilmu kesehatan mental adalah suatu program yang di pakai dan diikuti seseorang untuk mencapai penyesuaian diri

(Ansori, 2020) mengemukakan bahwa ilmu kesehatan mental itu adalah ilmu yang bertujuan untuk mencegah penyakit mental dan meningkatkan kesehatan mental yang sehat.



Belajar merupakan peristiwa sehari-hari di sekolah. belajar merupakan hal yang kompleks. Kompleksitas belajar tersebut dapat di pandang dari dua subjek, yaitu dari siswa dan dari guru. Dari segi siswa, belajar di alami sebagai suatu proses. Siswa mengalami mental dalam menghadapin bahan belajar. Bahan belajar tersebut berupa keadaan alam, hewan, tumbuh-tumbuhan manusia, dan bahan yang telah terhimpun dalam buku-buku pelajaran. Dari segi guru proses belajar tersebut tampak sebagai perilaku belajar tentang suatu hal.

Menurut Dimiyati (2013:18) defenisi hasil belajar adalah mencakup kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Hasil belajar merupakan salah satu alat ukur untuk melihat capaian seberapa jauh peserta didik dapat menguasai materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Terdapat defenisi tentang hasil belajar dari para ahli pembelajaran.

Peserta didik adalah subjek yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. dalam kegiatan terebut siswa mengalami tindak mengajar, dan merespon dengan tindak belajar. Pada umumnya semua peserta didik tidak menyadari pentingnya belajar. Berkat informasi guru tentang sasaran belajar, maka peserta didik mengetahui apa arti bahan belajar baginya.

Menurut Dimiyati, (2013:17 bahwa hasil belajar adalah keberhasilan yang dicapai oleh siswa, yakni prestasi belajar siswa disekolah yang mewujudkan dalam bentuk angka.

Peserta didik mengalami suatu proses belajar. Dalam proses belajar tersebut peserta didik menggunakan kemampuan mentalnya untuk mempelajari bahan belajar. Kemampuan-kemampuan koognitif, afektif, psikomotorik yang di belajarkan dengan bahan belajar menjadi semakin rinci dan menguat. Adanya informasi tentang sasaran belajar, adanya penguatan-penguatan, adanya evaluasi dan keberhasilan belajar, menyebabkan siswa semakin sadar akan kemampuan dirinya, hal ini akan memperkuat keinginan untuk semakin mandiri.

Kondisi kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Gunungsitoli berdasarkan hasil praktek magang ketiga dan juga hasil survey di lapangan dengan guru pamong dan guru mata pelajaran diperoleh informasi bahwa peserta didik yang baru remaja, tingkat stres yang tinggi, kesehatan mental yang kurang mendapatkan perhatian, pengaruh lingkungan sekolah, keterbatasan dukungan dari orang tua, penggunaan teknologi. Tidak diketahui sebab sesungguhnya. Banyak anak muda yang ketika berbeda sendirian menangis dan meratap, kalau di tengah-tengah orangtuanya, saudara-saudara atau kawan-kawannya berbuat seolah-olah gembira, dan menutupi kesedihan yang ada dalam hatinya. Perlakuan orang tua terlalu keras,



tidak banyak memperdulikan kepentingan sianak, suka membandingkan dengan anak lain, terlalu banyak campur tangan dan sebagainya, menyebabkan tidak merasakan ketenangan jiwa peserta didik.

Hal ini seringkali mengakibatkan terganggunya pelajaran dan aktivitasnya dalam pekerjaan dan pergaulannya. Kesedihan-kesedihan yang seperti itu, tidak disebabkan oleh sesuatu hal atau persoalan sescara langsung, akan tetapi oleh kesehatan mental terganggu. Selain itu, mereka juga bisa membagi waktu untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah dan untuk belajar atau mengerjakan tugas. Namun, ketika pembelajaran berlangsung terdapat sejumlah siswa yang bercengkrama dan bercanda dengan temannya, tertidur di saat proses belajar mengajar, dan terlihat murung. Jadi dari permasalahan yang ada tersebut mengakibatkan hasil belajar menurun mulai dari yang tinggi, sedang, dan rendah. Dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar peserta didik agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Karakteristik mental yang sehat menurut konsep wellness dan well-bing mencakup berbagai aspek yang menunjukkan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial (Lase, Munthe, and Era 2023). Berikut adalah beberapa karakteristik tersebut: Emosi yang stabil: Kemampuan untuk merasakan dan mengola berbagai emosi secara sehat dan adaptif, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan kecemasan. Tidak mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem atau berkepanjangan. Ketahanan terhadap stres: Mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi stres atau tantangan hidup. Memiliki strategi coping yang efektif dan tidak merusak, seperti berbicara dengan teman, meditasi, atau olahraga.

