

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya

Nur Afni Hawla¹, Afrinaldi², Muhiddinur Kamal³, Alfi Rahmi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi
e-mail: rahayun96@yahoo.com¹, afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id², muhiddinurkamal@gmail.com³, alfi.rahmi79@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rasa cemas, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu (bimbang) semua hal tersebut sangat berpengaruh terhadap efektivitas belajar siswa dan tidak terlepas juga siswa sering lupa atau kurang konsentrasi dalam belajar, dan juga perilaku siswa sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya, ada sebagian siswa yang memiliki permasalahan diluar sekolah yaitu dalam keluarga dan lingkungan masyarakat, sehingga kurangnya semangat dalam belajar dan menurunnya efektivitas belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya, dengan menggunakan statistical package for the social sciences (SPSS). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti apakah ada Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya dengan populasi yang berjumlah 25 siswa, maka penulis mengambil sampel dengan jumlah 100% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah 25 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi diperoleh sebesar 0,748 dengan signifikan 0,000. Hal tersebut berarti ada korelasi positif antara kesehatan mental dengan efektivitas belajar siswa dengan tingkat hubungan baik karena $P < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Sedangkan uji T (Hipotesis) Thitung sebesar 15.465 sedangkan Ttabel sebesar 2.069 artinya $15.466 > 2.069$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Dilihat dari pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ada kaitannya terhadap efektivitas belajar siswa. semakin banyak permasalahan yang dihadapi siswa maka akan berpengaruh kepada mental siswa tersebut dan secara tidak langsung akan mempengaruhi efektivitas belajar siswa.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Efektivitas Belajar

Abstract

This research is motivated by anxiety, sadness, feeling inferior, angry, doubting (indecisive) all of these things greatly affect the effectiveness of student learning and cannot be separated from students often forgetting or lack of concentration in learning, and also student behavior is strongly influenced by the atmosphere In his heart, there are some students who have problems outside of school, namely in the family and community environment, resulting in a lack of enthusiasm in learning and decreasing learning effectiveness. The purpose of this study was to determine how big the influence of mental health on the effectiveness of student learning at SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya, using the statistical package for the social sciences (SPSS). This type of research is a quantitative research, in this study the researcher wants to examine whether there is an influence of mental health on the effectiveness of student learning at SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya with a population of 25 students, so the authors take a sample of 100% of the population so that the number of samples is 25. student. The results showed that the correlation test was obtained at 0.748 with a significance of 0.000. This means that there is a positive correlation between mental health and student learning effectiveness with a good relationship level because $P < 0.05$

($0.000 < 0.05$). While the T test (Hypothesis) Tcount is 15,465 while Ttable is 2,069 meaning $15,466 > 2,069$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an effect of mental health on the effectiveness of student learning at SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Judging from the data processing, it can be concluded that mental health is related to the effectiveness of student learning. the more problems faced by students it will affect the mentality of these students and will indirectly affect the effectiveness of student learning.

Keywords : *Mental Health, Learning effectiveness*

PENDAHULUAN

Menurut Surya mengemukakan bahwa anak yang sehat mentalnya merasa bahwa anak-anak lain menyukai mereka, merasa aman, merasa tenang, tidak takut sendirian, dapat tertawa dalam situasi lucu, bertindak sesuai dengan usianya, menunjukkan sikap tenang dan tidak takut akan sesuatu. Untuk hal-hal tersebut, seperti pergi ke sekolah, suka bermain, memiliki rasa kelompok dan merasa bagian dari kelompok tersebut. Sementara itu menurut Yusuf perkembangan kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh suasana sosial emosional sekolah. Jika suasana kurang kondusif, seperti: hubungan antar siswa dengan siswa lain yang mengalami stress, penerapan nilai moral yang rendah dan adanya diskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental peserta didik akan mengalami hambatan. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai tercapainya keselarasan antar fungsi, memiliki kemampuan menghadapi masalah, dan memiliki perasaan positif terhadap kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Perkembangan mental dan psikologis secara normal dan seharusnya tidak kurang dari perkembangan dari perkembangan tubuh dan fisik. Setiap individu memiliki masalah. Tidak ada individu yang tidak memiliki masalah atau gangguan. Terkadang dia merasa sedih, bahagia, emosional, ketawa atau terluka. Hal ini normal dalam menjalani kehidupan. Jika kita mengalami situasi ini, maka kita akan merasa tidak nyaman dalam beraktivitas seperti: jika seorang merasa gelisah karena akan menghadapi ujian sekolah, maka hal yang tampak dalam beraktivitas adalah muka yang kusut dan lesu. Ini jelas berbeda dengan seorang yang bahagia karena mendapat hasil tes terbaik, lalu ekspresi wajahnya akan berseri-seri dan tersenyum.

Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 ayat 1 menyatakan kesehatan merupakan kondisi sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan setiap individu dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Menurut WHO kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, sosial dan bebas dari penyakit atau kecacatan. Berdasarkan pendapat tersebut, manusia selalu dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Dari unsur "badan" (organobiologik), "jiwa" (psiko-edukatif) dan "sosial" (sosiokultural), dan tidak dititik beratkan pada "penyakit", kualitas hidup "kesejahteraan" dan "produktivitas sosial ekonomi". Maka kesehatan jiwa merupakan bagian yang tidak terpisahkan (integral) dari kesehatan dan merupakan unsur utama dalam terwujudnya kualitas hidup yang utuh.

Masalah kesehatan mental merupakan satu pokok permasalahan yang masih aktual dan relevan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat Indonesia dewasa ini. Suatu kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modern yang telah maju atau yang sedang berkembang, ialah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidupnya, apa yang dahulu belum dikenal manusia, kini sudah tidak asing lagi baginya. Kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat yang memudahkan hidup, memberikan kesenangan dalam hidup. Sehingga kebutuhan jasmani tidak sukar lagi untuk memenuhinya.

Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh. Beban jiwa semakin hidup semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan. Untuk mengetahui apakah seseorang sehat

atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan menggunakan alat-alat seperti hanya dengan kesehatan badan. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan. Karena seseorang terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.

Oleh karena itulah kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan anak, remaja, dan dewasa. Sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Kebutuhan akan kesehatan mental ini memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya, keluarga, sekolah maupun masyarakat. Dalam bidang pendidikan, kesehatan mental banyak mempengaruhi efektifitas belajar. Efektivitas menunjukkan taraf tercapainya suatu tujuan, suatu usaha dikatakan efektif jika usaha itu mencapai tujuannya secara ideal, efektivitas dapat dikatakan dengan ukuran-ukuran yang pasti. Menurut Komaria dan Cepi Ratna efektivitas adalah ukuran yang mengatakan sejauh mana sasaran atau tujuan telah dicapai. Kesehatan mental merupakan modal utama dan sebagai landasan untuk memulai kegiatan belajar dengan baik, biasanya orang yang bermental sehat mempunyai daya semangat yang tinggi, periang dan gembira, penuh perhatian dan rasa optimis, semuanya itu diperlukan dalam belajar. sebagaimana terdapat dalam surat AL-Fath ayat 4

Adapun dalam hal ini terlihat dari hasil observasi awal yang dilakukan penulis pada bulan Januari 2021 yaitu siswa-siswi kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Koto Baru, yang mana siswa XI IPS 1, penulis melihat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar terdapat kondisi suasana yang kurang kondusif, siswa masih suka mengobrol dengan teman sebangkunya dan ada yang terlihat tidak semangat. Dari hasil raport siswa-siswi terlihat ada beberapa orang siswa yang mempunyai permasalahan dalam hasil belajar, diantaranya mata pelajaran Teknik Informasi dan Komunikasi sebanyak sepuluh orang, Matematika sebanyak lima belas orang, Sejarah sebanyak dua belas orang, Bahasa Inggris sebanyak empat belas orang yang tidak tuntas.

Dilihat dari efektivitas belajar siswa ada beberapa orang yang mempunyai gangguan dalam belajar karena mempunyai permasalahan pada saat proses pembelajaran berlangsung guru sedang menjelaskan didepan kelas ada beberapa siswa yang tidak mendengarkan, bahkan mereka asik mengobrol dengan temannya dan ada juga yang tidak berminat mengikuti proses belajar mengajar pada mata pelajaran tertentu dan ada juga beberapa siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar karena memikirkan permasalahan diluar pelajaran. Pembentukan kebiasaan belajar seseorang di pengaruhi oleh lingkungan dimana dia berada, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar.

