

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN
MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SMA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun oleh :

Widya Putri Arumsari

(30701800143)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN MOTIVASI
BELAJAR PADA SISWA SMA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Widya Putri Arumsari
30701800143

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

27 Juli 2022

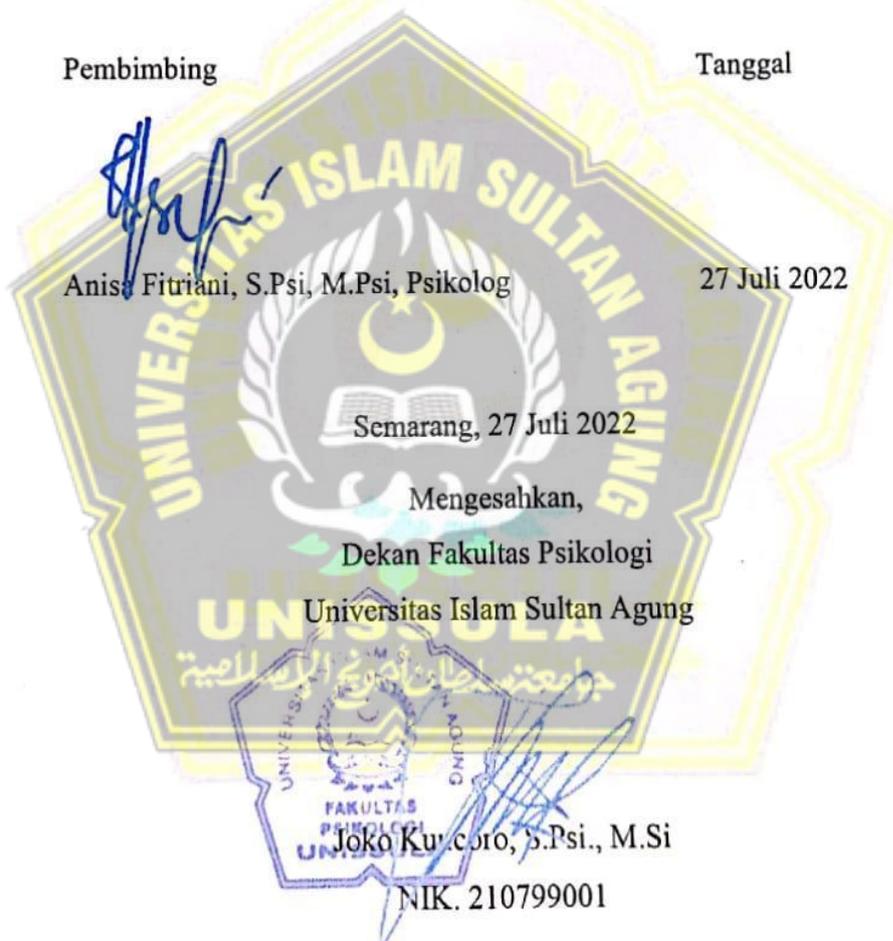
Semarang, 27 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001



HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR
PADA SISWA SMA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Widya Putri Arumsari
Nim: 30701800143

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 02 Agustus 2022

Dewan Penguji

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 25 Agustus 2022

Mengetahui

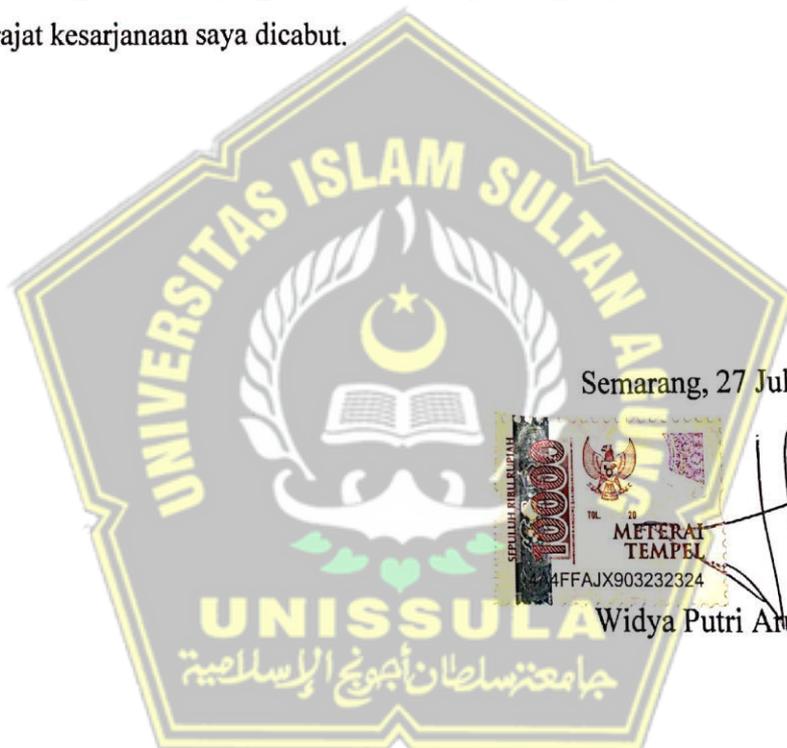


Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Widya Putri Arumsari dengan penuh kejujuran dan bertanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis maupun diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.



Semarang, 27 Juli 2022



Widya Putri Arumsari

MOTTO

“Tidak ada salah bila seseorang memiliki kekayaan asal dia tetap bertakwa. Akan tetapi, bagi orang bertakwa kesehatan lebih baik daripada kekayaan. Selain itu, hati yang bahagia adalah bagian dari kenikmatan surga”

(HR. Ibnu Majah)

Kestabilan jiwa ditandai dengan sikap tidak meminta-minta kepada orang lain. Rasulullah SAW bersabda : demi jiwaku yang berada dalam genggamannya.

Tindakan kalian mengambil seutas tali lalu mencari kayu bakar kemudian memikulnya diatas punggung adalah lebih baik (mulia serta terhormat) ketimbang mendatangi seseorang lalu meminta-minta kepadanya

(HR. Bukhari)

Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan serta memperhalus perasaan

(Tan Malaka)

Hanya pendidikan yang dapat menyelamatkan masa depan, tanpa pendidikan indonesia tidak mungkin bertahan.

(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

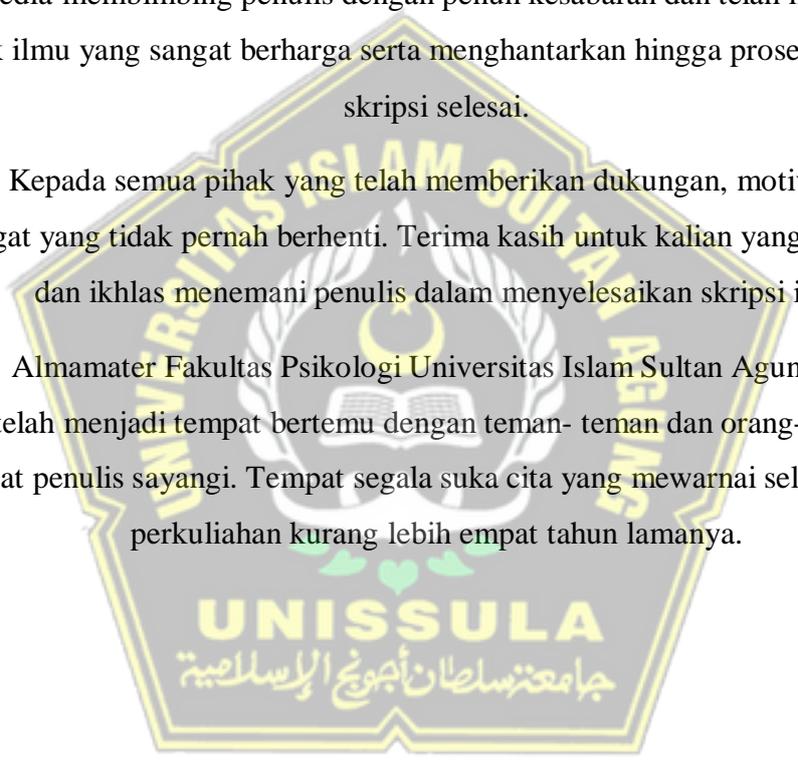
Karya ini saya persembahkan kepada:

Bapak, ibu, adek, dan keluarga besar yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi, dan mendoakan penulis agar tidak mengenal lelah sehingga penulis mampu melangkah sampai sejauh ini.

Dosen pembimbing Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi Psikolog yang telah bersedia membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan telah meberikan banyak ilmu yang sangat berharga serta menghantarkan hingga proses pembuatan skripsi selesai.

Kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi dan rasa semangat yang tidak pernah berhenti. Terima kasih untuk kalian yang selalu hadir dan ikhlas menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempat bertemu dengan teman- teman dan orang-orang yang sangat penulis sayangi. Tempat segala suka cita yang mewarnai selama masa perkuliahan kurang lebih empat tahun lamanya.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dimana tugas akhir ini merupakan persyaratan untuk menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi jenjang Strata-1 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir ini tidak lepas dari peran berbagai pihak yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan dan dukungan. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian
2. Ibu Anisa Fitriani S.Psi., M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membatu serta membimbing penulis, meluangkan waktu dan tenaga pada proses pembuatan penelitian dan masa perkuliahan ini.
3. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Si selaku wali dosen penulis di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, serta memberikan dukungn kepada penulis selama proses perkuliahan berlangsung.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku pengajar yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan berlangsung.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu memberikan fasilitas, kemudahan, bantuan dan kerja sama selama ini.
6. Subjek atau partisipan penelitian yang sudah membantu dalam proses uji coba dan penelitian.

7. Kepala sekolah, Guru, Staff Akademik, Staff Tata Usaha, dan siswa kelas X MAN Demak yang telah memberikan izin serta membantu dalam proses penelitian ini.
8. Bapak, Ibu, adik beserta keluarga besar yang selalu memberikan dorongan, motivasi serta bantuan moral maupun spritual kepada penulis.
9. Sahabat dan teman Naila, Anita, Hanna, Meisy, Paypay, Fara, Indah, Ratna, Pio, Yuniar, Aqilla, ristak, putra, sochi, apit, yang selalu ada dan selalu memberi semangat, motivasi dan memberikan makna pertemanan yang tulus serta setia mendengarkan keluh kesah yang saya alami.
10. Teman- teman kelas C 2018 yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama masa perkuliahan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang
11. Teman- teman dan pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis berterima kasih atas bantuan dan dukungan hingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai atas jasa dan bantuan yang diberikan.
12. Terakhir namun tidak kalah penting terimakasih untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga sejauh ini, sudah mau bertahan, tidak menyerah, dan sudah mau menikmati proses yang panjang ini.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia tidak bisa luput dari salah, kekurangan, dan keterbatasan. Maka dengan segenap kerendahan hati penulis mengharapkan kritik yang dapat menyempurnakan penulisan ini sehingga dapat bermanfaat dan berguna bagi ilmu pengetahuan.