Hubungan yang sehat: Menjalin dan mempertahankan hubungan yang positif dan mendukung dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan menyelesaikan konflik daengan cara yang konstruktif. Kepercayaan diri dan harga diri: Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki. Mampu mengenali dan menghargai kelebihan serta menerima kekurangan diri. Tujuan hidup dan makna: Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa bahwa hidup memiliki makna dan arah. Berpartisipasi dalam aktivitas yang memberikan kepuasan dan kontribusi positif terhadap diri sedndiri dan orang lain. Keseimbangan hidup: Menjaga keseimbangan anantara pekerjaan, keluarga, rekreasi, dan waktu untuk diri sendiri.

Menghindari kecenderungan untuk brekerja berlebihan atau mengabaikan aspek penting lainnya dalam hidup. Kemampuan berpikir positif dan realistis: Mampu melihat sisi



positif berbagai situasi tanpa mengabaikan realitas yang ada. Tidak muda terjebak dalam pola pikir negatif atau pesimistis.

Kesehatan fisik yang baik: menjaga kesehatan fisik melalui pola makan yang sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Menyadari bahwa kesehatan fisik dan mental saling berhubungan erat.

Kemampuan mengambil keputusan dan memecahkan masalah: mampu mengambil keputusan dengan bijak dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara yang efektif. Tidak mudah merasa kewalahan oleh masalah atau keputusan yang harus diambil.

Karakteristik-karakteristik ini mencerminkan individu yang memiliki kesejahteraan mental yang baik menurut konsep wellness dan well-being, yang memungkinkan mereka untuk hidup secara penuh dan produktif dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menetapkan judul “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X OTKP di SMK Negeri 3 Gunungsitoli Tahun Pelajaran 2023/2024”.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif strategi asosisatif, dengan rumusan masalah penelitian menanyakan pengaruh antara dua variabel atau lebih. Strategi ini yaitu mengidentifikasi pengaruh variabel X (variabel bebas) kesehatan mental dan satu variabel terikat yaitu hasil belajar (Y) (variabel terikat), baik secara parsial maupun simultan. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik analisis uji regresi linier sederhana untuk meneliti populasi sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan angket instrument angket tertutup untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut sugiono (2013: 8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positvesme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotensis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Gunungsitoli di sana peneliti melihat ada beberapa siswa yang masih belum mampu berinteraksi sosial dalam lingkup sekolah diperoleh informasi bahwa peserta didik yang baru meningkat remaja, banyak sekali yang menderita rasa



sedih dan murung yang tidak diketahui sebab sesungguhnya. Jadi dari permasalahan yang ada tersebut mengakibatkan hasil belajar menurun mulai dari yang tinggi, dan rendah.

### Variabel Penelitian

Setiap penelitian harus berurusan dengan variabel. Jika tanpa variabel, maka tidak ada penelitian. Kerlinger menyatakan bahwa variabel adalah konstrak atau sifat yang akan dipelajari. Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dijadikan sebagai acuan dalam pengamatan, guna memperoleh data dan kesimpulan empiris mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik.

