DOI: https://doi.org/10.24090/jk.v12i2.11026 e-ISSN 2598-4845; p-ISSN 2355-018X

JK 12 (2) (2024) 307-320

JURNAL KEPENDIDIKAN

https://jurnalkependidikan.uinsaizu.ac.id

Copyright © 2024 by Author/s and Licensed by Jurnal Kependidikan. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya

Eting Ida Fitriyah[1]*; Eli Masnawati[1]; Didit Darmawan[1]

[1]Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

email korespondensi: etingfitriyah18@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of mental health, study habits, and achievement motivation on student achievement in Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Surabaya City. The population of this study were all students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Surabaya City which amounted to 704 students. The research sample was taken randomly from Class VII students totaling 277 students. Data analysis was conducted using the statistical method of regression analysis to determine the extent of the influence of the three independent variables on the dependent variable. The results showed that students' mental health has a significant influence on learning achievement. Students with good mental health tend to be able to cope with pressure and stress so that they can focus and concentrate more during the learning process. Students' study habits are also proven to play an important role in shaping learning achievement. Likewise, students who have high motivation in achieving achievement, they tend to be actively involved in all learning activities so as to improve the quality of learning carried out by students. In conclusion, mental health, study habits and achievement motivation play an important role in shaping student achievement.

Keywords *mental health; study habits; achievement motivation; learning achievement*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya yang berjumlah 704 siswa. Sampel penelitian diambil secara acak dari siswa Kelas VII yang berjumlah 277 siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik analisis regresi untuk mengetahui sejauh mana pengaruh ketiga variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar. Siswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengatasi tekanan dan stres sehingga dapat lebih fokus dan berkonsentrasi selama proses pembelajaran.

Kebiasaan belajar siswa juga terbukti berperan penting dalam membentuk prestasi belajar. Begitupula dengan siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai prestasi, maka mereka cenderung aktif untuk terlibat dalam semua kegiatan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Kesimpulannya, kesehatan mental, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi berperan penting dalam membentuk prestasi siswa.

Kata Kunci *kesehatan jiwa; kebiasaan belajar; motivasi berprestasi; prestasi belajar*

A. PENDAHULUAN

Permasalahan pendidikan di Indonesia yang belum terselesaikan sepenuhnya menjadi kendala dalam mencapai mutu pendidikan yang diharapkan. Kesadaran akan pentingnya pendidikan masih kurang di sebagian lapisan masyarakat, sehingga banyak siswa yang menghadapi masalah putus sekolah. Mahalnya biaya pendidikan juga berkontribusi terhadap masalah ini. Dampak dari tidak terselesaikannya permasalahan ini dapat dirasakan pada kualitas keluaran pendidikan, dimana lulusan diharapkan mampu bersaing dalam dunia kerja yang semakin kompetitif. Siswa perlu terlibat aktif dalam memperoleh ilmu pengetahuan melalui pendidikan formal. Setiap kegiatan belajar yang dilakukan siswa hendaknya dilakukan secara rutin dan berkesinambungan hingga menjadi kebiasaan belajar yang permanen dan otomatis. Kegiatan belajar yang berulang dan berkesinambungan mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan belajar yang efektif. Siswa perlu dilibatkan dalam proses pembelajaran yang memungkinkan mereka aktif (Lembong et al., 2015). Dengan demikian, belajar menjadi sebuah kewajiban dan menjadi aktivitas yang melekat pada diri siswa (Andayani, 2004).

Kegiatan belajar termasuk kegiatan yang paling mendasar. Artinya berhasil atau tidaknya tercapainya tujuan pendidikan sangat bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami peserta didik. Belajar merupakan suatu tahap perubahan yang relatif permanen pada seluruh perilaku individu sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Pengukuran hasil belajar dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku siswa setelah proses pembelajaran. Pengukuran yang dilakukan guru biasanya menggunakan tes sebagai alat ukurnya. Hasil pengukuran tersebut berupa angka-angka atau pernyataan yang mencerminkan tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, yang lebih dikenal dengan prestasi belajar. Prestasi belajar mencerminkan upaya dan kemampuan siswa dalam menggali potensi dirinya secara maksimal untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam dunia pendidikan, istilah prestasi belajar tidak hanya merujuk pada prestasi akademik saja, tetapi juga mencakup aspek pengembangan pengetahuan dan pembentukan karakter peserta didik (Ra'ufuatun, 2015). Dibandingkan dengan hasil belajar yang sifatnya lebih