Semarang,

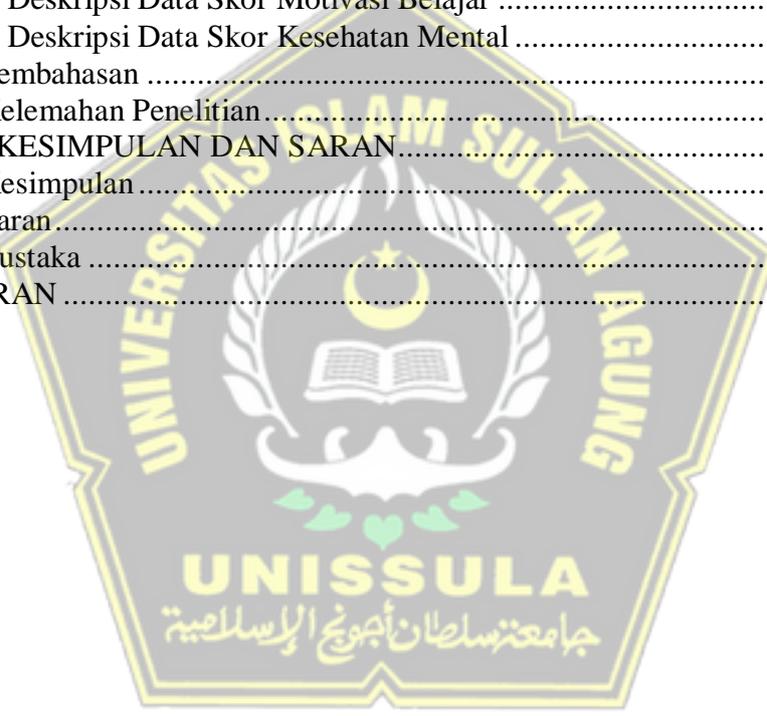


Widya Putri Arumsari

DAFTAR ISI

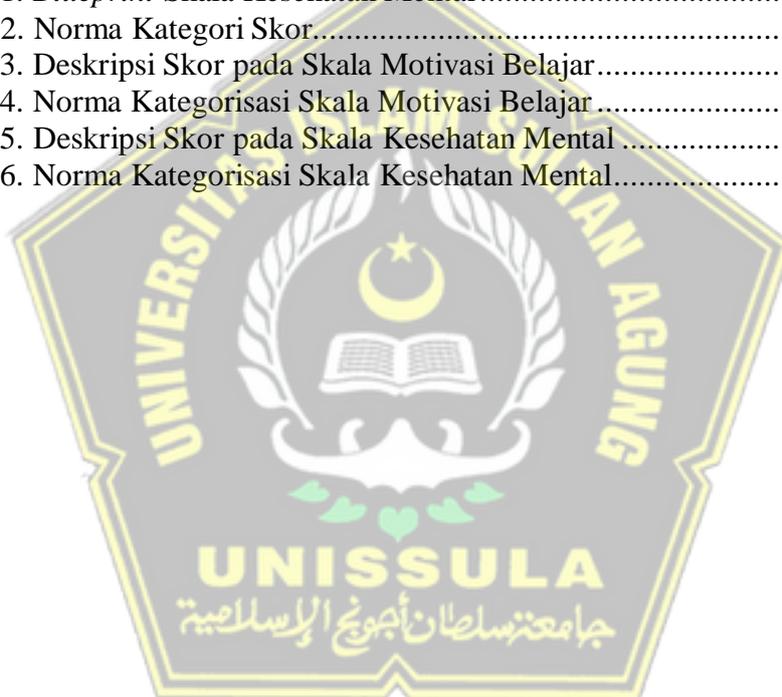
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
1. Manfaat bagi peneliti	6
2. Manfaat bagi institusi.....	7
3. Manfaat bagi siswa	7
4. Manfaat bagi peneliti lain.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Motivasi Belajar	8
1. Pengertian Motivasi Belajar	8
2. Aspek-Aspek Motivasi Belajar.....	11
3. Faktor-Faktor Motivasi Belajar	13
B. Kesehatan Mental.....	15
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	15
2. Aspek- Aspek Kesehatan Mental	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	18
C. Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar	21
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional.....	23
1. Motivasi Belajar	23
2. Kesehatan Mental	24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Motivasi Belajar	26
2. Skala Kesehatan Mental.....	27

E.	Validitas, Uji Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	28
1.	Validitas Alat Ukur.....	28
2.	Uji Beda Aitem.....	28
3.	Reliabilitas Alat Ukur	29
F.	Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		30
A.	Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	30
1.	Orientasi Kanchah Penelitian	30
2.	Persiapan Penelitian	30
B.	Pelaksanaan Penelitian	37
C.	Analisis Data Hasil Penelitian	38
1.	Uji Normalitas	38
2.	Uji Linieritas.....	39
3.	Uji Hipotesis	39
D.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	40
1.	Deskripsi Data Skor Motivasi Belajar	40
2.	Deskripsi Data Skor Kesehatan Mental	41
E.	Pembahasan	42
F.	Kelemahan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		45
A.	Kesimpulan	45
B.	Saran.....	45
Daftar Pustaka		46
LAMPIRAN		50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	25
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Belajar	28
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental.....	27
Tabel 4. Surat Peizinan Penelitian	31
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Motivasi Belajar	33
Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kesehatan Mental.....	32
Tabel 7. Uraian Sebaran Skala Uji Coba.....	33
Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Motivasi Belajar	35
Tabel 9. Daya Beda Aitem Skala Kesehatan Mental	34
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Belajar	37
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental.....	37
Tabel 12. Norma Kategori Skor.....	40
Tabel 13. Deskripsi Skor pada Skala Motivasi Belajar.....	42
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Motivasi Belajar	42
Tabel 15. Deskripsi Skor pada Skala Kesehatan Mental	40
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Kesehatan Mental.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Deskripsi Skala Motivasi Belajar	42
Gambar 2 Deskripsi Skala Kesehatan Mental.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba	Error! Bookmark not defined.
Lampiran B Tabulasi Data Uji Coba.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran C Reliabilitas Dan Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba	77
Lampiran D Skala Penelitian.....	84
Lampiran E Tabulasi Data Penelitian	89
Lampiran F Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	106
Lampiran G Surat Izin Penelitian	109
Lampiran H Dokumentasi Penelitian.....	110



HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SMA

Oleh

Widya Putri Arumsari

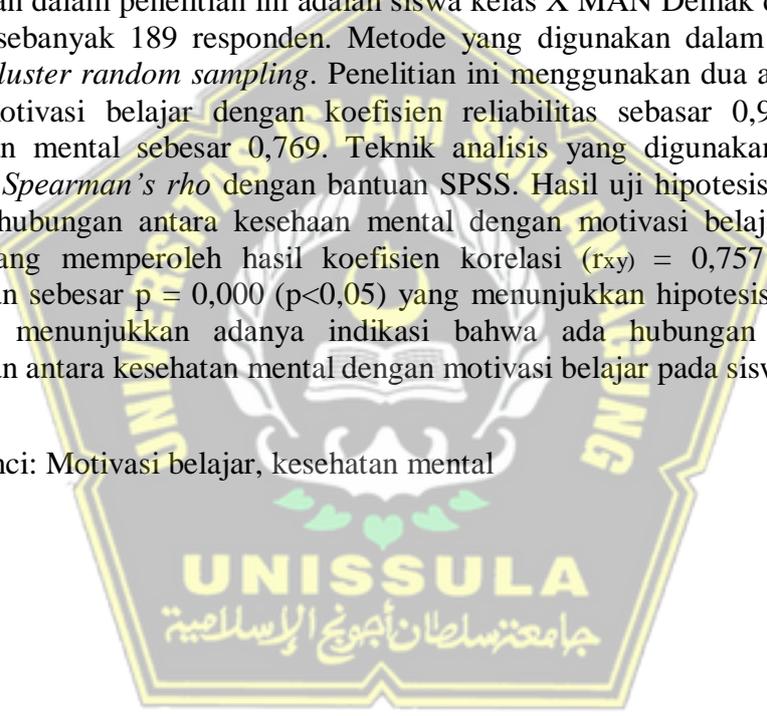
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: widyaagr123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN Demak dengan jumlah sampel sebanyak 189 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala motivasi belajar dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,911 dan skala kesehatan mental sebesar 0,769. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan SPSS. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA yang memperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,757 dengan taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA.

Kata kunci: Motivasi belajar, kesehatan mental



THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND LEARNING MOTIVATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Oleh

Widya Putri Arumsari

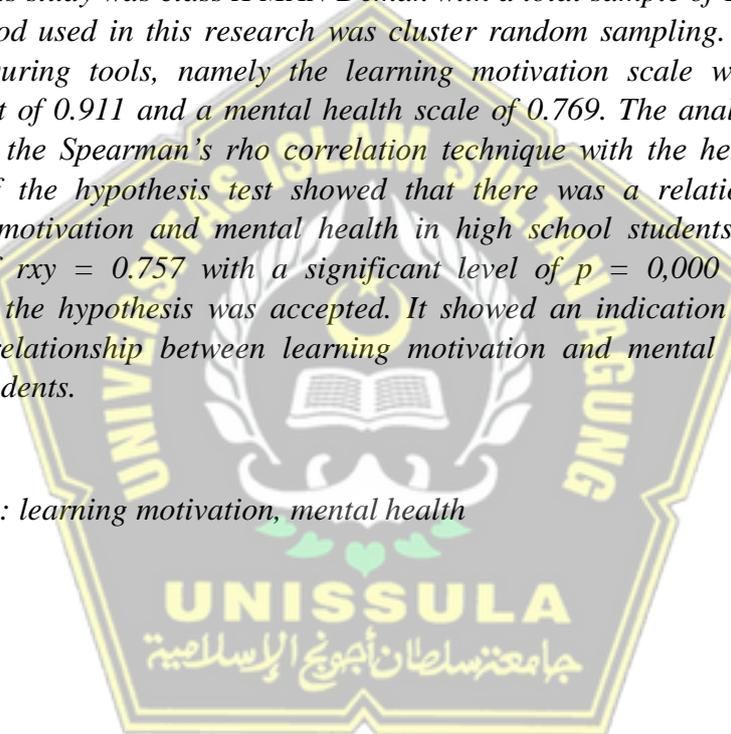
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: widyaagr123@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there is a relationship between mental health and learning motivation in high school students. The population used in this study was class X MAN Demak with a total sample of 189 respondents. The method used in this research was cluster random sampling. This study used two measuring tools, namely the learning motivation scale with a reliability coefficient of 0.911 and a mental health scale of 0.769. The analytical technique used was the Spearman's rho correlation technique with the help of SPSS. The results of the hypothesis test showed that there was a relationship between learning motivation and mental health in high school students obtaining the results of $r_{xy} = 0.757$ with a significant level of $p = 0,000$ ($p < 0,05$) which indicated the hypothesis was accepted. It showed an indication of a significant positive relationship between learning motivation and mental health in high school students.

Keywords: learning motivation, mental health



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMA merupakan kelompok remaja yang menghadapi masa transisi, dari anak menuju dewasa. Pada usia remaja, siswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mempertahankan prestasi yang baik. Jadi siswa membutuhkan kondisi yang memerlukan keseimbangan, antara lain faktor internal dan faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah dan hasil nilai siswa (Tjakaraatmadja, 2005). Sebagai generasi penerus bangsa, siswa perlu menanamkan motivasi belajar yang baik. Siswa yang memiliki motivasi belajar siswa akan mengetahui pentingnya belajar dan menjadi pribadi karakter yang baik. Karakter adalah ciri khas dari seorang yang ditunjukkan melalui bagaimana cara individu berperilaku, bersikap untuk bekerjasama di lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat. Siswa yang memiliki perilaku yang baik akan menjadi individu yang dapat membuat keputusan yang tepat dan siap bertanggung jawab dalam setiap keputusan yang diambil.

Usaha untuk menumbuh kembangkan kemampuan yang ada pada siswa yaitu melalui dorongan siswa dalam kegiatan belajar. Belajar ialah suatu hal terpenting. Kemajuan belajar siswa sangat tergantung pada tingkat motivasi belajarnya. Belajar ialah proses di mana orang berusaha untuk mendapatkan perilaku baru sebagai hasil dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan mereka. Hasil belajar setiap orang berbeda-beda, dan variasi tersebut menyebabkan terjadinya variasi hasil prestasi belajar siswa. (Emda, 2017).

Dorongan untuk belajar datang dari dalam diri siswa ataupun dari luar siswa, dan inilah yang dapat jadi pendorong mereka rajin dalam belajar. Akibatnya, motivasi belajar mampu meningkatkan kegairahan belajar seseorang (Monika dan Adman, 2017). Kata "motivasi" berasal dari kata "motif", yang merupakan keadaan mendasar yang dapat menjadi pendorong orang agar terlibat dalam perilaku tertentu, baik dalam keadaan sadar maupun kondisi tidak sadar, untuk mencapai suatu tujuan (Winarni & Anjariah, 2006). Motivasi belajar

memegang peran penting dalam memberi semangat belajar siswa. Motivasi belajar mendorong siswa untuk menggapai hasil belajar yang diharapkan (Puspitasari dkk, 2013). Motivasi belajar mengandung arti kemauan yang mengarahkan sikap perilaku siswa (Dimiyati dan Mudjiono, 1999).

Salah satu penelitian Suranto (2015) menemukan bahwa 39,7% siswa memiliki kategori motivasi belajar yang rendah, yaitu 23,8% siswa memiliki kategori tinggi, dan 36,5% siswa memiliki kategori sedang. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa siswa berada pada kategori motivasi belajar rendah. Selanjutnya penelitian yang lain yaitu Yulitri (2011) menjelaskan bahwa motivasi belajar rendah dapat dilihat dari siswa yang tidak mengulang pelajaran. Siswa mengerjakan soal yang mudah, sedangkan tugas yang sulit tidak dikerjakan. Kemudian penelitian lain oleh Badaruddin (2016) mendapatkan hasil yaitu 95% siswa berada pada kategori motivasi belajar rendah.

