

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi

Zillan Zalilla¹, Sri Hartati², Arjoni³, Yeni Afrida⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

e-mail: Zilanzalillah2@gmail.com¹, virgo.girl2684@gmail.com²,
arjoni@uinbukittinggi.ac.id³, yeniafrida664@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena siswa yang sering merasa adanya ketegangan, rasa lelah, cemas, tidak mampu mengembangkan dirinya sendiri, rasa ingin dihargai oleh orang lain, kemungkinan hal ini berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Regresi Sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 35 orang. Adapun teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *Skala Likert*. Analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian ini yaitu uji Regresi Sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kesehatan mental (X) terhadap variabel motivasi belajar (Y) dengan menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Adapun nilai dari *Regresi Sederhana* yang diperoleh dari penelitian ini yaitu 81,2% pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar dan 19% lain dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental, Motivasi Belajar*

Abstract

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena siswa yang sering merasa adanya ketegangan, rasa lelah, cemas, tidak mampu mengembangkan dirinya sendiri, rasa ingin dihargai oleh orang lain, kemungkinan hal ini berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Regresi Sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 35 orang. Adapun teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *Skala Likert*. Analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian ini yaitu uji Regresi Sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kesehatan mental (X) terhadap variabel motivasi belajar (Y) dengan menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Adapun nilai dari *Regresi Sederhana* yang diperoleh dari penelitian ini yaitu 81,2% pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar dan 19% lain dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar.

Keywords: *Kesehatan Mental, Motivasi Belajar*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut badan kesehatan dunia (WHO) adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dengan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapangan, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dengan menerima berbagai kenyataan. Kesehatan mental merupakan kebutuhan sepanjang masa

hayat, oleh sebab itu tidak heran dalam dunia pendidikan, kesehatan menjadi perhatian para ahli pendidikan sehingga ada upaya untuk memasukkan masalah kesehatan tersebut ke dalam kurikulum pendidikan dan menjadi bidang studi tersendiri.

Kesehatan adalah keadaan seacara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Batasan saat ini kemudian dikemukakan oleh WHO bahwa yang dimaksud sehat, tidak saja sehat menurut jasmaniyah saja tetapi kondisi mental dan fisik tidak hanya bebas penyakit. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dia aman ia hidup (Suruin, 2004).

Menurut Zakiyah Daradja kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermaksa dan berbahagia dunia dan akhirat. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri kita harus lebih mengenal diri kita dan menerima sebagai adanya (Daradjat, 1995). Menurut Zakiah Drajat dalam siti sundari kesehatan mental terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa pada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Jadi dalam hal ini yang bersangkutan mengalami keseimbangan atau dalam keadaan *equilibrium*, tidak goncangan dan tidak berat sebelah. Kesehatan seringkali disebut juga dengan kesehatan jiwa (Emda, 2017).

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan seseorang untuk mengembangkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit (ariadi, 2019).

Sehat (*health*) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit lemah. Sedangkan di Indonesia UU Kesehatan No.23/1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis.

Adapun ciri-ciri mental yang sehat itu adalah menerima berbagai perasaan, bertanggung jawab dan mengerti prioritas, merasa memiliki, belajar dari pengalaman, berani mengatakan "tidak", hubungan sosial terjalin balik, percaya diri, realistis, tidak iri hati, mensyukuri hidup. Sedangkan ciri-ciri mental tidak sehat itu adalah peserta didik yang belum tau arah kemana dia nantinya, dirumah tidak diperhatikan, kurang sosialisasi, jarang bergaul dengan teman sebaya, kemydian ada yang bekerja sambil sekolah.

Menurut Mc Donald dalm kompri motivasi adalah suatu perubahan ebergi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan readksi untuk mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi di tandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. Motif secara umum dapat diartikan sebagai suatu libido atau dorongan yang dimiliki individu untuk menciptakan sesuatu melalui akal, berbagi teknik atau siasat untuk mencapai tujuan atau memuaskan dirinya, secara umum tetap sama, tetapi ia membuat kontribusi empiris penting yang nyata mempengaruhi pengambilan arah untuk penyelidikan (Syawaluddin, 2017).