Jabaran variabel menurut peneliti ialah:

1. Variabel bebas (*variabel independen*), yaitu variabel yang dapat memberikan pengaruh terhadap variabel lain, yaitu kesehatan mental (variabel X)
2. Variabel terikat (*variable dependen*), yaitu variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas yaitu hasil belajar siswa (variabel Y)

### Populasi dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu kita tentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TKJ-1, X TKJ-2, X OTKP, X UPW, X AKL, X BDP, X TATA BUSANA SMK Negeri 3 Gunungsitoli yang berjumlah 177 dengan kelas X yang berbeda-beda jurusan sebanyak 7 jurusan kelas siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel: Keadaan Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	X TKJ-1	24	3	27
2.	X TKJ-2	23	3	27
3.	X OTKP	11	21	32
4.	X UPW	5	10	15
5.	X AKL	7	11	18
6.	X BDP	13	12	25
7.	X TATA BUSANA	2	31	31
<b>Jumlah</b>				<b>177</b>



Penarikan sampel yang saya gunakan dalam penelitian ini yaitu teknik Purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu alasan menggunakan teknik purposive sampling karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sama yang sesuai dengan kriteria yang diteliti. Teori penarikan sampel menurut Sugiono pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan penarikan sampel yang lebih besar.

Sampel penelitian ini adalah kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli. Sampel yang dimaksud ditetapkan menjadi subjek penelitian sebagaimana pada tabel berikut:

**Tabel : Keadaan Subjek Penelitian**

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	X OTKP	11	21	32
			<b>Total</b>	32

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli sebanyak 32 siswa pada kelas X OTKP terdapat pengaruh kesehatan mental yang rendah. Namun saya ingin teliti permasalahan tersebut untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik di SMK Negeri 3 Gunungsitoli.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Negeri 3 Gunungsitoli Jl. Laowo Desa, Dahana, kec. Gunungsitoli kota Gunungsitoli. Sumatera Utara 22811. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui pengumpulan data-data menggunakan kuesioner mengenai kesehatan mental variabel (X), terhadap hasil belajar variabel (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli. Hasil penyebaran instrumen akan dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui Pengaruh kesehatan mental (X), hasil belajar (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 peserta didik. Dalam pengambilan sampling ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling adalah metode pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel. Ini dilakukan tanpa memperhatikan karakteristik khusus dari individu-individu dalam



populasi. Dalam teknik ini setiap individu memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dijadikan subjek penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas X OTKP Negeri 3 Gunungsitoli.

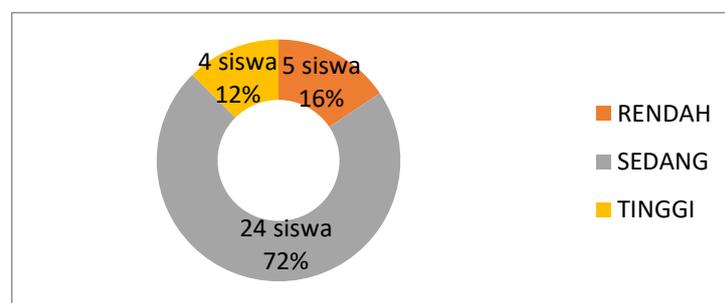
### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Negeri 3 Gunungsitoli adalah sebuah institusi pendidikan SMK negeri yang lokasinya berada di Jl. Laowo, Kota Gunungsitoli. SMK negeri ini diberikan SK pendirian 421.5/812/2010 memulai kegiatan pendidikan belajar mengajarnya pada tanggal 08 Juni tahun 2010 dan diberikan SK operasional pada tanggal 22 November 2012. Pada saat ini SMK Negeri 3 Gunungsitoli memakai paduan kurikulum belajar SMK 2013 REV. Teknik computer dan jaringan, SMK Negeri 3 Gunungsitoli dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama Meirisman Halawa, M.Pd dan operator sekolah Justin Bebalaji Harefa. SMK Negeri 3 Gunungsitoli mendapatkan status akreditasi grade B dengan nilai 86 (akreditasi tahun 2018) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

### Hasil Gambaran Umum Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen kesehatan mental terhadap 32 pada peserta didik kelas X OTKP SMP Negeri 3 Gunungsitoli, diperoleh persentase gambaran kesehatan mental peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut:

