

# Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMPN 36 Surabaya Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi

Oleh:

Vannisa Intahaniya Anggraini, S.Psi

Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2023

# Pendahuluan

- Pendidikan menjadi bekal awal yang harus dimiliki oleh semua orang bahkan sejak dini guna untuk mencapai masa depan yang cerah ke depannya. Pendidikan berupaya menuntun anak sejak lahir untuk mencapai kedewasaan jasmani dan rohani, dalam interaksi alam beserta lingkungannya. Pencapaian kedewasaan jasmani dan rohani dalam interaksi alam beserta lingkungannya adalah suatu hasil prestasi akademik yang dimiliki oleh siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah kesehatan. Siswa yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka ia juga akan mendapatkan prestasi akademik yang baik bahkan sempurna. Dan apabila kesehatan jasmani dan rohaninya tidak baik maka akan berpengaruh buruk pada prestasi akademik siswa [1]. Prestasi akademik seseorang dalam kaitannya dengan tingkat keberhasilannya dalam mempelajari suatu mata pelajaran, yang tercermin dari nilai setiap bidang studi setelah mengalami proses pembelajaran [2]. Artinya hasil baru dapat dinilai setelah siswa melaksanakan proses belajar mengajar.
- Melihat kondisi sekarang, dimana terjadi fenomena penyebaran virus berbahaya yang menggemparkan satu dunia [3]. Pada Maret tahun 2020, sekitar 800 juta lebih siswa di seluruh negara belajar di rumah karena pandemi virus corona. Pengaturan konsentrasi di rumah ini diterapkan dengan tujuan untuk meminimalisir komunikasi yang sebenarnya untuk pencegahan penularan virus corona Covid-19. Hal tersebut memunculkan berbagai kendala, seperti adanya gangguan pada jaringan internet di daerah-daerah tertentu [4]. Selain itu ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka [5]. Siswa yang terkena pandemi mengalami dampak yang paling rentan, karena mereka dipaksa untuk tinggal di rumah dengan waktu yang lama. Penutupan sekolah selama masa pandemi mengakibatkan interaksi dengan teman sebaya berkurang dan mengurangi kesempatan mereka untuk eksplorasi dan aktivitas fisik [6].

# Pendahuluan

- Prestasi akademik dapat dilihat dari dua faktor yakni faktor dari dalam dan dari luar [7]. Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor dalam yang terdiri dari faktor fisiologis (fisik) dan mental (rohaniah). Faktor mental terdiri dari yang pertama, derajat pengetahuan/pengetahuan adalah kapasitas psikologis selama waktu yang dihabiskan untuk berpikir secara objektif. Kedua, aktivitas siswa untuk menjawab dengan cara yang umumnya tetap terhadap item tersebut. Ketiga, kemampuan merupakan anugerah dari bawaan sejak ia dikandung, yang kemudian diketahui oleh pemiliknya ketika ia menghadapi kehidupan. Keempat, minat adalah keinginan yang muncul dari proses kegiatan indrawi. Kelima, inspirasi adalah motivasi dari dalam diri siswa untuk menindaklanjuti dengan sesuatu.
- Di tingkat sekolah menengah pertama, siswa mengalami masa yang sangat sulit yang bisa jadi menantang [8]. Periode waktu ini sering disebut sebagai periode badai dan drang—topan dan badai. Dari situlah, anak muda disebut sebagai orang yang sedang mencari karakter dan membutuhkan tempat untuk menyalurkan inovasinya. Apabila kurang mendukungnya seperti fasilitas, tuntutan yang harus dikerjakan dari berbagai pihak, dan kurang mendapatkan motivasi serta dukungan. Pengertian kesehatan mental menurut para ahli psikologi sebagaimana pendapat Zakiyah Darodjat berpendapat bahwa “kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya” [9]. Siswa dengan mental yang sehat maka potensi-potensi baik akan terekspresikan secara penuh, harmonis, dan terarah kepada satu tujuan [10].
- Dari penelitian ini didapat bahwa subyek tersebut mengalami penurunan prestasi akademik akibat faktor internal dan eksternal. Yang mana internalnya subyek tidak berkenan dengan metode pembelajaran daring dan faktor eksternalnya ada tekanan dari luar yakni keluarga. Pembelajaran daring membuat subyek semakin tidak faham dengan materi yang disampaikan oleh guru.