Dalam kajian psikologis sebagaimana dikemukakan oleh E. Koeswara bahwa motivasi mengacu pada konsep yang digunakan untuk menerangkan kekuatan yang ada dan kerja pada diri organisme atau individu yang menjadi pengerak dan pengarah tingkah laku individu (Hartati & Wae, 2019). Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan (Winkel, 1984). Menurut pendapat Risk dalam rohani bahwa motivasi belajar adalah usaha yang di sadari oleh pihak guru untuk menibulkan keinginan pada diri siswa yang menunjang aktivitas kearah tujuan belajar (Robani & Ahmad, 1955).

Ada beberapa peran motivasi dalam belajar dan pelajaran antara lain peran motivasi dalam menentukan penguatan belajar dan adanya motivasi menentukan ketekunan belajar. Selain motivasi perhatian orang tua juga merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi hasil

siswa. Orang tua berperan penting dalam hasil belajar anak disekolah. Karena orang tua mempunyai peranan dan tanggung jawab utama atas perawatan dan perlindungan anak sejak bayi hingga remaja. Semua orang tua mempunyai tanggung jawab yang mulai untuk memberi pendidikan mental (Junita et al, 2019).

Motivasi belajar dapat timbul karena dua faktor yang intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri dapat berupa sikap, kepribadian, pendidikan, pengalaman, cita-cita dan perasaan. White dan stipek mengatakan ada dua variabel penting dan motivasi instrinsik yaitu persepsi terhadap kehebatan dan kemampuan sendiri. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia. Pada motivasi ekstrinsik, siswa belajar bukan karena belajarnya menarik baginya, tapi karena mengaharapkan sesuatu di balik belajar itu, misalnya nilai yang baik berhadiah, penghargaan atau menghindari hukuman atau celaan. Tujuan yang sebenarnya yang ingin dicapai terletak diluar kegiatan belajar (Nasution, 2019).

Dilihat dari fakta lapangan bahwa kesehatan mental itu sangat mempengaruhi terhadap motivasi belajar peserta didik. berdasarkan hasil wawancara dengan siswa ditemukan bahwa siswa merasa gugup dan tegang saat belajar sehingga membuat belajarnya terganggu hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan dari guru saat belajar. Kemudian siswa juga mengatakan bahwa ia merasa lelah berlebihan karena harus bekerja sepulang sekolah dan merasacemas karena takut tugasnya tidak selesai tepat waktu sehingga motivasi untuk belajarnya menurun.

Data juga didukung dari wawancara kepada guru BK yang ada di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi beliau memaparkan bahwa selama beliau mengajar terdapat sifat dan watak yang beragam pada peserta didiknya. Banyak anak yang serius dalam belajar dan ada juga anak yang kurang serius dalam belajar seperti lesu, tidak semangat, tidak konsentrasi, mengganggu teman dan sebagainya. Dan berdasarkan penelitian dikelas peneliti melihat belangsungnya kegiatan mengajar. Terdapat kondisi atau suasana yang kurang kondusif, siswa masih suka mengobrol dengan teman sebangkunya dan ada yang terlihat tidak bersemangat, terkadang ada juga yang masih pagi ngantuk.

Jadi dapat disimpulkan dari data pendukung yang digunakan peneliti adalah kesehatan mental sangatlah mempengaruhi motivasi untuk belajar jika mental tidak sehat maka untuk melakukan kegiatan apapun tidak bersemangat dari hasil penelitian sementara bahwasanya siswa disini sudah terlihat bahwasanya peserta didik disini ada yang tidak tau arah kemana dia nantinya, dirumah tidak diperhatikan, kurang sosialisasi, jarang bergaul dengan teman sebaya, kemudian ada yang bekerja sambil sekolah. Sedangkan mental yang sehat itu ialah orang yang percaya diri, bertanggung jawab, suka bersosialisasi dan mensyukuri hidup.