umum, prestasi belajar lebih menitikberatkan pada prestasi siswa dalam menguasai materi pelajaran. Prestasi belajar menunjukkan kemampuan siswa dalam mengeksplorasi, memahami, dan menerapkan pengetahuan yang diperolehnya selama proses pembelajaran (Winataputra, 2008). Prestasi belajar juga mencakup kemampuan siswa dalam memecahkan masalah, berpikir kritis, dan mengembangkan keterampilan lain yang mendukung perkembangannya sebagai individu yang komprehensif (Darmanto et al., 2014). Selain itu, tentunya kualitas pendidikan yang baik juga mempengaruhi prestasi belajar siswa, begitu pula dengan lingkungan siswa (Mardikaningsih & Darmawan, 2020).

Kesehatan mental mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar dan menjadi aspek krusial dalam mencapai keberhasilan akademik seseorang (Kalimatusyaro, 2021). Menurut Karina et al., psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental, mempunyai tujuan utama untuk menumbuhkan dan mengembangkan kesehatan mental masyarakat (Karina et al., 2012). Ruang lingkup kesehatan mental menyangkut kondisi psikologis dan emosional individu, berperan penting dalam kemampuan kognitif, motivasi, dan adaptasi terhadap lingkungan belajar (Yanti et al., 2013). Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, sehingga memungkinkan mereka untuk fokus, berkonsentrasi, dan menyerap informasi dengan lebih efektif (Hamalik, 2000). Kesehatan mental yang optimal juga berperan dalam menjaga tingkat motivasi yang tinggi, yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan (Darmawan, 2015). Di sisi lain, kondisi kesehatan mental yang buruk dapat menghambat proses pembelajaran. Gangguan kejiwaan, kecemasan, atau depresi dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan daya ingat, dan menurunkan motivasi belajar. Oleh karena itu, mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan tidak hanya untuk keberhasilan akademisnya, tetapi juga untuk perkembangannya sebagai individu.

Proses kebiasaan belajar memegang peranan sentral dalam menentukan perilaku dan tindakan siswa dalam belajar. Konsistensi kebiasaan belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam menguasai materi pelajaran dan mencapai keberhasilan belajar di sekolah. Kebiasaan belajar yang baik mencerminkan pola perilaku yang telah mendarah daging dalam diri siswa, sehingga berpengaruh langsung terhadap hasil akhir belajarnya. Jadwal belajar yang terstruktur memudahkan siswa dalam mengatur dan mengelola bahan pelajaran secara lebih terorganisir (Sinambela et al., 2014). Dengan cara ini harapan yang dicapai siswa mengenai hasil belajarnya dapat optimal. Konsep penghindaran penundaan menekankan pada kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas dengan mempertimbangkan penggunaan waktu, ketepatan waktu, dan disiplin belajar. Siswa

yang mampu mengatur waktunya dengan baik dan disiplin dalam belajar cenderung memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik. Sedangkan metode kerja mencerminkan desain pembelajaran siswa yang telah direncanakan sesuai dengan keterampilan dan strategi pembelajaran (Bagheri et al., 2013). Rencana pembelajaran yang terstruktur membantu siswa menghadapi setiap tugas akademik. Dengan menggabungkan konsep-konsep tersebut, maka kebiasaan belajar diartikan sebagai segala sesuatu yang dilakukan siswa melalui kegiatan belajar. Pentingnya kebiasaan belajar terletak pada kemampuannya menghemat waktu dan pikiran siswa dalam setiap tugas. Ketika seorang siswa mampu mengubah kebiasaan belajarnya menjadi lebih baik, maka dampak positif terhadap perkembangan prestasi belajarnya akan nyata (Wijaya & Saputri, 2019).

Proses pembelajaran tidak bisa terlepas dari motivasi berprestasi, karena dengan motivasi berprestasi maka peserta didik akan cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Degeng motivasi berprestasi adalah dorongan untuk mencapai keberhasilan sesuai dengan norma-norma yang telah ditetapkan (Degeng, 1997). Kecenderungan individu untuk memiliki tujuan yang tinggi dan memiliki orientasi pada tujuan serta keberhasilan dalam melakukan aktivitas, dikenal sebagai motivasi berprestasi (Atkinson & Raynor, 1974). Di sisi lain, menggambarkan motivasi berprestasi sebagai dorongan yang mendorong orang untuk berhasil dan berjuang untuk sukses dalam kompetisi atau bersaing dengan tingkat kesempurnaan tertentu (McClelland, 1987).