**Bagan: Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kesehatan Mental**



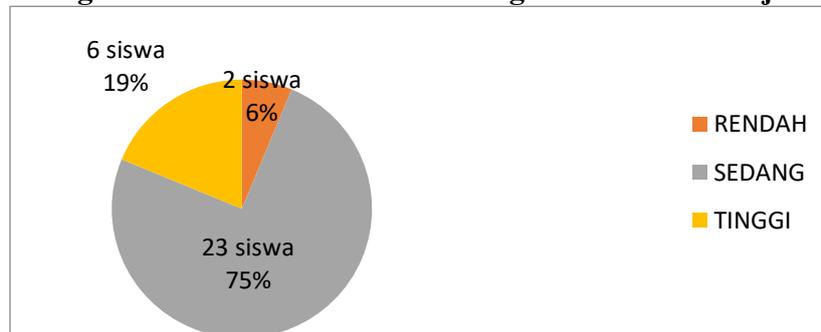
Sumber: data diolah melalui Microsoft excel 2010.

Berdasarkan bagan diatas, diketahui kesehatan mental dengan kriteria rendah sebanyak 5 peserta didik (16%), kriteria sedang sebanyak 24 peserta didik (72%), dan ditemukan dengan kriteria tinggi sebanyak 4 peserta didik (12%).

### Gambaran Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen hasil belajar terhadap 32 pada peserta didik kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli, diperoleh persentase gambaran hasil belajar peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut:

**Bagan : Distribusi Frekuensi Kategorisasi Hasil Belajar**



Sumber: data diolah melalui Microsoft excel 2010

Berdasarkan gambar 4.3 maka diketahui hasil belajar dengan kriteria rendah sebanyak 2 peserta didik (6%), kriteria sedang sebanyak 23 peserta didik (75%), dan ditemukan dengan kriteria tinggi sebanyak 6 peserta didik (19%).

### Uji Validitas

Validitas berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap pengujian konsep. Uji validitas dilakukan dengan tujuan menunjukkan tingkat kevalid dan atau kesahihan penggunaan instrumen dalam penelitian. Uji validitas dilakukan dengan membagi kuesioner kepada peserta didik untuk kuesioner kesehatan mental (X) terdapat 32 pertanyaan, dan satu variabel terikat yaitu hasil belajar (Y) terdapat 32 pertanyaan.

(Suharsimi Arikunto,2009: 64) menyatakan bahwa “ Validitas yaitu suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Instrumen yang baik akan menghasilkan data yang benar dan penelitian yang bermutu. Pengujian validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor item instrumen dengan skor total. Nilai koefisien korelasi antara skor setiap item dengan skor total dihitung dengan analisis *corrected item total correlation*. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila koefisien korelasi  $r_{hitung}$  lebih besar dibandingkan koefisien korelasi  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil uji validitas sebagai berikut :

**Tabel**

### Uji Validasi Kesehatan Mental (X)

NO	R HITUNG	R TABEL	KETERANGsAN
----	----------	---------	-------------



# JURNAL WIBAWA

Institut Agama Islam Tafaqquh Fiddin

Jl. Utama Karya II No.3 Bukit Batrem, Dumai Timur, Kota Dumai, Riau

Kode Pos: 28826 E-Mail: [Jurnal@iaitfdumai.ac.id](mailto:Jurnal@iaitfdumai.ac.id)

1	0.597	0.349	VALID
2	0.602	0.349	VALID
3	0.549	0.349	VALID
4	0.626	0.349	VALID
5	0.500	0.349	VALID
6	0.579	0.349	VALID
7	0.529	0.349	VALID
8	0.569	0.349	VALID
9	0.566	0.349	VALID
10	0.514	0.349	VALID
11	0.523	0.349	VALID
12	0.584	0.349	VALID
13	0.564	0.349	VALID
14	0.537	0.349	VALID
15	0.533	0.349	VALID
16	0.566	0.349	VALID
17	0.548	0.349	VALID
18	0.514	0.349	VALID
19	0.512	0.349	VALID
20	0.591	0.349	VALID
21	0.589	0.349	VALID
22	0.534	0.349	VALID
23	0.653	0.349	VALID
24	0.564	0.349	VALID
25	0.553	0.349	VALID
26	0.599	0.349	VALID
27	0.503	0.349	VALID
28	0.511	0.349	VALID
29	0.564	0.349	VALID
30	0.567	0.349	VALID
31	0.514	0.349	VALID
32	0.581	0.349	VALID