Jadi tujuan diadakan penelitian yang membuat dirinya tidak ada semangat untuk belajar padahal peserta didik itu sangat berprestasi. Berdasarkan observasi dan wawancara itulah peneliti ingin melihat secara ilmiah bagaimana pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis regresi sederhana. Penelitian akan melihat pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang mengabungkan semua kelas dimulai dari VII, VIII, IX. Instrumen yang digunakan adalah angket yang mengungkapkan pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data berdasarkan indikator kesehatan mental dan motivasi belajar. Dalam penelitian ini kesehatan mental dibagi menjadi 3 indikator, yaitu : 1). Orientasi klasikal, 2) orientasi penyesuaian diri, 3) orientasi pengembangan potensi. Pada motivasi belajar dibagi menjadi 6 indikator yaitu :1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, 2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, 3) adanya harapan atau cita-cita masa depan, 4) adanya penghargaan dalam belajar, 5) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar , 6) adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang menjadi syarat untuk menentukan jenis statistik yang dilakukan dalam analisis selanjutnya dalam analisis data. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji kolmogorov smirnov kemudian perhitungannya menggunakan bantuan computer yaitu program SPSS versi 25 for windows. Kriteria pengujian yang digunakan sebagai berikut

- a. Jika nilai sig > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal
- b. Jika nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
keehatan mental	.961	35	.242
motivasi belajar	.986	35	.921

*. This is a lower bound of the true significance.
 a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui hasil uji normalitas dari normalitas dengan menggunakan hasil *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan interpretasi *software SPSS* versi 25 untuk pengujian normalitas, jika nilai signifikansi besar dari > 0,05 maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi normal *Shapiro-Wilk* pada variabel kesehatan mental yaitu (0,242) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwasanya nilai signifikansi berdistribusi normal

Hasil uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kesehatan mental dan motivasi belajar memiliki pengaruh yang *linear* atau tidak. Pengujian ini dapat digunakan sebagai syarat dalam analisis regresi. Uji linear dilakukan dengan cara *deviation from linearity* dengan menggunakan SPSS versi 25 for windows yang dipaparkan pada halaman lampiran.

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
y * x	Between Groups	(Combined) Linearity	583.938	15	38.929	1.449	.221
		Deviation from Linearity	1.910	1	1.910	.071	.793
			582.028	14	41.573	1.547	.186
	Within Groups		510.633	19	26.875		
	Total		1094.571	34			

Dari tabel uji linearitas angket dapat dilihat dari nilai *sign* adalah 0,186. Nilai sign 0,186 > 0,05 maka data angket dan motivasi belajar dinyatakan linear.

Uji hipotesis

Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis dapat diketahui bahwa kesehatan mental siswa terhadap motivasi belajar berdistribusi normal dan linear. Oleh karena itu dilakukan analisis statistic parametric dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada dua hal yaitu membandingkan nilai signifikan dengan nilai probabilitas 0,05 dan membandingkan nilai r_{hitung} dan r_{tabel} .

- a. Membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05
 - 1) H_a = jika nilai signifikansi > 0,05 artinya terdapat pengaruh *linear* antar kedua variabel.
 - 2) H_o = jika nilai signifikansi < 0,05 artinya tidak ada pengaruh *linear* antara kedua variabel

b. Membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel}

1) H_a = jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka ada pengaruh antara kedua variabel

2) H_o = jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh antar kedua variabel

Perhitungan regresi dari kesehatan mental terhadap motivasi belajar dalam penelitian ini diselesaikan dengan bantuan perangkat lunak spss 25 for windows

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kesehatan mental dan motivasi belajar di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Proses penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket kesehatan mental (variabel X) yang berisi 16 item pertanyaan dan motivasi belajar (variabel Y) 19 item soal dari 35 siswa sebagai sampel dari penelitian.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan pengaruh antara kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi menunjukkan bahwa terdapat hasil signifikan antara kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima.