Motivasi belajar yang rendah adalah ketika siswa tidak memiliki minat untuk mengikuti mata pelajaran. Hal ini dikarenakan siswa tidak minat dan tidak tertarik mata pelajaran tertentu, yaitu pelajaran yang dianggap sulit bahkan dianggap tidak bermanfaat bagi kehidupan atau untuk kehidupan masa yang akan datang. Dalam kasus seperti itu, siswa sangat perlu informasi lebih banyak mengenai hubungan mata pelajaran yang dipelajari dengan kehidupan yang dijalaninya. Baik pada bidang sosial ataupun karir. Bagi siswa yang memiliki anggapan mata pelajaran sulit, mampu dilakukan diagnosis kesulitan belajar, maka mampu diketahui mengenai faktor kesulitan belajar siswa. Untuk nantinya dapat ditemukan solusi yang tepat. Salah satu contoh hal yang dapat terjadi yaitu siswa mempunyai pengalaman yang tidak baik di masa lampau terhadap mata pelajaran yang siswa anggap sulit.

Siswa yang menganggap pelajaran mudah, bisa diberi pembahasan yang lebih detail pada mata pelajaran yang berkaitan. Hal itu mampu membuat siswa tertantang mengikuti pelajaran yang disukai. Hal ini sependapat dengan Sunarto (2012) berpendapat bahwa adanya tekanan yang baik maka otak berada pada kondisi *flow*, adalah kondisi individu terlibat pada sebuah aktivitas sehingga hal lain tidak berarti. Menurut Goleman (1992) *flow* terjadi pada kondisi tertekan

yaitu antara kebosanan dengan kecemasan. Apabila tekanan terlalu besar siswa mengalami kecemasan namun apabila tekanan sedikit, individu menjadi bosan. Sehingga siswa sangat butuh mendapat informasi mengenai permasalahan yang harus dibahas dan mencari solusinya.

Siswa tingkat SMA, sangat sering dihadapkan dengan tuntutan untuk mendapatkan prestasi yang bagus, dan tuntutan tersebut dapat membuat siswa merasa tertekan sehingga dapat membuat motivasi belajar siswa berkurang (Hadi, 2004). Jika siswa mempunyai motivasi belajar rendah sehingga membuat siswa tidak bisa fokus saat proses belajar. Bahkan tingkat stress mampu meningkat (Udam, 2019). Selain itu, berhubungan dengan kesehatan mental kasus *burnout* sering ditemukan pada siswa (Pietter dan Lubis, 2010). *Burnout* pada siswa merujuk pada perasaan yang lelah secara emosional karena disebabkan oleh tuntutan belajar, dan siswa merasa tidak memiliki kemampuan lebih, tolak ukur kasus *burnout* siswa di beberapa negara bervariasi, seperti halnya di Brasil sebesar 17%, di Kolombia sebesar 7%, dan di Jerman sebesar 7% (Schaufeli, 2002).

Berdasarkan hasil wawancara 1 pada tanggal 30 November 2021 terhadap subjek yang berinisial R dengan umur 16 tahun, siswa MAN Demak kelas X.

“ Saat pelajaran dikelas saya merasa sangat bosan dan biasa saja bahkan saya kurang tertarik sama pelajaran yang dikasih oleh guru, saya sangat jarang menemui guru yang selalu memberi motivasi untuk meningkatkan rasa percaya diri saya, karena biasanya guru berfokus pada pelajaran saja tidak memberi motivasi pada siswa “.

Wawancara ke 2 pada tanggal 1 Desember 2021 terhadap subjek yang berinisial N dengan umur 16 tahun, siswa MAN Demak kelas X.

“ Dalam mengikuti pelajaran di kelas, saya merasa bosan. Tapi saya senang saat ada jam kosong pelajaran. Saya tidak termotivasi sama pelajaran yang ada di kelas. Yang ngasih motivasi belajar saya cuma wali kelas saya. Saat saya merasa lagi break down, semua orang yang ada di sekolah baik guru atau teman saya, tidak ada yang sadar kalo saya lagi breakdown. Jadi tidak ada yang peduli masalah yang sedang saya alami dan itu membuat saya kurang memiliki semangat belajar. Saya juga merasa stress saat banyak tugas yang diberikan oleh guru. Dan tugas tidak hanya satu mata pelajaran saja “

Wawancara ke 3 pada tanggal 1 Desember 2021 terhadap subjek yang berinisial S dengan umur 16 tahun, siswa kelas X MAN Demak.

“ Proses belajar yang dilakukan oleh guru didalam kelas menurut saya biasa saja. Kadang ketika mood saya tidak bagus, saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas saya. Bahkan terkadang saya sering mengerjakan tugas mepet saat pengumpulan. Saya juga terkadang meninggalkan kelas saat pelajaran dan memilih ijin ke kamar mandi untuk menghilangkan rasa ngantuk. Saat pulang dari kamar mandi saya membeli jajan dan tak makan di kelas secara diam-diam “

Berdasarkan penjelasan wawancara di atas, ketiga siswa memiliki permasalahan motivasi belajar. Hal tersebut, ditandai dengan rasa bosan dan kurang tertarik saat siswa mengikuti mata pelajaran. Selain itu, siswa lebih senang ketika ada jam kosong di kelas. Siswa lebih memilih menunda-nunda pekerjaan yang diberi guru bahkan sering mengerjakan tugas saat akhir pengumpulan tugas (*deadline*). Siswa juga sering mengantuk ketika pelajaran didalam kelas. Ketika guru sedang menjelaskan mata pelajaran, siswa terkadang ngobrol sendiri dengan teman sebangkunya. Selain itu, jika siswa merasa takut kepada guru karena belum mengerjakan PR, siswa memilih untuk membolos dan tidak mengikuti mata pelajaran tersebut. Motivasi belajar siswa yang rendah disebabkan karena siswa memiliki suasana hati yang tidak baik sehingga dalam mengikuti pelajaran siswa kurang semangat. Suasana hati yang tidak baik menyebabkan siswa tidak mampu menyesuaikan keadaan saat belajar didalam kelas. Maka dari itu, ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa.

Kesehatan mental adalah suatu keselarasan dalam kehidupan yang berwujud fungsi jiwa, dan kemampuan seorang individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Selain itu, individu dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dengan baik (Daradjat, 1988). Kesehatan mental merupakan ilmu yang mempelajari sistem mengenai prinsip untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Seorang individu yang sehat secara mental yaitu individu yang dalam hatinya merasakan rasa tenang, dan tentram (Kasdan & Jalaluddin, 2015). Pengertian kesehatan mental yang lain yaitu,

terciptanya keselarasan yang terjadi antara terciptanya penyesuaian diri dan fungsi jiwa individu antara dirinya sendiri dan lingkungan sekitar. Hal tersebut memiliki tujuan untuk mencapai kehidupan bahagia di dunia maupun di akhirat (Hasneli, 2014).

Kesehatan mental adalah salah satu bidang ilmu psikologi. Maka dari itu, kesehatan mental merupakan suatu komponen yang ada pada sistem pendidikan di lingkungan sekolah. Hal ini dibutuhkan agar proses pembelajaran dan hasil dari pembelajaran menjadi optimal. Adapun masalah kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan, seperti contoh dalam masalah kecemasan siswa saat menghadapi ujian, stress mengenai bahan ajaran yang sulit dipahami siswa, dan depresi yang disebabkan oleh kegagalan untuk mencapai nilai standar ujian akhir nasional. Secara umum, masalah kesehatan mental mampu menghalangi tujuan pengajaran dalam lingkungan sekolah (Kalimatussyaro, 2018).

Berdasarkan penjelasan kesehatan mental yang dijelaskan organisasi kesehatan dunia (WHO) maka kesehatan mental ialah suatu kondisi yang dapat bebas berekspresi, merasa terlindungi, dan mendapatkan penghargaan diri. Untuk mengetahui secara lebih dalam kondisi tersebut, maka perlu berbagai penelusuran permasalahan yang terjadi mengenai kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Kesehatan mental yang ada pada kategori tidak sehat, maka bisa diartikan terjadi ketidaknyamanan yang dialami sebagian siswa saat pembelajaran berlangsung. Faktor tersebut dapat disebabkan oleh guru. Sehingga minat pada belajar siswa kurang tercapai (Badaruddin, 2016).

Motivasi belajar sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Berdasarkan pengertian dari Bernard (1970) ditarik kesimpulan bahwa keadaan di dalam kelas yang mendeskripsikan kualitas kesehatan mental, dapat terlihat dari kesuksesan maupun keaktifan siswa dalam belajar di dalam kelas. Selain itu, dapat dilihat juga dari rasa puas siswa terhadap hasil prestasi yang diperoleh siswa. Maka dari itu, siswa mampu berkerjasama dengan teman. Dalam penelitian oleh Badaruddin (2016) di dapat kesimpulan bahwa, kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar tinggi. Di sisi lain, siswa dengan kesehatan mental yang tidak sehat memiliki motivasi belajar yang rendah. Seluruh komponen

sekolah diharapkan mengambil peran untuk membangun kesehatan mental di dalam kelas yang baik dan motivasi belajar siswa yang tinggi. Selain itu, ada juga penelitian lain yaitu penelitian oleh Kalimatussyaro (2018) diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesehatan mental dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian yang sama dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Badaruddin (2016) mengatakan bahwa adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. Sedangkan kebaruan pada penelitian ini yaitu adanya keunikan karakteristik subjek dimana subjek sebagian besar merupakan siswa yang berada di pondok pesantren.

Berdasarkan pengertian yang diuraikan para ahli, didapat kesimpulan bahwa siswa SMA merupakan sekelompok remaja yang menghadapi masa transisi, dari masa anak menuju dewasa. Siswa SMA seringkali menghadapi tuntutan prestasi yang baik, dan tekanan tersebut dapat menjadikan salah satu faktor siswa merasa tertekan serta menurunkan motivasi belajar. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah kesehatan mental siswa. Pada penelitian ini telah ditunjukkan dari hasil wawancara awal serta hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMA”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya yang diambil dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Mampu mengembangkan pengetahuan serta kemampuan peneliti dalam bidang penelitian serta menambah pengetahuan mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa.

2. Manfaat bagi institusi

Sebagai bahan pertimbangan usaha peningkatan kesehatan mental pada siswa serta sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa.

3. Manfaat bagi siswa

Menambah pengetahuan tentang kesehatan mental sehingga siswa dapat meningkatkan kesehatan mental selain itu mampu untuk melakukan usaha peningkatan motivasi belajar.

4. Manfaat bagi peneliti lain

Sebagai acuan dalam penelitian berikutnya, khususnya penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi yaitu suatu dorongan yang mampu mengarahkan perilaku individu tersebut (Kinderman, 2009). Motivasi juga merupakan sebuah dorongan, atau suatu minat dari dalam diri individu, guna untuk mencapai suatu keinginan individu. Selain itu, untuk mencapai cita-cita dan tujuan individu yang membuat individu berusaha lebih untuk mencapai apa yang diinginkan oleh individu (Irfandyawanti, 2021). Motivasi yang tinggi dapat merubah suatu perilaku untuk mencapai suatu tujuan dan menjalani hidup dengan lebih baik. Teori dari Maslow menjelaskan bahwa seorang individu akan memiliki perilaku untuk mendorong kehidupannya, hal tersebut dimaksudkan untuk memenuhi segala kebutuhan hidup yang harus dijalani oleh seorang individu.

Motivasi belajar adalah daya penggerak yang mampu memotivasi belajar siswa. Siswa akan mencoba mengembangkan kemampuan yang dimiliki demi tercapainya sebuah prestasi (Udam, 2019). Motivasi belajar adalah keinginan mempelajari sesuatu dan menggapai tujuan yang diinginkan. Seorang siswa akan mempunyai motivasi belajar tinggi apabila siswa mampu memahami tujuan dengan baik sehingga terdorong untuk meningkatkan proses belajar. (Dariyo, 2008).

Berdasarkan uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan untuk mengarahkan seorang individu mencapai tujuan dan cita-cita individu tersebut. suatu dorongan tersebut berada pada dalam diri dan luar individu. Oleh karena itu, perbuatan atau perilaku seorang individu berdasarkan dari motivasi tertentu yang mendasarinya. Motivasi belajar yaitu suatu daya penggerak untuk belajar sesuatu yang berguna untuk menggapai tujuan yang diinginkan oleh individu.