Dengan permasalahan-permasalahan diatas mengakibatkan rendahnya nilai raport siswa bahkan ada yang tidak tuntas dalam mata pelajaran tertentu dan hanya sedikit yang mendapatkan nilai yang bagus dan bersemangat dalam mengikuti dalam proses belajar. Dari hasil raport siswa yang turun menandakan siswa yang mempunyai gangguan mental atau kurang konsentrasi dalam belajar dan siswa yang mempunyai mental sehat, maka dalam dirinya akan timbul motivasi untuk belajar dengan giat. Sedangkan sebaliknya siswa yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat mempengaruhi keseluruhan hidupnya, dalam hal ini berpengaruh terhadap efektifitas belajarnya.

Hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling yaitu ibu Susilawati, S.Pd pada bulan Januari 2021 masalah-masalah yang terjadi dikelas XI IPS 1 diantaranya, kesehatan mental yang berkaitan dengan perasaan siswa yaitu rasa cemas, iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu (bimbang) dan sebagainya semua hal tersebut sangat berpengaruh terhadap efektivitas belajar siswa dan tidak terlepas juga siswa sering lupa atau kurang konsentrasi dalam belajar, prilaku siswa sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya, bila siswa merasa gelisa atau tertekan hatinya dia akan berusaha menghilangkan dengan segala cara, merasa takut atau khawatir yang berlebihan dan mudah stres.

Semuanya tidak terlepas juga dari permasalahan eksternal siswa diantaranya lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, diantaranya ada beberapa oarang siswa

yang berada dalam keluarga broken home, sehingga menyebabkan kurangnya semangat dalam belajar dan menurunnya efektivitas belajar siswa. Terdapat juga dikelas XI IPS 1 siswa yang mempunyai kesehatan mental yang normal dapat terlihat dari efektivitas belajarnya seperti bersemangat dalam belajar, ceria, tidak mempunyai gangguan kecemasan dan mampu mengatasi stres dan masalah sehari-hari. Salah-satu karakteristik siswa yang sehat mental adalah mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat sesuai dengan bidang kerjanya, keluarga, komunitas, dan diantara teman.

Masalah ini menarik untuk dikaji dan diteliti, untuk itu peneliti ingin mengetahui sejauh mana Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa di kelas XI IPS 1 SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan, pembatasan masalah serta tujuan penelitian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu metode ilmiah yang analisisnya dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data dan hasilnya. Lokasi penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu di kelas XI IPS 1 SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Tempat ini menjadi pilihan peneliti dikarenakan peneliti akan melakukan penelitian tentang Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa, sehingga sekolah ini tepat untuk dijadikan lokasi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Koto Baru sebanyak 25 orang siswa, alasan saya mengambil populasi kelas XI IPS 1 supaya memudahkan mengambil data dan waktunya fleksibel. Menurut Suharsimi apa bila sampel kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya, sehingga teknik pengambilan sampelnya adalah teknik Total Sampling. Jika jumlah populasi lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100% dari populasi yaitu 25 orang siswa kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Koto Baru.

Didalam pengumpulan data peneliti menggunakan Kuesioner atau Angket. Karena sebagian besar penelitian umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Angket adalah serangkaian atau daftar pernyataan yang disusun secara sistematis, dan dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket dikirim kembali atau dikembalikan kepetugas atau peneliti. Pada penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup model Skala Likert.

Tabel 1. Skor responden dengan skala likert

Kesehatan Mental	Efektivitas belajar	Skor pernyataan positif (+)	Skor pernyataan negatif (-)
Selalu (SL)	Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	Jarang (JR)	2	4
Tidak pernah (TP)	Tidak pernah (TP)	1	5