Menurut toeti soekamto dan udin sarifudin winata Putra dalam suranto, cara yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu setiap obyek yang diajarkan perlu dibuat menarik, terapkan teknik-teknik modifikasi tingkah laku untuk membantu siswa bekerja keras, siswa harus tahu apa yang dikerjakan, dan bagaimana siswa dapat mengetahui tujuan telah tercapai, guru harus menghitung perbedaan individu antar siswa dalam hal kemampuan, latar belakang dan sikap siswa terhadap sekolah atau subyek tertentu, usahakan untuk memenuhi kebutuhan defisiensi siswa yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, diakhiri oleh kelompok, serta penghargaan.

Menurut sunarto kesehatan mental dikelas yang berada pada kategori cukup sehat dapat diartikan sebagai termanifestasikannya ketidaknyamanan perasaan yang dialami oleh sebagian besar siswa saat belajar termasuk karena guru. Sehingga kemauan, kesukaan dan minat belajar siswa kurang terwujud dengan menunjukkan sikap kontra produktif dalam belajar. Maka motivasi siswa pun menjadi rendah. Hal ini persis seperti teori Gestalt yang dikutip nasution dalam sunarto menyatakan belajar tidak mungkin tanpa kemauan untuk belajar. Maka dari itu kesukaan siswa terhadap sikap yang dilahirkan guru jelas akan memberikan motivasi tersendiri.

Setelah dilakukan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan koratif asesmen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 35 orang. Adapun teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan menggunakan format *likert* skala kesehatan mental dan motivasi belajar. Analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian ini yaitu uji Regresi Sederhana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kesehatan mental (X) terhadap variabel motivasi belajar (Y) dengan menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Adapun nilai dari *Regresi Sederhana* yang diperoleh dari penelitian ini yaitu 81,2% pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar dan 19% lain dipengaruhi oleh faktor lain. faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental terhadap motivasi belajar salah satunya terdapa pada gurunya yaitu kurangnya perhatian, penghargaan pengalam hidup.

Berkaitan dengan itu, menurut aris dan siswoyo guru hendaknya memberikan peluang keterbukaan terhadap kemungkinan-kemungkinan baru yang mungkin berbeda dengan kunci jawaban dari pengalaman sang guru. Sebagian guru sering mengarahkan dan mendikte siswa-siswa untuk melakukan keinginan-keinginan guru tanpa peduli apakah siswa menikmatinya atau tersiksa.

Bahkan aris dan siswoyo menyarankan segera mencari pendidikan lain yang membuat siswa tahu makna hidup adalah berani melakukan sesuatu yang membuat siswa dikenang ketika yang memompa hasrat ingin tahu dan ketakjuban siswa adalah proses dari pembelajaran sehingga mengambil resiko terberat dari apa yang dipilih dan dikerjakan, dalam hal ini, tentunya kesehatan mental sangatlah memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa (Badaruddin et al, 2016).

Motivasi belajar memiliki kaitan dengan kesehatan mental di kelas sebab penjelasan Bernard dapat dipahami bahwa kondisi kelas yang menggambarkan kualitas kesehatan mental dikelas dilihat dari adanya keefektifan dan kesuksesan dari aktivitas siswa dalam belajar dikelas, kepuasan siswa terhadap hasil jerih payah dan prestasi yang di dapatkan bergembira atau menyenangkan pekerjaan dan pergaulannya, serta mampu bekerjasama dengan teman sebaik bekerjasama dengan dirinya sendiri (Sufa, 2023).