# Pendahuluan

Selain itu tugas yang diberikan juga banyak. Semua guru mata pelajaran memberikan tugas kepada siswa seminggu sekali. Adanya pembelajaran dengan pembelajaran secara *online* menyebabkan siswa menjadi kurang aktif dan akan merasa cepat bosan [11]. Ditambah lagi subyek yang membantu orangtuanya bekerja. Subyek disini mendapat dua tuntutan yakni dari sekolah dan dari keluarga yang dimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental subyek dan prestasi akademiknya menurun karena dampak akan tidak sehatnya mental subyek. Dengan begitu agar selama pembelajaran berlangsung dengan lancar dan efektif harus ada fasilitas dari orangtua seperti perangkat untuk mengakses, internet seperti Wi-Fi atau paket data, serta dukungan dan support dari kedua orangtua masing-masing [12].

- Keberhasilan peserta didik dalam pendidikan ditunjukkan dari prestasi akademik yang didapat. Apabila hasil yang didapat baik, peserta didik akan mencapai hasil prestasi akademik yang optimal [13]. Dari fenomena di atas dapat diasumsikan bahwa kesehatan mental pada saat pandemi covid-19 berhubungan dengan prestasi akademik anak/peserta didik. Dimana apabila kondisi Kesehatan mentalnya sehat maka pengaruhnya terhadap prestasi akademik juga akan baik. Tapi karena ada kendala yang terjadi di tengah masa pandemi covid-19 maka harus ada penanganan khusus untuk mengatasi kesehatan mental anak didik selama pembelajaran daring agar mencapai prestasi akademik yang tinggi. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui dan melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Pada Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring di masa Pandemi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa SMPN 36 Surabaya selama pembelajaran daring di masa pandemi ?

# Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis [14]. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2014).

- **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah kelas VII dan VIII SMPN 36 Surabaya yang berjumlah 594 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebesar 225 siswa dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*.

- **Instrumen Penelitian**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah penyebaran kuesioner untuk mengukur kesehatan mental. Kesehatan mental diukur dengan skala kesehatan mental yang telah dikembangkan peneliti dengan mengacu pada aspek kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat (1985). Penyusunan kuesioner penelitian berdasarkan adaptasi aitem-aitem tersebut yang selanjutnya disesuaikan dengan tujuan penelitian ini. Nilai reliabilitas alpha Cronbach uji terpakai dari skala tersebut sebesar 0,752. Variabel prestasi akademik diukur dengan mengambil dokumen data berupa nilai rapot UAS semester 2 kelas VII dan VIII.

# Hasil

## Uji Asumsi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		225
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.39913379
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		1.019
Asymp. Sig. (2-tailed)		.250
a. Test distribution is Normal.		

Dapat dilihat bahwa uji normalitas pada variabel X dan variabel Y, *Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui bahwa  $0,250 > 0,05$  sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal

## Uji Hipotesis

Tabel 2. Uji Korelasi Product Moment Pearson's Correlations

		Kesehatan Mental	Prestasi Akademik
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	.374**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	225	225
Prestasi Akademik	Pearson Correlation	.374**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	225	225

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dapat diketahui angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,374. Koefisien korelasi bernilai positif, hal tersebut berarti kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi kesehatan mental pada siswa akan semakin tinggi prestasi akademik siswa pada SMPN 36 Surabaya.

# Pembahasan

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fatimah (2019), menunjukkan bahwa kesehatan mental mempengaruhi hasil belajar, yang mana banyak terdapat hasil belajar yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena faktor dari luar dan dalam serta cara pembelajaran berlangsung. Untuk membantu hasil belajar yang baik, seorang pengajar dapat menempatkan dirinya untuk mengenal kepribadian setiap siswa.

Seperti yang diungkapkan oleh Djaali dalam bukunya Euis Karwati dan Donni Juni Priansa bahwa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar bisa berasal dari dalam diri dan dari luar. Faktor dari dalam, yakni kesehatan, intelegensi, minat, motivasi, dan cara belajar. Maka salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu kesehatan.

Dalam penelitian ini didapatkan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 14,0%. Hasil tersebut dapat dilihat sebanyak  $0,140 \times 100\% = 14,0\%$ . Hal tersebut menandakan bahwa ada pengaruhnya kesehatan mental terhadap prestasi akademik sebanyak 14%.