Metode analisis instrumen dalam penelitian ini yaitu validitas instrumen, dan reliabilitas. Validitas instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas melihat seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa yang telah diukur. Angket dinyatakan valid jika telah dilakukan uji validitas. Dalam hal ini penulis menggunakan dua uji validitas yaitu validitas isi dan validitas empiris. Validitas isi dilakukan agar isi dari instrumen sesuai dengan apa yang ingin diteliti. Agar dapat terpenuhinya validitas isi, satu ukuran atau tes haruslah secara memadai ditarik dari sampel topik isi dan

proses kognitif yang terdapat dalam universal isi (materi) yang sedang diteliti. Setelah dilakukan validasi isi, selanjutnya dilaksanakan validitas empiris yaitu dengan melaksanakan uji coba kepada selain sampel penelitian yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian. Untuk menganalisa terhadap butir-butir pernyataan penelitian memanfaatkan teknik analisa product moment correlation dengan memperhatikan korelasi antar skor butir dan skor total. Untuk melaksanakan uji validasi empiris ini peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 21. Setelah diperoleh harga r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai R_{hitung} apabila $R_{hitung} \geq R_{tabel}$ maka angket dikatakan valid. Untuk menguji validasi instrumen dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memberikan instrumen kepada seluruh responden.
2. Mengelompokkan item-item dari jawaban kedalam butir dan jumlah skor total yang diperoleh dari masing-masing responden.
3. Dari skor yang diperoleh dibuat tabel perhitungan validasi.
4. Untuk perhitungan uji validasi dari sebuah instrumen dapat menggunakan rumus korelasi Spearman atau dikenal juga dengan Korelasi Spearman.

Reliabilitas adalah sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk mengetahui suatu instrumen dinyatakan reliabilitas, menurut Sugiyono mengemukakan bahwa "Suatu instrumen dinyatakan reliabel, bila koefisien reliabilitas minimal 0.60". Pengujian Reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha (α) pada aplikasi SPSS dengan nilai $> 0,60$ Suatu variabel dikatakan reliabel, apabila hasil $\alpha > 0,60$ = reliabel dan hasil $\alpha < 0,60$ = tidak reliabel. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat diketahui bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Alpha > 0.60 , sedangkan suatu instrumen dinyatakan tidak reliabel jika nilai Alpha < 0.60 . Teknik pengujian reliabilitas adalah dengan menggunakan Cronbach Alpha (α). Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai dari koefisien reliabilitas alpha besar dari 0,60 maka reliabel (handal).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan instrumen angket yang dibagikan kepada sampel penelitian yaitu siswa-siswi SMAN 2 Koto Baru sebanyak 25 orang. Angket tersebut peneliti sebabarkan menggunakan skala likert yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang detail mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Berdasarkan hasil pengolahan data angket mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru, Para siswa bisa memilih alternatif jawaban yang disediakan diantaranya: selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), tidak pernah (TP). Untuk pernyataan positif diberikan skor yaitu SL=5, SR=4, KD=3, JR=2, TP=1 sedangkan untuk pernyataan negatif diberikan skor yaitu SL=1, SR=2, KD=3, JR=4, TP=5.

Hasil skor data empirik variabel Kesehatan Mental pada bagian Mean 107,08, nilai Minimum 78, nilai Maksimum 124 pada bagian Standar Deviasi 12,929 dan Skor data Variabel Efektivitas Belajar pada bagian Mean 106,64, nilai Minimum 84, nilai Maksimum 124 dan pada bagian Standar Deviasi 12,652. Berdasarkan hasil raport siswa sebanyak 25 orang di kelas XI IPS1 terdapat 10 orang yang tidak lulus mata pelajaran Teknik Informasi dan Komunikasi baik dalam teori maupun prakteknya. Dan ada juga di mata pelajaran lain yang tidak tuntas diantaranya Matematika sebanyak 15 orang, Sejarah sebanyak 12 orang, dan Bahasa Inggris sebanyak 14 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Diperoleh hasil dari perhitungan yang telah penulis lakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 21, maka telah didapat bahwa pada variabel X terdapat 24 soal yang dapat dikatakan valid atau $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan terdapat 1 soal yang dikatakan tidak valid atau $r_{hitung} < r_{tabel}$. Sedangkan pada variabel Y, terdapat 24 soal yang dapat dikatakan valid atau $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan terdapat 1

soal yang dikatakan tidak valid atau rhitung < rtabel. Sehingga jumlah soal yang digunakan dalam penelitian yaitu sebanyak 48 soal yang telah memenuhi standar ketentuan.