Jadi dapat dilihat dari permasalahan yang dialami oleh siswa di dalam kelas kurangnya keefektifan dalam belajar sehingga membuat siswa konsentrasi dalam belajar aktivitas dan kegiatan didalam dikelas kurang menyenangkan dilihat pada hasil penelitian ini bahwasanya adanya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar disebabkan karena kurangnya kerja sama antara satu siswa dengan siswa lainnya disebabkan didalam kelas tersebut adanya pembagian kelompok-kelompok teman disana. Selain itu didalam kelas adanya anak yang kurang bergaul dengan teman-temannya karena sering dikucilkan dan jarang sekali diajak untuk bekerja sama dalam kelompok sehingga pengaruh kesehan mental terhadap motivasi belajar sangat berpengaruh terhadap lingkungannya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah yang menyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan agama islam di SMP pori Jati Agung salah satu pengaruhnya pada penelitian ini melihat siswa kurang sehat mentalnya dengan ditunjukan oleh beberapa hal yang terjadi pada dirinya tersebut seperti kurang semangat belajar, lesu kurang bergairah, stress akibat tekanan batin, stress dan sebagainya (Badaruddin et al, 2016)..

Dan selanjutnya hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh achmad badaruddin salah satu pengaruhnya pada penelitian ini melihat jika seseorang memiliki kesehatan mental yang sehat, siswa juga akan dapat mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar. Nyatanya masih ada siswa yang kesehatan yang sakit karena sulit berekspresi secara bebas, penerimaan diri, harga diri dan rasa aman yang mempengaruhi motivasi belajar, proses pembelajaran dan tindak lanjut pembelajaran (Badaruddin et al, 2016).

Jadi dapat disimpulkan pada penelitian yang saya teliti ini bahwa dengan adanya kesehatan mental yang sehat maka akan cenderung meningkat motivasi belajar yang tinggi, demikian juga sebaliknya jika siswa yang kesehatan mentalnya yang tidak sehat maka akan cenderung timbulnya motivasi belajar yang rendah. Dalam menyikapi keadaan ini, guru-guru disekolah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental supaya motivasi belajar juga semakin tinggi. Seluruh anggota disekolah juga turut diharapkan mengambil peranan dalam menciptakan kesehatan mental di kelas yang baik dan motivasi belajar siswa yang tinggi.

Selain permasalahan yang dialami dalam pergaulan tersebut adanya rasa cemas dan takut ketika berhadapan dengan guru karena tuntutan dalam belajar sangat ketat seperti jika anak-anak disana terlambat masuk kelas beberapa menit bersama guru tersebut harus menghafal surat yang guru tersebut minta jika tidak menyetor maka tidak bisa masuk kelas. Memang hal tersebut sangat bermanfaat bagi mereka akan tetapi banyak siswa yang merasa tertekan dan tegang saat pembelajaran berlangsung.

Permasalahan yang sering terjadi dilingkungan sekolah diolok-olokan oleh teman-temannya, sering membanding-bandingkan nilainya dan suasana didalam kelas kurang kondusif dan banyak rebut. Sehingga membuat siswa saling berlomba-lomba untuk mendapatkan suatu apresiasi, dan tidak adanya rasa untuk bersosialisai dengan teman didalam kelas maupun diluar kelas, dengan mereka mendapatkan nilai bagus mereka merasa dihargai dan dipuji dikelas. Di sekolah tersebut adanya kelompok yang pintar dan ada kelompok yang sering mengolok-olokan teman sehingga dalam hubungan sosial tidak terjalin dengan baik.

Selain permasalahan disekolah ada beberapa siswa yang sering penelti liat yaitu ketika saat belajar dia sering mengantuk, sering tidur dikelas, lebih banyak tidur dikelas dibandingkan untuk saring bercerita berkumpul dengan teman-teman dan ternyata siswa tersebut setelah pulang sekalh dia harus bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sehingga saat proses belajar berlangsung apalagi pagi dia sering merasa kelelahan karena pulang kerja larut malam. Kemudian setelah ditelusuri siswa tersebut tergolong anak yang berprestasi dan sering ikut perlombaan.