# Temuan Penting Penelitian

Dari penelitian ini ditemukan temuan penting yakni kesehatan mental yang dimiliki oleh setiap siswa adalah suatu hal yang sangat penting dalam melakukan proses pendidikan, dengan kata lain kesehatan mental besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik siswa bila tingkat kesehatan siswa baik, karena siswa dapat menyesuaikan diri dengan individu dan lingkungannya untuk mencapai hidup bahagia dan bermakna. Sebaliknya jika kesehatan mental siswa tidak baik, maka prestasi akademik siswa juga tidak baik atau menurun.

Seperti pada penelitian terdahulu oleh Aida Maqbullah (2005) dimana peneliti tersebut menyatakan bahwa kesehatan mental pada siswa adalah modal utama dalam mencapai tujuan pembelajaran, kesehatan mental juga berperan penting sebagai alat pendorong untuk mencapai kinerja yang baik. Seorang siswa yang memiliki kesehatan mental yang sehat, biasanya dia pasti dapat mengenali dan mengingat semua yang dia miliki atau miliki secara ilmiah sehingga mendorongnya untuk membutuhkan dan ingin lebih mengembangkan prestasi belajarnya. Sebaliknya, jika seorang siswa tidak memiliki kesehatan mental yang baik, maka tidak ada sesuatu yang dapat mendorong siswa untuk belajar.

# Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide-ide atau masukan yang dapat bermanfaat dan berguna bagi psikologi, salah satunya psikologi pendidikan dalam siswa yang nantinya akan berguna sebagai acuan dalam melakukan penelitian tentang kesehatan mental dan prestasi akademik.

## Manfaat Praktis:

- Bagi Siswa : Sebagai bahan informasi bagi siswa bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh penting untuk mencapai prestasi akademik selama pembelajaran daring masa pandemi.
- Bagi Sekolah : Sebagai informasi pihak sekolah bahwa selama pembelajaran daring masa pandemi mempengaruhi hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik siswa SMP.
- Bagi Peneliti Selanjutnya : Menjadikan sebuah pengalaman dan acuan serta menjadikan panduan untuk penulis dalam penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik siswa SMP.

# Referensi

- [1] M. Djannah, “Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar” in *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, FKIP, 2020, pp 2403–2414.
- [2] I. Gustina and W. Dwi Rahayu. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Riau”, *J. Akuntansi Dan Keuangan*, vol 9(2), pp 1–11, 2020.
- [3] D. Vibriyanti, “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19”, *Jurnal Kependudukan Indonesia*, pp 69-74, Juli 2020.
- [4] D. Hardani, “Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmiah Universitas Jambi*, vol 20(2), Juli 2020.
- [5] M. Barseli, I. Ildil, & L. Fitria, “Stress akademik akibat Covid-19”, *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, vol 5(2), pp 95-99, 2020.
- [6] E. Neltia, “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja : *Literatur Review*”, *J. Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol 17(1), pp 25-31, Juni 2021.
- [7] Ni Putu Dian and Ni Nengah Arini, “Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Semester IV Prodi DIII Kebidanan Poltekes Kemenkes Mataram Tahun 2015”, *J. Kesehatan Prima*. vol 11(1), pp. 18–27, 2017.
- [8] Arifin, “Membangun Karakter Siswa Sebagai Kontribusi Terhadap Karakter Bangsa Melalui Pendekatan Psikologis”, *J. Edukasi Sebelas April*, vol 91(5), pp 1689–1699, 2012.

# Referensi

- [9] Fatimah, “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung”, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, pp 1–180, 2019.
- [10] A. Muslihah, “Pengaruh Kesehatan Mental Ssiwa dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa Kelas X Di SMAN 2 Ponorogo Tahun Ajaran 2018/2019”, *IAIN Ponorogo*, 2019.
- [11] F. Choirun and Dr. Eko, “Dampak Penerapan Sistem Jarak Jauh (PJJ) pada Masa Pandemi Covid -19 terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa”, pp 488-495, Universitas Negeri Surabaya
- [12] M. Septia and A. Fidiniki, “Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol 5(3), 2021.
- [13] Lismiyana, “Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII A di SMP Negeri 3 Bandar Lampung”, Fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung:Lampung, 2019.
- [14] Y. Pertiwi, “Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMPN 1 Kota Bengkulu”, Fakultas Tarbiyah dan Tadris, pp 1-89, 2021.
- [15] A. Badaruddin, Erlamsyah and A. Said, “Hubungan Kesehata Mental dengan Motivasi Belajar Siswa”, *Jurnal Konselor*, vol 5(1), Maret 2016.