1. Teori Motivasi

Dalam teori motivasi terdapat hasil penelitian yang menjelaskan tentang keterkaitan perilaku dan hasil dari perilaku tersebut. Pada pendekatan ini berfokus pada identifikasi faktor-faktor dalam diri individu untuk mendorong, dan mengarahkan perilaku. Para peneliti berusaha untuk menentukan kebutuhan yang dapat memotivasi seorang individu (Mendari, 2010). Berikut akan dijelaskan teori motivasi dari Abraham Maslow :

1) Teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow

Abraham Maslow memperkenalkan teori hierarki kebutuhan pada tahun 1950, dan sampai saat ini teori hierarki kebutuhan masih tetap digunakan untuk memahami motivasi seseorang individu. Motivasi tersebut seperti pelatihan dan pengembangan pribadi. Maslow merupakan salah satu tokoh pencetus aliran humanistik. Aliran psikologi humanistik yaitu aliran yang menggabungkan antara aspek-aspek psikologi psikoanalitik dan behaviorial. Para penganut aliran psikologi behaviorisme mempercayai bahwa suatu perilaku individu dikendalikan dengan lingkungan dari luar individu. Sedangkan untuk penganut aliran Psikologi psikoanalitik meyakini suatu gagasan bahwa perilaku individu dikendalikan oleh bawah sadar individu. Meskipun Maslow mempelajari kedua teori tersebut, yaitu teori behaviorial dan psikoanalitik. Maslow tidak menerima pendapat bahwa perilaku seseorang dikendalikan dari faktor dalam ataupun dari luar saja. Teori motivasi menurut Maslow menjelaskan bahwa suatu sifat atau karakter individu manusia yaitu memiliki keahlian yang unik untuk membuat suatu pilihan dan menjalankan pilihannya sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abraham Maslow tersebut, membuat yakin pada dirinya bahwa setiap individu mempunyai kebutuhan dan turun temurun secara genetik. Kebutuhan manusia sama dengan semua macam budaya, dan bersifat fisiologis maupun psikologis. Abraham Maslow menjelaskan manusia bertingkah laku demi memenuhi kebutuhan yang bersifat hierarki, dalam buku Maslow yang berjudul

“ *Motivation and Personality* ” yang terbit di tahun 1954 Maslow mengenalkan teori hierarki kebutuhan.

Inti dari teori motivasi yang dijelaskan oleh Maslow yaitu bahwa kebutuhan individu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a) Kebutuhan fisiologi

Kebutuhan fisiologi yaitu suatu keperluan penting bagi manusia. Kebutuhan tersebut seperti, kecukupan dalam makanan, udara, dan air guna bertahan hidup seorang individu. Kebutuhan fisiologis dapat dilihat sebagai kebutuhan dasar, karena individu membutuhkan secara terus menerus, dari lahir sampai akhir hidupnya. Tetapi jika tanpa pemenuhan berbagai macam kebutuhan tersebut individu tidak bisa dikategorikan hidup normal. Kebutuhan fisiologi bersifat umum dan tidak memandang batas geografis, status sosial, maupun tingkat pendidikan, dan faktor lain yang memperlihatkan keberadaan individu.

b) Rasa aman

Pada kebutuhan rasa aman terdiri atas kebutuhan kasih sayang dan perasaan memiliki. Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki berbagai kebutuhan. Kebutuhan tersebut berhubungan dengan suatu pangakuan keberadaan individu dan penghargaan atas harkat dan martabat seorang individu. Kebutuhan rasa aman dapat dipandang dengan arti luas, yaitu rasa aman fisik dan juga rasa aman yang bersifat psikologis seperti sikap yang adil terhadap sesama manusia.

c) Kasih sayang

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki berbagai macam kebutuhan. Kebutuhan makhluk sosial berhubungan dengan pangakuan keberadaan individu dan penghargaan atas perilaku yang baik yang dimiliki oleh seorang individu.

d) Penghargaan

Salah satu karakteristik dari manusia yaitu memiliki harga diri. Maka dari itu, setiap individu sangat butuh pangakuan status dan keberadaanya. Penghargaan dapat meliputi citra diri, dan pengakuan dari individu lain.

e) Aktualisasi diri

Dalam kebutuhan aktualisasi diri, seorang individu memiliki keinginan untuk memenuhi diri, hal tersebut dilakukan oleh seorang individu guna menjadi manusia yang baik. Dalam diri individu terdapat kemampuan yang sepenuhnya belum disalurkan. Pada umumnya setiap manusia memiliki keinginan agar kemampuan yang dimiliki dikembangkan menjadi suatu kemampuan yang efektif.

2. Aspek-Aspek Motivasi Belajar

Menurut Marilyn K. Gowing (Cherniss & Goleman, 2001) menjelaskan aspek motivasi belajar, untuk uraiannya sebagai berikut:

a. Dorongan mencapai tujuan

Siswa termotivasi berusaha demi mencapai tujuan dan cita-cita yang dimiliki.

b. Komitmen

Siswa jika mempunyai komitmen tinggi akan sadar untuk rajin belajar. Selain itu, siswa dapat mengerjakan tugas dengan baik.

c. Inisiatif

Siswa dapat memunculkan kreatifitas yang akan mendapatkan keberhasilan dan kesuksesan dalam menyelesaikan belajarnya. Siswa yang mampu mengenal dirinya, maka dapat membawa dirinya untuk melakukan suatu hal yang bermanfaat untuk dirinya sendiri bahkan bermanfaat bagi orang di sekitar.

d. Optimis dan percaya diri

Sikap tidak mudah menyerah untuk mengejar cita-cita dan selalu memiliki kepercayaan bahwa tantangan akan selalu ada. Selain itu, siswa mempunyai potensi untuk berkembang lebih maju lagi.

Kemudian selanjutnya aspek-aspek motivasi belajar menurut Sardiman (2011) yaitu sebagai berikut:

a. Rajin dalam belajar

Siswa belajar dengan waktu yang lama, dalam artian siswa terus berusaha dalam belajar dan siswa tidak berhenti sebelum menyelesaikan mengerjakan tugas.

b. Mampu menghadapi kesulitan

Siswa tidak mudah menyerah untuk menghadapi kesulitan. Artinya siswa harus bertanggung jawab pada kesuksesan belajar dalam menjalankan aktivitas belajar di sekolah.

c. Menunjukkan keinginan dalam belajar

Siswa harus mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberi guru. Siswa tidak mudah menyerah saat menghadapi pelajaran sulit maupun pelajaran yang mudah.

d. Keinginan dalam belajar

Siswa memiliki usaha untuk memiliki prestasi, yaitu prestasi akademik atau non akademik. Memiliki keahlian melakukan sesuatu atau dorongan untuk lebih maju sehingga dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

e. Mandiri dalam belajar

Siswa dalam hal ini dapat menyelesaikan pekerjaan rumah maupun tugas dapat menyelesaikan sendiri dan tanpa melihat tugas dari teman. Selain itu, siswa dapat menggunakan waktu kosong saat jam pelajaran kosong digunakan untuk belajar materi-materi.

Kemudian untuk selanjutnya aspek-aspek motivasi belajar menurut Keller (1987) yaitu sebagai berikut:

a. Perhatian

Perhatian yaitu suatu sikap atau perilaku siswa yang fokus pada pembelajaran dikelas. Perhatian siswa muncul dikarenakan rasa ingin memahami pelajaran.

b. Relevansi

Relevansi ialah persepsi siswa mengenai hubungan antara manfaat dan penerapannya dalam kehidupan. Motivasi belajar terpelihara jika siswa mampu menemukan keterkaitan antara apa yang telah dipelajari dan manfaatnya dengan standar nilai yang dipercaya.

c. Percaya diri

Percaya diri merupakan keyakinan yang dimiliki siswa ketika belajar serta menghadapi masalah. Siswa percaya mereka kompeten dan dapat belajar dengan baik.

d. Kepuasan

Kepuasan merupakan suatu kepuasan dari siswa dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

Dari beberapa penjelasan aspek motivasi belajar diatas adalah salah satu dari berbagai macam pendorong untuk siswa mempunyai minat belajar, dikarenakan jika siswa mempunyai dorongan seperti aspek yang sudah dijelaskan maka siswa mendapatkan hasil maksimal sesuai harapan yang dimiliki oleh siswa (Cahyani, 2020).

Berdasarkan penjelasan dari ahli, maka mendapatkan kesimpulan bahwa aspek motivasi belajar terdiri dari dorongan untuk mencapai sesuatu tujuan, komitmen, inisiatif, optimis, memiliki rasa ingin tahu, kreatif, simpati, belajar dari kegagalan, merasa aman, dan memberlakukan hukuman maupun hadiah. Aspek yang digunakan pada penelitian ini adalah menganut aspek dari Sardiman (2011) diantaranya adalah rajin dalam belajar, mampu menghadapi kesulitan, menunjukkan minat dalam belajar, keinginan dalam mengikuti pelajaran, serta mandiri dalam belajar.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor yang mampu berpengaruh terhadap motivasi belajar menurut Wlodkowski dan Jaynes (2004) ada enam, yaitu sebagai berikut :

a. Sikap

Sikap adalah suatu kecenderungan untuk menanggapi kebutuhan dalam belajar, berdasarkan pada pengetahuan siswa tentang baik dan buruknya dalam menjalankan belajar.

b. Kebutuhan

Kebutuhan adalah sesuatu dorongan dari dalam diri untuk dapat mendorong siswa agar melakukan tindakan yang mengarah pada harapan yang telah ditentukan.

c. Rangsangan

Rangsangan yaitu suatu perasaan bahwa ada potensi yang didapat dari belajar mulai yang dapat dirasakan dan dapat meningkatkan keahlian, untuk merangsang siswa agar terus belajar.

d. Emosi

Emosi yaitu suatu rasa yang muncul pada siswa saat melaksanakan kegiatan belajar.

e. Kompetensi

Kompetensi adalah potensi yang dimiliki sebagian siswa agar menguasai segala macam pengetahuan.

Kemudian faktor-faktor yang mampu berpengaruh dalam motivasi belajar menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999) diantaranya sebagai berikut:

a. Cita-cita siswa

Tujuan yang dimiliki siswa dapat meningkatkan motivasi belajar siswa baik secara dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa.

b. Kemampuan dalam belajar

Keinginan siswa harus adanya keahlian yang dimiliki siswa tersebut dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

c. Kondisi fisik dan psikis siswa

Kondisi fisik dan psikis siswa tersebut dapat mempengaruhi motivasi belajar.

d. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang dimaksud yaitu kondisi alam, tempat tinggal, lingkungan sosial, serta lingkungan sosial masyarakat mahasiswa.

e. Upaya guru mengajar siswa

Peran guru dalam mengajar sangat penting dalam motivasi belajar siswa. Usaha yang diberikan guru guna meningkatkan motivasi belajar siswa sangat beragam.

Selanjutnya faktor-faktor motivasi belajar menurut Hutagalung (2005) ada dua faktor, diantaranya sebagai berikut:

a. Faktor dalam diri siswa

Faktor yang berasal dari dalam diri siswa biasa disebut sebagai faktor internal. Ini mencakup kemampuan siswa, sikap dan sistem nilai yang dianut oleh siswa, tujuan atau harapan masa depan siswa, dan persepsi yang dipegang oleh individu.

b. Faktor dari luar siswa

Faktor yang berasal dari luar diri siswa biasa disebut faktor eksternal. Diantaranya adalah kehidupan sosial, lingkungan, serta peraturan yang berhubungan pada pekerjaan sebagai siswa.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada motivasi belajar adalah kebutuhan dan aspirasi siswa, sikap, emosi, kompetensi, keadaan jasmani dan rohani siswa, lingkungan sekolah siswa dan usaha guru dalam mengajar. Selanjutnya terdapat faktor internal dan faktor eksternal siswa.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Pengertian kesehatan mental berasal pada istilah *mental hygiene*. Kata Mental berasal dari bahasa Yunani, artinya *psyche* bahasa Latin yang memiliki arti psikis. Oleh karena itu *mental hygiene* dapat diartikan sebagai kesehatan mental. Kesehatan mental yang bersifat dinamis dan tidak statis karena menunjukkan upaya untuk meningkatkannya (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental menurut Vaillant (Notosoedirdjo dan Latipun, 2005) berpendapat bahwa seorang individu berada dalam suatu keadaan yang sehat. Sehat artinya tidak memiliki gangguan dalam jiwa, dan apabila ada gangguan jiwa dapat digolongkan orang yang sakit. Maka dari itu, yang sehat dan yang

sakit jiwa adalah simbolis, yang dapat dibedakan berdasarkan kelompok. Dapat disimpulkan bahwa arti sehat yaitu bebas dari penyakit. Berarti apabila ada gangguan maka individu tersebut dikategorikan tidak sehat.

Selanjutnya, pengertian kesehatan mental menurut Michael dan Patrick (Notosoedirdjo dan Latipun, 2005) berpendapat bahwa seseorang yang sehat mental apabila bebas dari penyakit psikis dan seseorang tersebut dapat berfungsi dengan optimal dalam lingkungan sekitarnya. Ciri-ciri orang dengan kesehatan mental yang baik adalah individu yang mempunyai potensi bertahan dari tekanan yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Selanjutnya menurut Hamid (2017) karentanan individu terhadap faktor penyebab stress berbeda disebabkan oleh faktor gen, proses belajar serta budaya yang ada pada lingkungan sekitar. Selain itu tingkat stressor yang diterima individu dengan individu lain juga berbeda.