Dilihat dari permasalahan yang dialami dapat disimpulkan bahwasanya adanya pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa kualitas kesehatan mental dikelas dilihat dari adanya keefektifan dan kesuksesan dari aktivitas siswa dalam belajar dikelas terbukti dengan adanya keributan, saling mengolok-oloka teman, adanya kelompok-kelompok didalam kelas maka akan membuat kesehatan mental nya terganggu. Selain itu kepuasan siswa terhadap hasil jerih payah yang siswa dapatkan jarang mendapatkan apresiasi dalam kelas, dan jarang anak yang sering bekerja sama dengan teman-temannya di dalam kelas.

Dapat dilihat bahwasanya kesehatan mental anak dapat mempengaruhi motivasi belajar atau semangat belajar anak. Karena terbukti bahwa dengan adanya kondisi mental yang sehat maka seorang anak akan dapat belajar dengan baik sehingga nantinya hasil yang tercapai bisa maksimal dengan baik pula. Hal ini berbeda jika kesehatan mental anak kurang baik maka proses belajarnya akan terganggu sehingga prestasi belajar akan mengalami penurunan.

Jika seorang pelajar hendaknya selalu menjaga kesehatan fisik maupun mentalnya dalam kaitannya mencari ilmu karena belajar membutuhkan kesiapan fisik maupun mental yang prima agar dapat berhasil dengan baik serta harus selalu menjaga kesehatannya dengan menjauhi hal-hal yang dapat mengganggunya. Untuk itu sangat diperlukan motivasi dari lingkungan sekitar, maka dari itu kesehatan mentalnya seimbang dan motivasinya juga akan lebih seimbang kemudian juga hasil yang nantinya dicapai akan lebih maksimal laginya (Badaruddin et al, 2016).

Adapun menurut badan kesehatan dunia (WHO) kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan alam sekitar secara umum sehingga merasa senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Jadi, dalam pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar sangatlah mempengaruhi hal tersebut maka dari itu selain peran guru disekolah peran orang tua juga sangat mempengaruhinya. Peran orang tua dalam memotivasi belajar anak adalah memberikan dasar pendidikan, sikap, dan keterampilan dasar, serta pendidikan agama, budi pekerti, sopan santun, etika, kasih sayang, rasa aman, dasar-dasar untuk memenuhi peraturan dan menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang akan mempengaruhi bagaimana sikap anak dalam kehidupan.

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Berdasarkan hasil penelitian diatas juga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu pengaruh kesehatan mental yang signifikan berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi yang telah peneliti lakukan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa hasil analisis pada kedua variabel yaitu terdapat pengaruh antar pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan bahwa nilai signifikansi besar $>$ dari 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

Berdasarkan perhitungan kriteria di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Regresi terjadi pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa mempunyai regresi yang kuat yaitu 0,812 lebih besar dari 0,05. Bentuk pengaruh antara variabel X dengan Variabel Y yaitu menunjukkan Pengaruh yang kuat antara variabel X dan variabel Y. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu adanya pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 5(1), 50-65.
- Daradjat, Z. (1955). *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Toko Gunung Agung.
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida journal*, 5(2), 172-182.
- Hartati, S., & Wae, R. (2019). Pembinaan Motivasi Belajar Siswa ditinjau dari Psikologi Islam. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4).
- Junita, S., Rahmi, A., & Fitri, H. (2019). Pengaruh Motivasi belajar dan perhatian orangtua terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VII SMP Negeri 1 Baso tahun pelajaran 2018/2019. *Juring (journal for research in mathematics learning)*, 2(1), 088-098.
- Nasution, W. N. (2018). Pengaruh strategi pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan agama islam (PAI).
- Rohani, A., & Ahmad, A. (1955). *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sufa, M. R. W. (2023). *Pengembangan media pembelajaran PowerPoint interaktif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa Kelas III pada pembelajaran tematik di SD Plus Al-Kautsar Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Suruin, S. (2004). Ilmu Jiwa Agama. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syawaluddin, S. (2017). Profil Motivasi Berprestasi Mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 3(2), 63-77.
- Winkel, W. S. (1984). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta Gramedia
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.