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai  $R_{hitung}$  dan  $R_{tabel}$ , bila  $R_{hitung} > R_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila  $R_{hitung} < R_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas terdapat 32 item pernyataan setiap masing-masing variabel yang memiliki nilai  $R_{hitung} > R_{tabel}$  sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

## Tabel

### Uji Validasi Hasil Belajar (Y)

NO	R HITUNG	R TABEL	KETERANGAN
1	0.582	0.349	VALID
2	0.501	0.349	VALID



3	0.591	0.349	VALID
4	0.504	0.349	VALID
5	0.535	0.349	VALID
6	0.500	0.349	VALID
7	0.529	0.349	VALID
8	0.607	0.349	VALID
9	0.735	0.349	VALID
10	0.532	0.349	VALID
11	0.556	0.349	VALID
12	0.552	0.349	VALID
13	0.518	0.349	VALID
14	0.578	0.349	VALID
15	0.673	0.349	VALID
16	0.592	0.349	VALID
17	0.672	0.349	VALID
18	0.568	0.349	VALID
19	0.587	0.349	VALID
20	0.556	0.349	VALID
21	0.515	0.349	VALID
22	0.560	0.349	VALID
23	0.560	0.349	VALID
24	0.578	0.349	VALID
25	0.503	0.349	VALID
26	0.640	0.349	VALID
27	0.679	0.349	VALID
28	0.633	0.349	VALID
29	0.564	0.349	VALID
30	0.549	0.349	VALID
31	0.542	0.349	VALID
32	0.576	0.349	VALID

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai R hitung dan  $R_{tabel}$ , bila  $R_{hitung} > R_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila  $R_{hitung} < R_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas terdapat 32 item pernyataan setiap masing-masing variabel yang memiliki nilai  $R_{hitung} > R_{tabel}$  sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

### ***Uji Reliabilitas***

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan statistic Cronbach Alpha( $\alpha$ ). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki Cronbach Alpha  $> 0,6$ . Hasil pengujian reliabilitas instrumen menggunakan alat bantu oleh program SPSS v.25. Adapun hasil output dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:



**Tabel**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel X Dan Y**

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar reabilitas	Keterangan
Kesehatan mental	0.927	0,60	Reliable
Hasil belajar	0.933	0,60	Reliabel

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

Berdasarkan tabel diatas tersebut dapat diketahui bahwa nilai cronbach's alpha dengan variabel Kesehatan mental yaitu (Cronbach's) 0,927 dan variabel Hasil belajar (Cronbach's Alpha) 0,933 artinya semua variabel lebih dari (Standar reabilitas) 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel atau kuesioner yang digunakan yaitu variabel Kesehatan mental dan Hasil belajar peserta didik dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel.

### Uji Koefisiensi Regresi Linear Parsial Uji T

Korelasi parsial merupakan suatu korelasi yang menjelaskan korelasi antara satu variabel dengan satu variabel dan variabel lainnya dianggap konstan. Analisis regresi linear pasial atau linear regression digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau independent atau variabel predictor atau variabel X terhadap variabel dependent atau variabel terikat atau variabel Y.

**Tabel**  
**Uji Coefficients**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	13.293	4.590		2.896	.005
( X)	-2.000	.112	-2.852	-17.869	.000
( Y)	.592	.042	.578	14.040	.000

a. Dependent Variable: x,y

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*



### a) Kriteria pengambilan keputusan

Dalam penetapan kriteria ada dua yang harus diketahui yaitu perbandingan antara t hitung dengan t tabel dan nilai signifikansi. Jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan begitu juga sebaliknya jika nilai t tabel lebih besar dari t hitung maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dalam penentuan nilai signifikan, jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan variabel X terhadap variabel Y, jika nilai  $>0,05$  maka tidak terdapat pengaruh signifikan variabel X terhadap variabel Y.