Sedangkan menurut Dr. Jalaluddin dalam buku yang berjudul “Psikologi Agama” berisi tentang pengertian kesehatan mental merupakan kondisi dimana batin selalu ada dalam kondisi tenang, dan aman. Sementara itu, upaya individu dapat dilakukan untuk menemukan kedamaian batin dengan menyesuaikan diri dengan penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan (Ariadi, 2019).

Berdasarkan uraian beberapa ahli dapat disimpulkan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang secara terus menerus mengalami pertumbuhan, dan berkembang dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, individu dapat bertanggung jawab dan dapat melakukan penyesuaian diri terhadap sosial masyarakat lingkungan sekitar.

2. Aspek- Aspek Kesehatan Mental

Kartono (1989) berpendapat seorang individu yang mempunyai sehat mental dapat dilihat dari sifat perilaku yang khas, diantaranya yaitu memiliki potensi untuk berperilaku secara efisien, serta mempunyai tujuan hidup. Selain itu, mempunyai konsep diri yang baik, dan individu mempunyai batin yang selalu tenang.

Individu yang memiliki mental sehat menurut Jahoda (1958) diantaranya sebagai berikut :

- a. Karakter perilaku yang bagus, artinya seorang individu bisa mengetahui diri sendiri.
- b. Pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik.
- c. Individu memiliki konsep diri meliputi keselarasan mental, dan mampu bertahan dari masalah yang sedang dihadapi.
- d. Persepsi tentang kenyataan, individu memiliki empati sosial. Selain itu, individu peka terhadap keadaan sekitar.
- e. Kemampuan individu untuk menyatu dan berbaur dengan lingkungan secara baik.

Selanjutnya spek-aspek kesehatan mental menurut Bastaman (1995) untuk penjelasan sebagai berikut :

- a. Terhindar dari gangguan jiwa, seorang individu dianggap sehat jika individu tersebut tidak mempunyai penyakit tertentu. Penyakit tersebut seperti, rasa cemas berlebihan, yang semua itu bisa menimbulkan rasa sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
- b. Mampu dengan baik untuk bisa menyesuaikan diri serta mampu menciptakan hubungan yang bermanfaat, seorang individu dapat disebut sehat secara psikologis bila individu tersebut dapat berkembang sesuai dengan aturan lingkungan sekitar.
- c. Mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh pribadi. Seperti contoh bakat, dan sikap yang baik serta bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar
- d. Beriman kepada Tuhan, seorang individu selalu berusaha melaksanakan aturan agama serta menjalankan kewajiban-nya sebagai umat.

Selanjutnya aspek-aspek kesehatan mental menurut Meichati (1983) menjelaskan sebagai berikut :

- a. Penyesuaian diri yang baik

Individu dapat menghadapi kesulitan dalam penyesuaian diri yang merupakan sebuah proses bertujuan untuk merubah perilaku individu

sehingga terjadi penyesuaian lebih baik antara seorang individu dengan lingkungan sekitar.

b. Bertanggung jawab

Individu harus menanggung segalanya, jadi dia wajib menanggung semua konsekuensinya.

c. Mempunyai rasa humor

Humor adalah suatu situasi yang berhubungan dengan kelucuan, dan menyenangkan serta dapat memunculkan emosi bahagia. Dan perasaan bahagia adalah sesuatu yang dapat memberikan dampak positif bagi seseorang.

d. Merasa bahagia

Individu yang mempunyai tujuan hidup, stabilitas emosi yang baik, dan tidak bergantung pada orang lain.

Berdasarkan uraian dari beberapa tokoh, dapat ditarik kesimpulan aspek kesehatan jiwa terdiri dari sikap dan kepribadian yang baik, pertumbuhan dan perkembangan yang baik, persepsi terhadap realitas, terhindar dari gangguan jiwa, mampu beradaptasi dengan baik dan menjalin hubungan dengan orang yang bermanfaat, mengembangkan potensi yang dimiliki orang tersebut, serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan. Dari berbagai aspek kesehatan jiwa yang telah diuraikan, aspek kesehatan jiwa pada penelitian ini mengacu pada aspek kesehatan jiwa menurut Bastaman (1995) diantaranya menghindari gangguan jiwa dan penyakit, mampu beradaptasi dengan baik dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dengan individu, mengembangkan kemampuan pribadi, serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental mampu dipengaruhi banyak faktor, termasuk faktor biologis serta faktor psikologis. Banyak faktor biologis yang secara langsung dapat berpengaruh dalam kesehatan mental pada otak, genetik, dan keadaan ibu selama hamil. Sedangkan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah pengalaman masa hidup awal dan proses perjalanan hidup (Kartono & Andari, 1989).

Selanjutnya faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental pada penelitian Alfiya (2016) yaitu diantaranya sebagai berikut:

a. Stratifikasi Sosial

Ada berbagai macam gangguan psikologis di antara kelompok orang di kelas sosial tinggi dan kelas sosial rendah.

b. Interaksi Sosial

Kualitas sosial pada seorang individu sangatlah berpengaruh pada kesehatan jiwanya.

c. Keluarga

Keluarga adalah salah satu lingkungan yang dapat menentukan karakter dan kesehatan mental yang dimiliki oleh individu.

d. Sekolah

Sekolah adalah lingkungan yang dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan mental individu.

Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental menurut Johnson (2008) kesehatan mental dapat dipengaruhi berbagai faktor yaitu sebagai berikut:

- a. Kemandirian individu untuk menemukan tujuan hidup. Selain itu, seseorang yang memiliki kemandirian dan juga mampu bekerja secara baik dengan orang lain.
- b. Memaksimalkan kemampuan diri yang dimiliki oleh individu, individu mempunyai aktualisasi diri.
- c. Mentoleransi tidak pastinya hidup, seseorang mampu menghadapi permasalahan hidup menggunakan pandangan yang positif walau sebenarnya tidak paham apa yang akan terjadi pada masa yang akan datang.
- d. Harga diri, seseorang mempunyai kesadaran nyata atas kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki.
- e. Seorang individu mampu membedakan antara dunia nyata dengan dunia impian, dan berperilaku secara tepat.

- f. Manajemen stress, individu mampu megahadapi permasalahan kehidupan, merasa cemas sesuai dengan kondisi yang dialami, dan mengalami kegagalan tidak merasa hancur terlalu dalam. Individu dapat mencari dukungan keluarga maupun teman terdekat untuk mengatasi permasalahan hidup yang sedang dialaminya.

Kemudian untuk faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental selanjutnya yaitu menurut Notosoedirdjo dan Latipun (2005) penjelasannya yaitu sebagai berikut :

- a. Faktor biologis

Para ahli telah melakukan penelitian tentang hubungan antara faktor biologis dan kesehatan mental. Beberapa penelitian secara meyakinkan menyimpulkan bahwa faktor biologis memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental. Maka dari itu, dimensi biologis tidak mampu dipisahkan dari kesehatan mental individu.

- b. Faktor psikologis

Jiwa manusia merupakan bagian integral dari sistem biologis, sehingga aspek psikologis selalu berinteraksi dengan seluruh aspek kemanusiaan. Maka dari itu, faktor psikologis tidak mampu dipisahkan dari kesehatan mental seorang individu. Aspek psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu proses belajar, kebutuhan, dan pengalaman awal.

- c. Faktor lingkungan

Manusia merupakan satu kesatuan dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan dapat mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental manusia. Lingkungan sekitar yang sehat mampu membuat kesehatan manusia menjadi lebih baik.

- d. Faktor sosial-budaya

Faktor sosial budaya juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Ada beberapa aspek sosial budaya yang mampu mempengaruhi kesehatan mental, termasuk sistem keluarga, interaksi sosial, perubahan jangka panjang, dan kondisi krisis. Budaya yang ada

didalam masyarakat juga mampu mempengaruhi kesehatan mental individu.

Dari uraian yang telah disampaikan oleh para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan jiwa dapat dipengaruhi faktor internal maupun faktor eksternal, seperti psikologis, biologis, interaksi sosial, keluarga, sekolah, dll. Selain itu, terdapat pula faktor lain yang mampu mempengaruhi kesehatan jiwa, yaitu faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan faktor sosial budaya.

C. Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar

Motivasi ialah kondisi yang ada pada dalam diri individu yang menjadi pendorong perilaku kearah tujuan tertentu. Dapat diartikan motivasi adalah suatu dorongan yang diberikan oleh seorang individu pada orang lain atau dari dalam diri individu, dorongan tersebut memiliki maksud agar individu menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya (Sumantri, 2015). Motivasi belajar adalah dorongan individu untuk belajar sesuatu hal, untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Seorang siswa memiliki motivasi belajar tinggi apabila siswa menyadari tujuan yang akan dicapai dimasa depan. Apabila seorang siswa memahami tujuan dengan baik, sehingga siswa terdorong agar semakin rajin belajar (Dariyo, 2008).

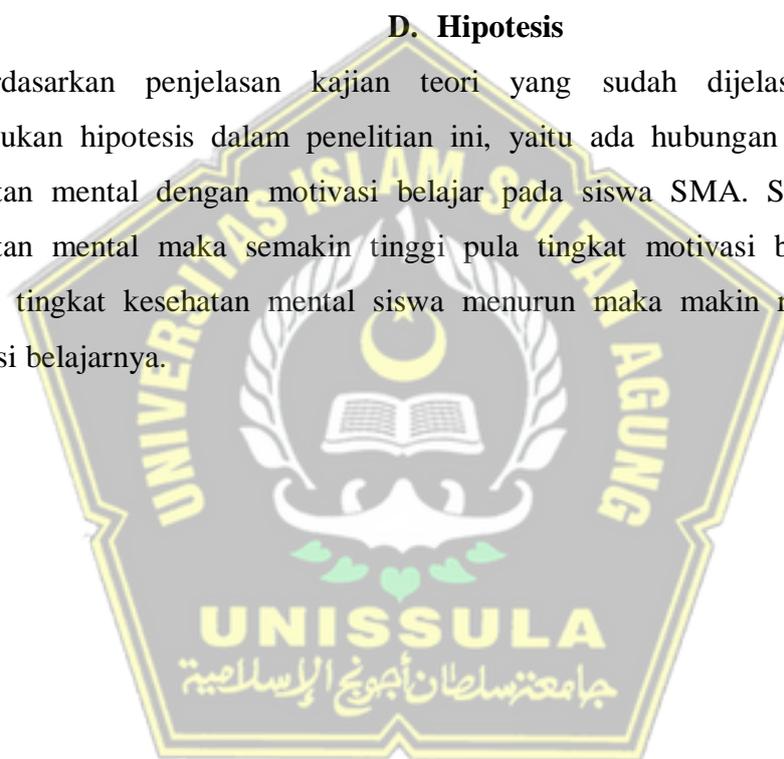
Kesehatan mental menurut Vaillant (Notosoedirdjo & Latipun, 2005) yaitu seorang individu berada dalam suatu keadaan yang sehat. Sehat yang dimaksudkan yaitu apabila tidak memiliki gangguan psikis, dan apabila memiliki gangguan psikis maka dapat dikategorikan sebagai orang sakit. Dapat disimpulkan bahwa pengertian sehat yaitu terbebas dari gangguan. Berarti jika ada gangguan maka individu tersebut dianggap tidak sehat. Selanjutnya pengertian Kesehatan mental menurut Daradjat (1988) kesehatan mental merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, individu dapat merasakan kebahagiaan dari kemampuan yang dimiliki oleh dirinya secara positif. Dalam hal ini, kesehatan mental merupakan komponen yang ada pada sistem pendidikan di lingkungan sekolah. Hal ini diperlukan agar proses belajar dan hasil dari proses belajar mampu menjadi lebih optimal. Adapun

masalah kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan, seperti contoh dalam masalah kecemasan saat menghadapi ujian, stress mengenai pelajaran yang sulit dipahami, dan juga depresi yang disebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan nilai standar ujian akhir nasional (Kalimatussyaro, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar. dimana kesehatan mental merupakan salah satu faktor motivasi belajar siswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan kajian teori yang sudah dijelaskan, peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan positif antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA. Semakin tinggi kesehatan mental maka semakin tinggi pula tingkat motivasinya dan apabila tingkat kesehatan mental siswa menurun maka makin rendah tingkat motivasinya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu terdiri atas variabel bebas dan variabel tergantung. Pengertian dari variabel bebas yaitu suatu variabel yang variasinya dapat mempengaruhi variabel yang lain (Azwar, 2019). Variabel bebas dari penelitian ini yaitu kesehatan mental. Sedangkan pengertian dari variabel tergantung yaitu suatu variabel penelitian yang diukur guna untuk memperoleh suatu informasi terkait dengan seberapa besar pengaruh atau efek dari variabel yang lain (Azwar, 2019). Variabel tergantung dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar.