Dilihat dari pengolahan data kuesioner bahwa pada variabel Kesehatan Mental memiliki rata-rata TCR paling tinggi adalah 90% ini menunjukkan bahwa variabel Kesehatan Mental termasuk kriteria sangat baik, dan pada TCR yang paling rendah Kesehatan Mental adalah 75% yang termasuk kategori baik. Dilihat dari pengolahan data kuesioner bahwa pada variabel Efektivitas Belajar memiliki rata-rata TCR paling tinggi adalah 94% ini menunjukkan bahwa variabel Efektivitas Belajar termasuk kriteria sangat baik, dan pada TCR yang paling rendah Efektivitas Belajar adalah 73% yang termasuk kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 21 Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov dinyatakan bahwa jika nilai signifikan pengujian > dari alpha (0,05) maka data berdistribusi normal.

Pada hasil pengujian menunjukkan nilai signifikan Kolmogrov-Smirnov $0,718 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dilihat dari Uji Korelasi diketahui rhitung $0,748 > rtabel 0,381$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara variabel Kesehatan Mental dan Efektivitas Belajar. Terakhir dengan melihat hasil hipotesis menunjukkan bahwa thitung sebesar 15.466 sedangkan ttabel sebesar 2.069 artinya $15.466 > 2.069$.

Berdasarkan perhitungan kriteria diatas, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya.

Berdasarkan data penulis di atas memperkuat dukungan teori yang dikemukakan oleh Kartini Kartono bahwa orang yang memiliki mental yang sehat ialah orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang hatinya Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Fatimah, yang berjudul "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Pirijati Agung".

Penelitian terdahulu sangat berkontribusi dan mendukung penelitian penulis yang sedang diteliti. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian Aida Maqbul, yang berjudul "Peranan Kesehatan Mental Meningkatkan Efektivitas Belajar Siswa". penelitian ini juga sangat mendukung terhadap penelitian penulis.

SIMPULAN

1. Dilihat dari pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ada kaitannya terhadap efektivitas belajar siswa. semakin banyak permasalahan yang dihadapi siswa maka akan berpengaruh kepada mental siswa tersebut dan secara tidak langsung akan mempengaruhi efektivitas belajar siswa.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi, terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,748 dengan signifikan 0,000 hal tersebut berarti bahwa ada korelasi positif antara kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa dengan tingkat hubungan baik dan korelasi tersebut signifikan karena $P < 0,05$ ($0,000 < 0,05$).
3. Berdasarkan nilai koefisien determinan efektivitas belajar SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya ditunjukkan dengan nilai R Square sebesar 0,912 hal ini berarti besarnya kontribusi pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya adalah sebesar 91% sedangkan sisanya 2% dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti motivasi dan hasil belajar.
4. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 21 menunjukkan bahwa t hitung sebesar 15.466 sedangkan ttabel sebesar 2.069 artinya $15.466 > 2.069$.