$H_0$  : Tidak ada pengaruh dan signifikan antara Variabel X dengan Variabel Y.

### b) Perumusan Hipotesis

Nilai Sig. Variabel X sebesar 0.000 ( $<0.05$ ) maka berkesimpulan variabel X berpengaruh secara Signifikan terhadap Variabel Y.

### c) Analisis Persamaan Regresi sederhana

#### 13.293-2.000+592

1. Nilai Konstanta yang diperoleh sebesar 13.293 maka dapat diartikan variabel independen bernilai 0 (konstan) maka variabel dependen bernilai 13.293.
2. Nilai Koefisien Regresi Variabel X bernilai negative (-) sebesar -2.000, maka bisa diartikan bahwa jika variabel X buruk maka variabel Y akan Hasil belajar rendah , begitu juga sebaliknya.
3. Nilai Koefisien Regresi Variabel Y bernilai positif (+) sebesar 0.592, maka dapat diartikan bahwa jika variabel X baik maka variabel Y juga akan Hasil belajar tinggi, begitu juga sebaliknya.
4. Nilai Koefisien Regresi Variabel Y bernilai positif (+) sebesar 0.592, maka dapat diartikan bahwa jika variabel X baik maka variabel Y juga akan Hasil belajar tinggi, begitu juga sebaliknya.

### Uji koefisiensi Regresi linear secara simultan Uji F

Tabel

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17146.03	2	4286.509	169.8	<b>.000<sup>b</sup></b>
	n	4			33	
	Residual	681.466	27	25.239		



Total 17827.50 31  
0

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X, Y

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

Berdasarkan hasil analisis output Uji F (simultan) bahwa model Regresi dinyatakan F Jika Nilai Sig. (<0,05). Diketahui Nilai Sig sebesar 0.000 (<0.05) maka berkesimpulan bahwa Variabel independen berpengaruh Signifikansi secara simultan (bersama-sama) terhadap Variabel dependen.

### Kolerasi Sederhana

Tabel  
Model Summary

Model	R Square	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.453 <sup>a</sup>	.205	.962	.930	.205	169.833	4	2	.000

a. Predictors: (Constant), X,y

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

a) kriteria penguian uji kolerasi sederhana

nilai Sig. F Change < 0.05 berkesimpulan ada hubungan secara signifikansi.

nilai Sig. F Change > 0.05 berkesimpulan tidak ada hubungan secara signifikansi.

b) Perumusan uji kolerasi sederhana

Berdasarkan hasil output uji kolerasi sederhana diatas diketahui nilai Sig. F Change yaitu sebesar 0.000 yang berkesimpulan ada hubungan secara signifikansi. Untuk melakukan interpretasi kekuatan hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien kolerasi sederhana hasil perhitungan dengan menggunakan interpretasi nilai Adjusted R Square adalah sebagai berikut :

0 : tidak ada korelasi

>0-0,25 : korelasi sangat lemah

>0,25 – 0,5 : korelasi cukup

>0,5-0,75 : korelasi kuat



>0,75-0,99 : korelasi sangat kuat

1 : korelasi sempurna

Berdasarkan hasil ouput dan dasar penginterprestasi nilai tersebut maka nilai korelasi sederhana sebesar 0,962 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel X dengan variabel (Y) mempunyai nilai hubungan atau kolerasi sangat kuat.