1. Variabel bebas (X) : Kesehatan mental
2. Variabel tergantung (Y) : Motivasi belajar

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel- variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang berguna untuk mengarahkan individu mencapai tujuan dan cita-cita. Motivasi belajar juga merupakan suatu daya penggerak untuk belajar sesuatu hal yang berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh seorang individu.

Aspek- aspek motivasi belajar pada penelitian ini yaitu menggunakan aspek dari Sardiman (2011) diantaranya yaitu tekun dalam belajar, ulet dalam menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap pelajaran, keinginan dalam belajar, dan mandiri dalam belajar. Semakin tinggi skor total pada skala motivasi belajar, maka semakin tinggi pula tingkat motivasi belajar siswa. Namun sebaliknya, semakin rendah skor total pada skala motivasi belajar, maka semakin rendah pula tingkat motivasi belajar yang dimiliki siswa.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi seorang individu secara terus menerus mengalami pertumbuhan, dan berkembang dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, dapat dikatakan sehat mental yaitu individu dapat bertanggung jawab dan dapat melakukan penyesuaian diri terhadap sosial masyarakat lingkungan sekitar serta dapat mewujudkan keharmonisan atau keserasian dengan orang lain.

Variabel kesehatan mental diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental dari aspek- aspek Bastaman (1995) yaitu terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu secara baik untuk menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan dengan pribadi yang bermanfaat, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh pribadi, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berusaha menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi skor kesehatan mental, maka semakin baik kesehatan mental siswa. Namun sebaliknya, jika semakin rendah skor kesehatan mental maka semakin rendah juga kesehatan mental siswa.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu keseluruhan yang meliputi subjek atau objek yang mempunyai ciri-ciri serta kualitas tertentu yang akan ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari yang selanjutnya akan diambil kesimpulan (Sugiono, 2020). Peneliti menetapkan untuk populasi dalam penelitian yang akan dilakukan kali ini merupakan siswa kelas X MAN Demak dengan jumlah 412 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

No	Jurusan	Jumlah
1.	IPA 1	35
2.	IPA 2	35
3.	IPA 3	36
4.	IPA 4	34
5.	IPA 5	36
6.	IPA 6	35
7.	IPA 7	36
8.	IPS 1	34
9.	IPS 2	34
10.	IPS 3	36
11.	IPS 4	39
12.	Agama	29
	Total	412

2. Sampel

Sugiono (2020) menjelaskan mengenai pengertian sampel merupakan bagian dari karakteristik serta jumlah populasi. Sampel yang diambil pada penelitian kali ini merupakan siswa kelas X IPA 3, X IPA 4, X IPA 6, X IPS 1, X IPS 4 dan kelas X Agama MAN Demak yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2. Jumlah Sampel

Jurusan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
IPA 3	13	23	36
IPA 4	10	24	34
IPA 6	8	27	35
IPS 1	10	24	34
IPS 4	20	19	39
Agama	12	17	29
Total	73	134	208

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu suatu teknik tertentu yang digunakan untuk menentukan pengambilan sampel dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini memanfaatkan *cluster random sampling*, yakni salah satu teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sumber data yang akan diteiti (Sugiono, 2020).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik yang di gunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu melalui instrumen penelitian berupa kuisioner ataupun skala yang nantinya data akan dianalisis melalui uji statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis awal yang telah ditentukan.

Metode pengumpulan data memanfaatkan skala yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis maupun atribut afektif. Bentuk skala yang dipakai ialah skala likert, yaitu skala yang terdiri atas sekumpulan pernyataan ataupun pertanyaan yang disusun oleh peneliti dengan tujuan untuk mengungkap suatu sikap atau atribut dengan cara memberikan respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2019).

Skala yang akan dimanfaatkan merupakan skala kesehatan mental dan skala motivasi belajar. Dalam skala ini akan meliputi beberapa pernyataan yang bersifat favorabel dan unfavorabel. Skala pada penelitian ini, yaitu:

1. Skala Motivasi Belajar

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat motivasi belajar yang diterapkan oleh siswa. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek dari teori Sardiman (2011) diantaranya yaitu tekun dalam belajar, ulet dalam menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap pelajaran, keinginan dalam belajar, dan mandiri dalam belajar. Setiap aitem terdiri dari beberapa pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan

sangat tidak setuju (STS). Skor terdiri dari skor 1 sampai dengan 4. Skala ini memiliki dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pernyataan yang mendukung aspek tersebut, sedangkan untuk *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan aspek tersebut (Azwar, 2019). *Blueprint* pada penelitian ini akan dijabarkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. *Blueprint* Skala Motivasi Belajar

No.	Aspek-Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Ketekunan dalam belajar	4	4	8	20%
2.	Ulet dalam menghadapi kesulitan	4	4	8	20%
3.	Minat dalam pelajaran	4	4	8	20%
4.	Keinginan dalam belajar	4	4	8	20%
5.	Mandiri dalam belajar	4	4	8	20%
	Jumlah	20	20	40	100%

2. Skala Kesehatan Mental

Skala bertujuan untuk mengukur tingkat kesehatan mental pada siswa. Aspek- aspek yang akan digunakan dalam skala penelitian ini yaitu aspek dari teori Bastaman (1995) diantaranya yaitu, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu secara baik untuk menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan dengan pribadi yang bermanfaat, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh pribadi, serta beriman dan bertaqwa kepada Tuhan. Setiap aitem terdiri dari beberpa pilihan jawaban yang berbeda, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor terdiri dari skor 1 sampai dengan 4. Skala ini memiliki dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pernyataan yang mendukung aspek tersebut, sedangkan untuk *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak

mendukung atau tidak sesuai dengan aspek tersebut (Azwar, 2019). Blueprint pada penelitian ini akan dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Blueprint Skala Kesehatan Mental

No.	Aspek-Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
1.	Tidak memiliki gangguan jiwa	5	5	10	25%
2.	Mampu secara baik menyesuaikan diri	5	5	10	25%
3.	Mengembangkan potensi yang dimiliki	5	5	10	25%
4.	Beriman dan bertawa kepada Tuhan	5	5	10	25%
Jumlah		20	20	40	100%

E. Validitas, Uji Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti seberapa jauh ketepatan serta kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam menjalankan fungsi ukurnya secara akurat. Validitas adalah kemampuan alat ukur untuk melakukan pengukuran secara tepat terhadap atribut variabel yang sedang diukur (Azwar, 2019). Menurut Sugiono (2020) validitas merupakan ketepatan suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga alat ukur tersebut mampu mendapatkan data dengan valid. Uji validitas dalam penelitian ini yaitu *content validity* (validitas isi), yaitu pengujian validitas yang dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan rancangan yang telah ditetapkan Sugiono (2020) dalam hal ini dilakukan melalui *expert judgement* yaitu dosen pembimbing.

2. Uji Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu seberapa jauh aitem dapat membedakan satu individu dengan individu yang lain yang memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019). Uji daya diskriminasi aitem dilaksanakan dengan melakukan

perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri sehingga dihasilkan koefisien korelasi aitem total (rix) (Azwar, 2019). Kriteria dalam memilih aitem didasarkan atas korelasi aitem total digunakan batasan skor (rix) $\geq 0,30$. Aitem yang mempunyai koefisien korelasi aitem sama dengan atau lebih besar dari batasan 0,30 maka daya beda aitem masuk dalam kategori tinggi sebaliknya jika aitem yang memiliki skor (rix) dibawah 0,30 daya beda dianggap rendah. Apabila terdapat aitem yang belum memenuhi aspek dalam instrument yang digunakan, maka peneliti dapat mereduksi indeks daya beda aitemnya menjadi 0,25 (Azwar, 2019). Penelitian ini memiliki uji daya beda aitem yang dihitung dengan memanfaatkan teknik korelasi product moment untuk melakukan analisis uji daya beda aitem dengan bantuan program SPSS (*Statistical packages for social science*) versi 2.2 for windows.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas yaitu seberapa jauh hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2019). Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam pengukuran pada kelompok yang sejenis didapat hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur tidak mengalami perubahan (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 hingga 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka semakin reliabel alat ukurnya (Azwar, 2019).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu suatu metode yang dimanfaatkan untuk mengelola data sehingga dapat ditarik kesimpulan (Azwar, 2019). Metode analisis data bertujuan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2019). Hasil data yang sudah dipaparkan akan dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* yang berguna untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Perhitungan analisis memanfaatkan program SPSS (*Statistical packages for social science*) versi 2.2 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Orientasi kacah penelitian adalah tahap dalam langkah awal sebelum melakukan penelitian yang berguna dalam mempersiapkan semua tahap yang berhubungan pada proses dilakukannya penelitian. Tahap pertama yaitu melakukan wawancara pada siswa kelas X MAN Demak. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas X MAN Demak. Pada penelitian ini peneliti menentukan subjek penelitian memakai teknik *cluster random sampling*.

Peneliti memilih sekolah MAN Demak sebagai tempat untuk dilaksanakan penelitian berdasarakan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Terdapat permasalahan yang berkaitan dengan judul skripsi setelah dilakukan observasi dan wawancara.
- b. Jumlah dan kariteria subjek yang sesuai dengan kategori yang ditentukan oleh penliti.
- c. Diperolehnya perizinan dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian.

Berdasarkan pertimbangan di atas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian tentang Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMA.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui prosedur yang baik yaitu persiapan awal mengurus syarat perizinan untuk mendapatkan izin di tempat penelitian, serta mengatur dan mempersiapkan perencanaan secara matang mengenai sesuatu hal yang akan digunakan untuk penelitian, supaya dapat menghindari terjadinya kesalahan pada saat pelaksanaan penelitian. Peneliti sebelumnya melakukan beberapa persiapan sebelum melaksanakan yang akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Perizinan adalah syarat awal dalam melakukan penelitian. Langkah awal pada penelitian ini adalah mengurus surat penelitian pada bagian TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian membawa perizinan ke sekolah ataupun universitas. Uraian surat perizinan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2. Surat Peizinan Penelitian

No.	Instansi	Tanggal masuk surat	Nomor surat	Keperluan
1.	MAN Demak	15 Maret 2022	241/C.1/Psi- SA/III/2022	Izin penelitian skripsi

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur pada penelitian yaitu suatu tahapan yang digunakan dalam pengumpulan data. Alat ukur dalam penelitian ini memanfaatkan alat ukur skala psikologi. Skala psikologi yaitu kumpulan pernyataan yang disusun agar dapat mengungkap salah satu dari atribut psikologi yang akan diteliti dengan cara menjabarkan beberapa aspek variabel yang sedang diteliti, setelah itu diubah dalam bentuk pernyataan (Azwar, 2019).

Peneliti menggunakan dua skala, antara lain skala kesehatan mental, serta skala motivasi belajar. Uraian skala yang akan digunakan sebagai berikut:

1) Skala Motivasi Belajar

Skala ini memiliki tujuan untuk mengukur tingkat motivasi belajar pada siswa. Aspek yang akan digunakan dalam skala ini, yaitu aspek dari teori Sardiman (2011) diantaranya yaitu rajin dalam belajar, mampu menghadapi kesulitan, menunjukkan keinginan belajar, minat dalam belajar, serta mandiri dalam belajar. Setiap aitem terdiri dari beberapa pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), serta STS (Sangat Tidak Setuju). Skor terdiri atas skor satu sampai skor empat dan tidak memberi pilihan netral dikarenakan

untuk menghindari jawaban aman. Skala berisi 2 pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pernyataan yang mendukung aspek tersebut, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek tersebut (Azwar, 2019). *Blueprint* pada penelitian akan dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Motivasi Belajar

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Tekun dalam belajar	1, 2, 5, 6	3, 4, 7,8	8
2.	Ulet dalam menghadapi kesulitan	9, 10, 13, 14	11, 12, 15, 16	8
3.	Menunjukkan minat terhadap pelajaran	17, 18, 21, 22	19, 20, 23, 24	8
4.	Keinginan dalam belajar	25, 26, 29, 30	27, 28, 31, 32	8
5.	Mandiri dalam belajar	33, 34, 37, 38	35, 36, 39, 40	8
	TOTAL	20	20	40

2) Skala Kesehatan Mental

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa. Aspek yang digunakan dalam skala ini adalah aspek- aspek dari teori Bastaman (1995) yaitu terhindar dari gangguan jiwa, penyesuaian diri yang baik, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, beriman dan bertaqwa pada Tuhan serta berusaha menjalankan aturan agama dalam kehidupan.