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa Kelas X1 IPS 1 di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Abdurrahman, Maman. 2011. *Dasar-dasar Metode Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Arifin. 1982. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chita C. M. Regina, "Hubungan Antara Self Control Dengan Prilaku Konsumtif" *Onlien Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan.E-Biomedik. Vol.3. No.1, 2011*
- Fitriyani, Rizki, Nida. 2018. *Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam untuk Meningkatkan Self Control pada Pesantren Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal*.
- Ghufron, Risnawati. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Purwati, ningsih, Sri, "Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia. Populasi". Vol. 12. No. 1, 2001.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Muri A. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenemedia Group.
- Widyastuti, Yeni. 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wulandari, Nurul. 2018. *Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas diri Anggota Geng Sekolah*. Yogyakarta.
- Anwar, Rosihon. 2010. "Akhlak Tasawuf". Bandung:Pustaka Setia.
- Bahreisj, Hussein. 1981. "Ajaran-Ajaran Akhlak Imam Ghazali". Bandung : Al Ikhlas.
- Darmadi, Hamid. 2011. "Metode Penelitian Pendidikan", (Bandung :Alfabeta.
- Darul Ilmi, Implementasi Kompetensi Dosen Dalam Mewujudkan Akhlak Mulia Mahasiswa Jurusan Tarbiyah Stain Bukittinggi, *Jurnal Islam dan Realitas Sosial*, Vol. 5, No. 1, Januari-Juni 2012, Hal. 41
- Departemen Agama RI, "Al-Qur'an & Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan". Jakarta: Widya Cahaya.
- Gazalba, Sidi. 1994. *Masjid Pusat Ibadah Dan Kebudayaan Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Habibah, Syarifah. 2015. "Akhlak Dan Etika Dalam Islam", *Jurnal Pesona Dasar* Vol. 1 No. 4 Oktober.
- Hakim, Ihsanul. 2011. *Tasfir Ayat-Ayat Pendidikan*. Curup: LP2 STAIN Curup.
- Hasanudin Sinaga, Zahrudin AR. 2004. "Pengantar Studi Akhlak". Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Heri Sugianto Putra. 2014. Skripsi: "Pengaruh pendidikan formal, perhatian, serta pendapatan orangtua dengan prestasi belajar tik siswa kelas X SMAN 2 NGABANG". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- hidayanti, Nurul. 2018. skripsi; "Metode Pendidikan Akhlak Dalam Peningkatan Perilaku Positif Siswa Di Smp Islam Terpadu (IT) Bustanul Ulum Terbanggi Besar Lampung Tengah". Lampung Tengah : IAIN Metro.
- Imron, Ali. 2004. "Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah". Malang : Departemen Pendidikan Nasional.
- Ibn Abi, Al Khair. 2003. *Tasawuf Cinta*. Bandung: Mizan.
- Khairuddin, Meningkatkan Kompetensi Akhlak Siswa Melalui Proses Pembelajaran, *Jurnal Educative*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2016, Hal. 125
- Komariah, Nur. 2019. Skripsi. "Upaya Orang Tua Dalam Memotivasi Remaja Putus Sekolah Di Desa Demang Kecamatan Limun Kabupaten Sarolangu". Jambi : UIN Sulthan ThahaSaifuddin.
- M, Rahmad. Dkk. 2016. "Perilaku Sosial Anak Putus Sekolah", *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi* Vol. IV No. 2 November.

- M, Iswanti. 2018. "Pendidikan Islam Sejarah, Peran Dan Kontribusi Dalam Sistem Pendidikan Nasional". Bukittinggi : Aura.
- Masyitah. 2017. "Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Akhlak Yang Terlibat Narkoba Di Kelurahan Ulu Benteng kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala" Tarbiyah Islamiyah, Volume 7, Nomor 1, Januari-Juni.
- Muthmainnah. 2012. "Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Pribadi Anak Yang Androgynius Melalui Kegiatan Bermain" Jurnal Pendidikan Anak, Volume 1, Edisi 1, Juni.
- Munirah. 2017. "Akhlak Dalam Perspektif Pendidikan Islam Morals In Perspective Islam Education", Jurnal Pendidikan Dasar Islam . Vol. 4 No. 2, December.
- Nata, Abuddin. 2000. "Akhlak Tasawuf". Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Nuraisyah dan Syafwan Rozi, Penerapan Nilai-Nilai Akhlak Dalam Peraturan Dan Hukum Formal (Studi Terhadap Kode Etik Mahasiswa Stain Bukittinggi Tahun 2014), Al-hurriyah : Jurnal Hukum Islam, Vol. 01, No. 01, Januari-Juni 2016
- Nur Uhbiyat, dan Abu Ahmad. 2003. "Ilmu Pendidikan". Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif", Jurnal Equilibrium, Vol. 5, No. 9, Januari-Juni.
- Ritonga, Rahman. 2005. "Akhlak Merakit Hubungan Dengan Sesama Manusia". Surabaya: Amelia.
- Rosidi. 2015. "Pengantar Akhlak Tasawuf". Semarang: Karya Abadi Jaya.
- sholekhah, Al'kholifatus. 2018. Skripsi;"Faktor-Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah di Desa Karangrejo Kecamatan Metro Utara". Metro: IAIN Metro.
- Sugiyono. 2013. "Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kombinasi". Bandung : Alfabeta.
- Sukandarrumidi. 2002. "Metode Penelitian". Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Udiutomo, Purwo. 2013. "Besarnya Janji Daripada Bukti". Jakarta: Dompot Duafa.
- Wibowo, Arief. 2016. "Berbagai Hal Yang Mempengaruhi Pembentukan Akhlak", Jurnal : Suhuf, Vol. 28, No.1, Mei.