### Koefisien Determinasi (KD)

Koefisien determinasi pada regresi sering diartikan sebagai seberapa besar kemampuan semua variabel bebas dalam menjelaskan varians dari variabel terikatnya. Secara sederhana koefisien determinasi dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi (R). Nilai koefisien determinasi (R Square) dapat dipakai untuk memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dengan syarat hasil uji F dalam analisis regresi bernilai signifikan. Sebaliknya, jika hasil uji F tidak signifikan maka nilai koefisien deterjen (R Square) ini tidak dapat digunakan untuk diprediksi kontribusi pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Adapun Rumus Koefisien Determinasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$Kd=R^2 \times 100\%$$

Dimana :  $0 \leq R^2 \leq 1$

Keterangan :

Kd = Koefisien determinasi

$R^2$  = Koefisien korelasi

**Tabel**  
**Koefisien Determinasi**

Model	R Square	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.453 <sup>a</sup>	.205	.962	.930

a. Predictors: (Constant), kesehatan mental

Sumber: hasil pengolahan data SPSS *V.25 for windows*

Ouput SPSS dari tabel 4.10 *model summary*, dapat digunakan untuk melihat pengaruh faktor-faktor variabel kesehatan mental terhadap hasil belajar siswa Besarnya R square ( $r^2$ ) didapat sebesar 0,453%. Angka R square ini dapat digunakan untuk melihat besarnya pengaruh semua variabel secara bersama-sama antara pengaruh kesehatan mental (X) terhadap hasil



belajar (Y) peserta didik dengan cara menghitung Koefisien Determinasi (KD) dan  $r^2$  yang dinyatakan dalam persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{KD} &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,453)^2 \times 100\% \\ &= 0,45,3\% \end{aligned}$$

Dari hasil output summary, diketahui nilai koefisien determinasi (R) bahwa variabel kesehatan mental (X) terdapat pengaruh terhadap variabel hasil belajar (Y) sebesar 45,3%

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas maka dalam bagian ini dilakukan pembahasan tentang temuan penelitian sebagai berikut:

#### **a. Jawaban Umum Atas Permasalahan Pokok Penelitian**

Yang menjadi permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah pengaruh kesehatan mental (X), terhadap hasil belajar (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli. Sudah melakukan pengumpulan data dengan mengedarkan angket kepada siswa. Berdasarkan hasil angket penelitian maka diberikan jawaban umum atas permasalahan pokok yaitu variabel kesehatan mental (X) berpengaruh terhadap hasil belajar (Y) siswa nilai signifikan. Variabel X sebesar 0.000 ( $<0.05$ ) maka berkesimpulan variabel X berpengaruh secara Signifikan terhadap Variabel Y, nilai Sig. Sudah dapat dinyatakan bahwa variabel X terhadap Y hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak pada taraf signifikansi 0,05%.

#### **b. Analisis Dan Interpretasi Temuan Penelitian**

Berdasarkan hasil ouput pada tabel 4.9 dan dasar penginterpretasi nilai kesehatan mental (X), terhadap hasil belajar (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMP Negeri 1 Gunungsitoli memiliki tingkat pengaruh yaitu sebesar (R) 0,962 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel X dengan variabel (Y) mempunyai nilai pengaruh atau kolerasi sangat kuat.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pengaruh kesehatan mental (X) terhadap hasil belajar (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMP Negeri 3 Gunungsitoli dinyatakan berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar serta jika dikontraskan dengan teori yang dikemukakan. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, menunjukkan bahwa kesehatan mental



terdapat pengaruh pengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar. Maka penelitian ini sesuai teori yang menyatakan “Kesehatan yang prima, tidak dalam keadaan lelah dan capek, tidak dalam keadaan cacat jasmani, dan sebagainya, semuanya akan membantu dalam proses dan hasil belajar.”

Hamalik (2003) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat di amati dan di ukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. perubahan tersebut dapat di artikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik sebelumnya yang tidak tahu menjadi tahu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha dan proses mencari pengetahuan yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan kecakapan dasar serta pengalaman belajar (dari yang tidak tahu menjadi tahu) yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri siswa perubahan tingkah laku aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor). Berdasarkan teori tersebut diatas, maka ditemukan hasil dari penelitian ini bahwa pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar (Y) pada peserta didik kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli dinyatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar peserta didik serta bisa didapatkan dari keikutsertaan siswa dalam membangun hasil belajar yang lebih baik, sehingga siswa mampu mencapai prestasinya dalam bidang akademiknya dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, menunjukkan bahwa kesehatan mental terdapat pengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar. Maka penelitian ini sesuai teori yang menyatakan “Individu yang memiliki kesehatan mental yang sehat akan mencapai hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kesehatan mental rendah/buruk atau tidak memiliki motivasi sama sekali dalam mewujudkan prestasi akademik yang lebih baik.”