Skala kesehatan mental meliputi 20 aitem *favorable* serta 20 aitem *unfavorable*. Bentuk skala kesehatan mental adalah setiap aitem terdiri atas empat alternatif jawaban kemudian responden memilih jawaban yang tepat dengan diri mereka. Pilihan jawaban tersebut, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), serta STS (Sangat Tidak Setuju). Skor terdiri atas skor satu sampai empat dan tidak memberikan pilihan netral dikarenakan untuk menghindari jawaban

aman. *Blueprint* pada penelitian ini akan dijabarkan pada tabel dibawah.

Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kesehatan

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tidak memiliki gangguan jiwa	1, 3, 4, 7, 8	2, 5, 6, 9, 10	10
2.	Mampu menyesuaikan diri secara baik	11, 13, 14, 16, 17	12, 15, 18, 19, 40,	10
3.	Mampu mengembangkan potensi yang dimiliki	20, 21, 24, 25, 28	22, 23, 26, 27, 29	10
4.	Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan	30, 31, 34, 36, 37	32, 33, 35, 38, 39	10
	TOTAL	20	20	40

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur yaitu suatu langkah digunakan sebelum dilaksanakannya penelitian. Uji coba diperlukan agar dapat mengetahui hasil reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji coba dilakukan pada 28 Mei 2022. Uji coba pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan mengacak sesuai kelompok atau kelas yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2019). Uji coba dalam penelitian ini menggunakan sebagian siswa dari hasil populasi yaitu siswa kelas X MAN Demak. Jumlah skala yang terisi sebanyak 208 skala. Peneliti membagikan skala penelitian melalui link Google Formulir. Pelaksanaan uji coba yang diadministrasikan sudah mendapat izin dari pihak sekolah.

Skala uji coba yang telah terisi selanjutnya diberi skor dan selanjutnya dilakukan olah data serta mengetahui berapa aitem yang bertahan serta seberapa banyak aitem gugur. Hasil dari uji coba skala penelitian dapat dimanfaatkan dalam penyusunan skala yang hendak

digunakan ketika penelitian. Olah data pada uji coba ini menggunakan *SPSS versi 2.2 for windows*. Adapun uraian responden penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Uraian Sebaran Skala Uji Coba

No.	Sekolah/institusi	Kelas	Jumlah subjek
1.	MAN Demak	X IPA 1	35
		X IPA 2	34
		X IPA 5	36
		X IPA 7	34
		X IPS 2	34
		X IPS 3	35
TOTAL			208

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan reliabilitas dilakukan setelah selesai memberi skor semua skala yang kembali dan terisi dari subjek. Uji daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu digunakan untuk membedakan antara subjek yang memiliki atribut ataupun yang tidak memiliki atribut. Daya beda aitem dianggap tinggi apabila menunjukkan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dan jika hasil jumlah aitem lolos belum mencukupi jumlah yang ingin dicapai maka koefisien korelasinya mampu diturunkan menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2019). Koefisiensi korelasi Antara skor aitem dan aitem total skor pada penelitian ini memanfaatkan *SPSS versi 2.2 for windows*.

1) Skala Motivasi Belajar

Berdasarkan penghitungan uji daya beda aitem pada skala motivasi belajar mendapatkan hasil 17 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi kemudian 23 aitem mempunyai daya beda aitem rendah dari hasil keseluruhan diperoleh 40 aitem. Koefisien korelasi yang digunakan pada skala penelitian ini yaitu $r_{ix} \geq 0,25$. Daya beda aitem tinggi dengan jumlah 17 aitem dengan kisaran 0,251 hingga 0,463 dan terdapat 23 aitem mempunyai daya beda aitem yang rendah dengan kisaran 0,043 hingga 0,242. Estimasi reliabilitas dari skala motivasi

belajar didapat dari teknik *Alpha Cronbach* dengan angka koefisien reliabilitas sendiri 0,769, sehingga alat ukur skala motivasi belajar dinyatakan reliabel. Daya beda aitem skala motivasi belajar pada tabel berikut:

Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Motivasi Belajar

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tekun dalam belajar	*1, 2, 5, 6	3, *4, *7,*8	8
2.	Ulet dalam menghadapi kesulitan	*9, 10, 13, *14	*11, *12, 15, *16	8
3.	Menunjukkan minat terhadap pelajaran	17, 18, *21, *22	19, *20, 23, *24	8
4.	Keinginan dalam belajar	*25, *26, 29, *30	*27, *28, *31, *32	8
5.	Mandiri dalam belajar	33, *34, 37, *38	35, 36, *39, 40	8
	TOTAL	20	20	40

Keterangan (*): Aitem yang dinyatakan gugur

2) Skala Kesehatan Mental

Sesuai dengan penghitungan uji daya beda aitem dari skala kesehatan mental 30 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi serta memperoleh 10 aitem mempunyai daya beda aitem rendah dari keseluruhan 40 aitem. Koefisien korelasi skala yaitu $r_{ix} \geq 0,30$. Daya beda aitem tinggi dengan jumlah 30 dengan kisaran 0,340 sampai 0,613 dan daya beda aitem rendah 10 aitem sekitar antara 0,157 sampai dengan 0,294. Estimasi reliabilitas skala kesehatan mental didapat melewati teknik *Alpha Cronbach* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,911. Maka alat ukur skala kesehatan mental dinyatakan reliabel. Daya beda aitem skala kesehatan mental pada tabel berikut:

Tabel 9. Daya Beda Aitem Skala Kesehatan Mental

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tidak memiliki gangguan jiwa	1, 3, 4, 7, 8	2, 5, 6, 9, 10	10
2.	Mampu menyesuaikan diri secara baik	11, *13, *14, 16, 17	12, 15, *40, 18, 19	10
3.	Mampu mengembangkan potensi yang dimiliki	20, 21, *24, 25, 28	22, 23, 26, 27, 29	10
4.	Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan	30, *31, *34, *36, 37	32, *33, *35, 38, *39	10
TOTAL		20	20	40

Keterangan (*): Aitem dinyatakan gugur

3) Penomoran Kembali

Setelah dilakukan uji coba dan menghasilkan aitem-aitem daya beda aitem yang rendah dengan aitem daya beda aitem yang tinggi, maka langkah berikutnya melakukan penyusunan dan penomoran kembali dengan nomer urut baru pada skala kesehatan mental, dan motivasi belajar yang akan digunakan pada skala penelitian. Penomoran kembali pada aitem dengan menghilangkan aitem yang memiliki daya beda aitem rendah, dan daya beda aitem tinggi digunakan lagi sebagai alat ukur penelitian.

Tabel 10. *Blueprint* Skala Motivasi Belajar

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Rajin dalam belajar	1, (1), (3), (4)	(2), 4, 7,8	8
2.	Mampu menghadapi kesulitan	9, (5), (6), 14	11, 12, (7), 16	8
3.	Menunjukkan minat pada pelajaran	(8), (9), 21, 22	(10), 20, (11), 24	8
4.	Keinginan dalam belajar	25, 26, (12), 30	27, 28, 31, 32	8
5.	Mandiri dalam belajar	(13), 34, (16), 38	(14), (15), 39, (17)	8
TOTAL		20	20	40

Keterangan: Nomor yang berada di dalam kurung (...) adalah nomer baru

Tabel 11. *Blueprint* Skala Kesehatan Mental

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Tidak memiliki gangguan jiwa	(1), (3), (4), (7), (8)	(2), (5), (6), (9), (10)	10
2.	Mampu menyesuaikan diri secara baik	(11), 13, 14, (14), (15)	(12), (13), 40, (16), (17)	10
3.	Mampu mengembangkan potensi yang dimiliki	(18), (19), 24, (22), (25)	(20), (21), (23), (24), (26)	10
4.	Beriman dan bertaqwa kepada tuhan	(27), 31, 34, 36, (29)	(28), 33, 35, (30), 39	10
TOTAL		20	20	40

Keterangan: Nomor yang berada di dalam kurung (...) adalah nomer baru.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Juni 2022. Penelitian ini memanfaatkan kuesioner dengan memanfaatkan kertas untuk mempermudah penyebaran data di

sekolah. Tata cara pelaksanaan penelitian yaitu siswa diminta untuk mengisi skala kuesioner kertas yang telah dibagikan di kelas masing-masing. Sebelum melakukan penelitian dan kuesioner disebar peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner supaya tidak terjadi kesalahpahaman mengenai cara pengisian kuesioner penelitian. Penelitian berlangsung selama 1 hari setelah kuesioner dibagikan secara langsung. Pada tanggal 14 Juni 2022 kuesioner terisi dengan jumlah 189 responden.

C. Analisis Data Hasil Penelitian

Sebelum menganalisis data dari data yang telah didapat dari hasil penelitian, peneliti melakukan uji asumsi dahulu. Uji asumsi yaitu ada uji normalitas dan uji linearitas yang menjadi syarat sebelum melaksanakan penghitungan pada nilai korelasi. Uji asumsi dilaksanakan oleh peneliti memanfaatkan *SPSS versi 2.2 for windows*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna dalam mengetahui apakah suatu distribusi yang mengandung variabel dalam suatu penelitian adalah normal maupun tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini memakai teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dengan *SPSS versi 2.2 for windows*. Penentuan normal atau tidak distribusi sebuah variabel penelitian dapat dilihat apabila hasil uji normalitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hasil normal dan apabila kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hasil tidak normal.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

	N	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kesehatan Mental	189	83,14	12,014	073	0,15	<0,05	Tidak normal
Motivasi Belajar	189	46,78	7,505	070	0,27	<0,05	Tidak normal

Hasil uji normalitas diketahui bahwa pada variabel kesehatan mental dan motivasi belajar berdistribusi tidak normal. Menurut Ghozali (dalam

Nanincova, 2019) uji normalitas memiliki tujuan menguji hasil dari variabel tergantung dan variabel bebas dalam model regresi apakah hasil tersebut normal atau tidak normal. Hasil regresi yang baik menunjukkan hasil normal, sedangkan hasil dengan distribusi yang cenderung menyimpang ke kanan atau ke kiri (kurva normalitas) akan menunjukkan hasil tidak normal. Sehingga dapat dipastikan bahwa penelitian ini dikatakan tidak normal. Kemudian syarat untuk meneruskan uji analisis selanjutnya yaitu kedua variabel atau salah satu variabel harus terdistribusi dengan normal, jika data tersebut tidak berdistribusi dengan normal untuk tahap selanjutnya mampu menggunakan uji non-parametrik. Adapaun yang tidak terdistribusi normal terdapat data yang *outliers*. *Outliers* merupakan data yang mana terdapat skor yang ekstrem, baik ekstrem dalam kategori tinggi maupun ekstrem dengan kategori rendah yang harus dihilangkan.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas berguna mengetahui keterkaitan linier antara variabel dependen dan variabel independen. Hasil uji linieritas memiliki ujian untuk mengetahui signifikan dan tidak variabel yang sudah diteliti. Variabel mampu dinyatakan mempunyai hubungan linier jika mempunyai F_{linier} kurang dari 0,05 atau ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kesehatan mental dan variabel motivasi belajar didapat F_{linier} yaitu 281,351 dengan signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga antara variabel kesehatan mental dengan motivasi belajar berhubungan linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar memakai teknik korelasi *Spearman's rho*. Hasil hipotesis menunjukkan korelasi r sebesar 0,757 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi kesehatan mental maka semakin tinggi motivasi belajar siswa SMA.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tahap berikutnya adalah merancang deskripsi hasil penelitian. Deskripsi untuk hasil penelitian dirancang guna mendeskripsikan skor subjek pada pengukuran dan penjelasan subjek atas atribut yang diteliti. Data penelitian menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut digunakan untuk memberi kategorisasi subjek sesuai dengan variabel yang telah ditentukan. Berikut nilai norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 13. Norma Kategori Skor

Rentang skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Motivasi Belajar

Skala motivasi belajar mempunyai 17 aitem dengan rentang skor berkisar satu hingga empat. Skor minimal yang didapat subjek yaitu 17 dari (17×1) dan skor paling tinggi yaitu 68 dari (17×4) , dengan nilai standar deviasi $(68 - 17)/6 = 8,5$ dan hasil mean hipotetik 42,5 dari $(68 + 17)/2$.