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil pengolahan data, peneliti menemukan bahwa “pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar peserta didik di SMK Negeri 3 Gunungsitoli” telah diuji secara valid dan layak digunakan, dengan rata-rata skor validasi variabel kesehatan mental terhadap variabel hasil belajar sebesar berdasarkan Tabel 4.6 tersebut dapat diketahui bahwa nilai Cronbach’s alpha dengan variabel kesehatan mental yaitu 0,927 dan variabel hasil belajar Cronbach’s alpha yaitu 0,933 artinya semua variabel lebih dari (Standar reabilitas) 0,60



sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel atau koefisien yang digunakan yaitu variabel kesehatan mental dan hasil belajar peserta didik dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel.

Sesuai dari penetapan kriteria di atas maka diperoleh taraf  $t_{hitung}$  pada Tabel 4.7 sebesar 14.040 sedangkan taraf  $t_{tabel}$  ialah 0,701 maka dapat dinyatakan secara penilaian  $t_{tabel}$  dan  $t_{hitung}$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan pengambilan taraf signifikansi yaitu  $0,00 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak untuk pengujian kedua variabel. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikansi pada variabel kesehatan mental (X) terhadap variabel hasil belajar (Y) kelas X OTKP SMK Negeri 3 Gunungsitoli.

Berdasarkan koefisien determinasi  $r^2$  ditunjukkan sebagai persentase. Dari hasil *output summary* diketahui nilai koefisien determinasi Tabel 4.10 (R square) mengetahui bahwa pengaruh variabel kesehatan mental (X) berpengaruh terhadap hasil belajar variabel (Y) sebesar 45,3%. Kita dapat melihat dari analisis data SPSS dinyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik, dan sebaliknya, semakin tinggi hasil belajar peserta didik dapat meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik lebih baik. dibandingkan dengan individu yang memiliki kesehatan mental rendah/buruk atau tidak memiliki motivasi sama sekali dalam mewujudkan prestasi akademik yang lebih optimal”.



### Daftar Pustaka

#### **Referensi Artikel Jurnal:**

- Atik, M. 2019. Pengaruh Kesehatan Mental Siswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pai Siswa Kelas X Di Sman 2 Ponogoro Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidika*, 11(2), 40-55.
- Ali, M., & Anwar, S. (2015). Pengaruh tutor sebaya terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 10(3), 45-60.
- Anggainsi, H. (2016). Pendekatan kualitatif dalam penelitian pendidikan *jurnal pendidikan*, 12 (1), 45-60.
- Cahayati, N. (2015). Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan pengajaran*, 13(2), 78-90.
- Iskandar, M. (2014). Metakognisi dan peranya dalam pembelajaran efektif. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 8(1), 45-60.
- Jaluddin, M. (2011). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam populasi populasi dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Mental Psikologis*, 7(2), 123-135

#### **Referensi Buku:**

- Alexander, A. (2014). Kepemilikan dan Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi. Kota Penerbit. Jakarta.
- Foera-Era, Justin, Lase Lina, Favourita Rini, and Hartni Ra. 2017. 1 Indonesian Journal of Social Work (IJSW) *The Implementation of Behavioral Rehearsal Towards Activity of Daily Living Skill Enhancement of People with Intellectual Disability*.
- Lase, Ukiran, Mondang Munthe, and Justin Foera Era. 2023. 'Pengaruh Sikap Dan Kepribadian Guru Terhadap Kepuasan Siswa Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelas XI-IIS-1 SMA Negeri 1 Gido'. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4(2): 810-21.
- Daradjat, Zakiah. (2001). Kesehatan Mental. Jakarta : PT GUNUNG AGUNG.
- Dimiyati dan Mudjiono.(2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Hamalik, Oemar. (2003). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Jaya, I. 2019. Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan. Jakarta:Perenada Media Group.
- Sugiyono, 2013 Metode Peneitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.