Deskripsi skor skala motivasi belajar di peroleh skor minimum empirik 27, skor maksimum empirik 66, *mean* empirik 46,78 dan nilai standar deviasi empirik 7,505. Gambaran dan kategorisasi skor skala motivasi belajar dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala Motivasi Belajar

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	27	17
Skor Maksimal	66	68
Mean (M)	46,78	42,5
Standar Deviasi	7,505	8,5

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Motivasi Belajar

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$58 < x < 68$	Sangat Tinggi	6	4 %
$51 < x \leq 57$	Tinggi	52	27 %
$43 < x \leq 50$	Sedang	81	43 %
$36 < x \leq 42$	Rendah	30	16 %
$17 > 35$	Sangat Rendah	20	10 %

Berdasarkan tabel tersebut, 6 siswa (4%) masuk pada kategori motivasi belajar sangat tinggi, 52 siswa masuk pada kategori tinggi (27%), 81 siswa masuk pada kategori sedang (43%), 30 siswa dalam kategori rendah (16%), 20 siswa termasuk kategori sangat rendah (10%). Dengan kata lain, sebagian besar peserta penelitian memiliki rata-rata skor motivasi belajar masuk pada kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma motivasi belajar sebagai berikut:

Gambar 1. Deskripsi Skala Motivasi Belajar

2. Deskripsi Data Skor Kesehatan Mental

Skala kesehatan mental mempunyai 30 aitem mempunyai daya aitem tinggi serta aitem diberi skor berkisar 1 hingga 4. Skor terendah yang didapat subjek yaitu 30 dari (30×1) dan skor tertinggi adalah 120 dari (30×4) , dengan nilai standar deviasi 15 dari $(120 - 30) / 6$ dan hasil *mean* hipotetik 75 dari $(120 + 30) / 2$.

Deskripsi skor skala kesehatan mental di peroleh skor minimum empirik 55, skor maksimum empirik 120, *mean* empirik 83,14 dan nilai standar deviasi empirik 12,014. Deskripsi dan kategorisasi skor skala kesehatan mental dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi Skor pada Skala Kesehatan Mental

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	55	30
Skor Maksimal	120	120
Mean (M)	83,14	75
Standar Deviasi	12,014	15

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kesehatan Mental

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$101 < x < 120$	Sangat Tinggi	18	10 %
$89 < x \leq 100$	Tinggi	38	20 %
$77 < x \leq 88$	Sedang	85	45 %
$65 < x \leq 76$	Rendah	34	18 %
$30 > 64$	Sangat Rendah	14	7 %

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 18 siswa memiliki kategori sangat tinggi persentase 10%, kategori tinggi ada 38 siswa dengan persentase 20%, dalam kategori sedang ada 85 siswa dengan persentase 45%, sedangkan kategori rendah ada 34 siswa dengan persentase 18%, dan 14 siswa dalam kategori sangat rendah dengan persentase 10%. Dengan kata lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang dimiliki siswa termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kesehatan mental sebagai berikut:

Gambar 2. Deskripsi Skala Kesehatan Mental

E. Pembahasan

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa SMA. Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan menunjukkan hasil koefisien korelasi r_{xy} sebesar $= 0,757$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) memakai korelasi *spearman's rho*. Maka dari itu, diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada

siswa SMA. Artinya, makin tinggi kesehatan mental maka motivasi belajar yang dimiliki siswa semakin tinggi, namun apabila makin rendah kesehatan mental akan makin rendah pula motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap variabel motivasi belajar, beberapa siswa yang ikut serta pelaksanaan penelitian adalah 189 siswa yang mendapat kategori sangat tinggi ada 6 siswa, 52 siswa mendapatkan kategori tinggi, 81 siswa mendapatkan kategori sedang, 30 siswa mendapatkan kategori rendah, dan 20 siswa mendapat kategori sangat rendah. Hal ini dapat dipastikan bahwa siswa kelas X MAN Demak memiliki tingkat motivasi belajar dengan kategori sedang dengan rata-rata empirik 46,78. Sementara itu, hasil penelitian terhadap variabel kesehatan mental menunjukkan bahwa ada 18 siswa mendapatkan kategori sangat tinggi, 38 siswa mendapatkan kategori tinggi, 85 siswa mendapatkan kategori sedang, 34 siswa mendapatkan kategori rendah, dan 14 siswa mendapatkan kategori sangat rendah. Hal ini dapat dipastikan siswa kelas X MAN Demak memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori sedang dengan rata-rata empirik 83,14. Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua variabel penelitian yaitu motivasi belajar dan kesehatan mental menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berjalan beriringan dimana semua subjek penelitian memperoleh tingkat motivasi belajar dan kesehatan mental yang keduanya memiliki kategori sedang.

Hasil penelitian ini selaras dengan riset yang diteliti Kusmiati (2013) yang menjelaskan siswa yang mempunyai kesehatan mental yang baik akan mempunyai motivasi belajar baik. Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang menunjukkan potensi individu agar dapat menyesuaikan diri dengan permasalahan yang ada pada diri individu dan permasalahan yang ada pada lingkungan eksternal individu. Guru mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan kesehatan mental siswa. Ada cara yang mampu dilakukan dalam usaha pengembangan kesehatan jiwa pada komponen sekolah (Hanurawan 2012). Hasil penelitian selanjutnya yang diteliti oleh Kalimatussyaro (2018) ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar. Artinya, siswa yang memiliki kesehatan mental memiliki motivasi belajar yang baik dan dapat mencapai prestasi. Hal ini menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan ciri

dari kualitas hidup. maka dari itu, kualitas hidup individu dapat dilihat dari kesehatan mental. Seseorang akan memperhatikan kesehatan mental agar memiliki kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan maka mampu dibuktikan bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima atau diyakini adanya hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa kelas X MAN Demak. Semakin tinggi kesehatan mental maka semakin tinggi tingkat motivasi belajar siswa, demikian apabila semakin rendah kesehatan mental maka semakin rendah motivasi belajar siswa. Namun, hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Badaruddin (2016) berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa memiliki kategori cukup sehat, dan tingkat motivasi belajar siswa berada memiliki kategori rendah. Namun pada penelitian ini menunjukkan hasil kesehatan mental pada siswa pada kategori sedang dan tingkat motivasi belajar siswa pada kategori sedang. Kategori sedang pada variabel kesehatan mental lebih menuju pada kategori tinggi sedangkan kategori sedang pada variabel motivasi belajar lebih menuju dalam kategori rendah. Dapat diartikan bahwa ada permasalahan motivasi belajar pada siswa kelas X MAN Demak.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelemahan pada proses pelaksanaan yaitu penelitian dilakukan secara langsung dengan mendatangi sekolah, akan tetapi peneliti tidak dapat menemui keseluruhan siswa yang dijadikan subjek karena ada siswa yang tidak masuk sekolah. Kemudian peneliti tidak dapat bertemu dengan semua siswa yang hadir di sekolah, dikarenakan ada kegiatan *classmeeting* yang sedang berlangsung di sekolah. Sehingga menyebabkan kurangnya responden pada penelitian. Sedangkan kelemahan secara metodologi, skala dalam penelitian ini terdapat item-item yang belum spesifik merujuk pada kesehatan mental khusus. Dapat diartikan pembahasan item-item skala masih terlalu luas belum spesifik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan mampu disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kesehatan mental dengan motivasi belajar. Semakin tinggi kesehatan mental siswa maka semakin tinggi tingkat motivasi belajar siswa, dan apabila semakin rendah kesehatan mental siswa maka akan semakin rendah motivasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa kelas X MAN Demak memiliki kesehatan mental dan motivasi belajar memiliki kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi siswa kelas X MAN Demak

Siswa diharapkan untuk meningkatkan motivasi belajar selama belajar untuk mendapat prestasi yang lebih baik saat masih belajar di sekolah MAN Demak yaitu dengan cara menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan harmonis. Selain itu teman sekelas saling mendukung untuk semangat belajar. Bagi guru

Kepada guru disarankan membimbing siswa agar menjaga kesehatan mental dan memberi motivasi belajar di saat pelajaran berlangsung. Guru mampu menggunakan variasi penyajian pelajaran yang menarik sehingga siswa semangat untuk belajar guna meningkatkan kualitas kesehatan mental dan motivasi belajar siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar. Seperti dikaitkan dengan perbedaan kelas subjek.

Daftar Pustaka

- Alfiya, L. (2016). Pengaruh psikoedukasi kesehatan mental terhadap peningkatan *psychological well being* pada istri yang menikah diusia dini dan bercerai dari suami pelaku kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi*. 12–56. <http://repository.untag-sby.ac.id/711>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif islam. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 5(1), 50-78 <https://doi.org/10.24036/02016516543-0-00>
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi psikologi dengan islam menuju psikologi islami* (F. Nashori (ed.)). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, & W, H. (1970). *Mental health in the classroom* (Dede (ed.)). McGraw-hill book company.
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi belajar siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *Measurement of individual emotional competence*. groups and organizations. (Fransisco: Jossey-Bass, 2001)
- Daradjat, Z. (1988). *Kesehatan mental*. Jakarta: Haji Mas Agung.
- Dariyo, A. (2008). Pengetahuan tentang penelitian dan mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 46-57
- Dimiyati, & Mudjiono. (1999). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka cipta.
- Emda, A. (2017). Kedudukan motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93–196.
- Hadi. (2004). *Depresi & Solusinya*. Jakarta: Tugu publisher.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14. [file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article Text-129-1-10-20201115 \(1\).pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article%20Text-129-1-10-20201115(1).pdf)

- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>
- Hasneli. (2014). *Kesehatan mental dalam pandangan islam*. Jakarta: Haifa press.
- Hutagalung. (2005). *Motivasi belajar mengajar*. Yogyakarta: PT. Rajagrafindo.
- Irfandyawanti, R. (2021). Hubungan religiusitas dengan motivasi belajar selama pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 6-11
- Jahoda. (1958). *Current concept of positive mental health*. New York: Basic Book
- Kalimatussyaro, M. (2018). Pengaruh kesehatan mental, motivasi belajar dan kedisiplinan belajar terhadap prestasi belajar peserta didik di madrasah ibtidaiyah salafiyah bahauddin taman sepanjang sidoarjo. *Jurnal Pendidikan*, 5(1),4-9
- Kartini kartono, & Jenni Andari. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam* (cet. 6). Bandung: Mandar maju.
- Keller, J. M. (1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of Instructional of Development*.
- Kindermann, T. A., McCollam, T. L., & Gibson, E. (2009). Peer networks and students' classroom engagement during childhood and adolescence. *Social Motivation*, 279–312. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511571190.014>
- Kusmiati, M., Arief, Z. A., & Muhyani. (2013). Hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa dengan hasil belajar mata kuliah asuhan kebidanan di akademi kebidanan prima husada Bogor. *Jurnal Bidan Komunitas*, 6(2), 353–361.
- Meichati, S. (1983). *Kesehatan mental* (edisi 1). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Mendari, A. S. (2010). Aplikasi teori hierarki kebutuhan maslow dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah*, 1–19.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8111>
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2005). *Kesehatan mental (konsep penerapannya)*,

Malang: UMM Press

- Pietter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan* (pertama). Jakarta: Kencana.
- Puspitasari, Anggi dan Purwanto, Edy dan Noviyani, D. I. (2013). Self regulated learning ditinjau dari goal orientation. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 1–6.
- Sardiman (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali pers.
- S.Azwar. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Schaufeli, wilmarr B., Salanova, M., Z-roma, vicente gonzale, & arnold B, B. (2002). The measurement of engagement and burnout. *Journal of Happiness Studies*.
- Sugiono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif* (Sutopo (ed.); edisi 2). Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, M. S. (2015). *Strategi pembelajaran teori & praktik di tingkat pendidikan sekolah dasar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo persada.
- Sunarto. (2012). *Icebreaker dalam pembelajaran aktif*. Yogyakarta: Cakrawala media.
- Suranto. (2015). Pengaruh motivasi, suasana lingkungan dan sarana prasarana belajar terhadap prestasi belajar siswa (Studi kasus pada SMA khusus putri SMA Islam Diponegoro Surakarta). *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 11–19.
- Tjakaraatmadja, J. H. (2005). Membangun learning organization. *Seminar Sekolah Manajemen dan Bisnis*. www.itb.ac.id.
- Udam, Y. A., Ranimpi, Y. Y., & Angkit Kinasih. (2019). Hubungan antara keaktifan berorganisasi, motivasi belajar dengan prestasi belajar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 702–707. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Winarni, M., & Anjariah, S. (2006). Motivasi belajar ditinjau dari dukungan sosial orangtua pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 2(1995).
- Wlodkowski, R. J., & Jaynes, J. H. (2004). *Motivasi belajar*. Jakarta: Cerdas pustaka.

Yulitri, R. (2011). Hubungan motivasi belajar dan mutu kegiatan belajar dengan hasil belajar matematika (Studi pada siswa MTsN Kuranji Padang). *Jurnal Pendidikan*. 4(2).21-35.