Proses pendidikan menitikberatkan pada transfer ilmu pengetahuan dan melibatkan berbagai aspek yang dapat membentuk karakter dan prestasi belajar peserta didik. Untuk itu, penting untuk memahami tiga faktor kunci yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, yaitu kesehatan mental, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi. Berdasarkan penjelasan latar belakang dan didukung dengan fenomena di lapangan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya.

B. METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan tujuan utama untuk mengukur sejauh mana pengaruh kesehatan mental, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar. Populasi penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya yang berjumlah 704 orang. Untuk penelitian ini akan diambil 277 siswa dari Kelas VII. Sampel penelitian akan dipilih secara acak dari populasi tersebut. Jumlah sampel yang diambil harus mencakup variasi yang cukup untuk mewakili keberagaman siswa dan situasi pembelajaran.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket untuk mengumpulkan data mengenai persepsi siswa terhadap kesehatan mental dan kebiasaan belajar terhadap prestasi akademik. Kuesioner akan memuat pertanyaan terstruktur terkait variabel penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (kesehatan jiwa, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi) dan variabel terikat (prestasi belajar). Berikut penjelasan mengenai definisi operasional dan indikator penelitian:

1. Kesehatan mental siswa (X1) merupakan suatu kondisi dimana fungsi mental pada siswa bekerja secara maksimal sehingga siswa dapat melakukan aktivitas produktif di ranahnya (Hanurawan, 2012). Indikator kesehatan mental menurut Lim et al., terdiri dari bertindak normal yang dapat diterapkan atau sesuai; dapat mengatur emosi; dapat menerapkan kemampuannya sendiri; dapat melakukan kegiatan sosial secara umum; mengetahui risiko dari setiap tindakan yang akan dilakukan; dan dapat mengendalikan keinginan untuk mencapai tujuan jangka panjang, serta mampu belajar dari pengalaman dan biasanya bahagia (Lim et al., 2021).
2. Kebiasaan belajar siswa (X2) adalah cara siswa mengatur waktu, menangani tugas belajar, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses pembelajaran dengan indikator sebagai berikut: waktu belajar setiap hari; metode pembelajaran yang digunakan, kemampuan siswa dalam mengatur jadwal belajar, dan penggunaan sumber belajar tambahan (Akmal et al., 2015).
3. Motivasi berprestasi (X3) adalah dorongan untuk berkompetisi dalam mencapai keberhasilan dan berjuang menggapai kesuksesan pada tingkat kesempurnaan yang telah ditentukan (McClelland, 1987). Adapun indikator motivasi berprestasi sebagai berikut: daya saing, ketakutan akan kegagalan, optimisme untuk sukses, kerja keras (Sujarwo, 2011).
4. Prestasi belajar (Y) adalah hasil kegiatan penilaian yang dinyatakan dalam angka atau simbol yang kesemuanya berisi tentang kemajuan hasil belajar siswa selama periode tertentu (Harahap et al., 2019). Menurut Usun, prestasi belajar dapat diukur berdasarkan beberapa indikator antara lain kepedulian belajar; gaya belajar; dimensi pembelajaran; dan sistem kepercayaan (Usun, 2004).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada sampel siswa terpilih. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan metode statistik khususnya analisis regresi. Tujuan utama analisis ini adalah untuk mengetahui dan memahami sejauh mana pengaruh kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar. Analisis

regresi membawa manfaat yang signifikan dalam memberikan gambaran yang lebih rinci dan terukur mengenai hubungan antar variabel yang menjadi fokus penelitian. Dengan menggunakan teknik ini, kita dapat memahami sejauh mana perubahan pada satu variabel memprediksi perubahan pada variabel lain, sehingga memungkinkan peneliti mengidentifikasi dan mengukur sejumlah besar faktor yang mempengaruhi fenomena yang diamati.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil analisis regresi. Dengan menggabungkan analisis regresi dengan serangkaian pengujian tersebut, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih rinci tentang hubungan antar variabel dan menjamin validitas, reliabilitas, dan keandalan temuan. Hal ini akan meningkatkan kredibilitas penelitian dan membuatnya lebih dapat diterima secara ilmiah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan berisi ringkasan hasil penelitiannya, keterkaitan dengan konsep atau teori dan hasil penelitian lain yang relevan, interpretasi temuan, keterbatasan penelitian, serta implikasinya terhadap perkembangan konsep atau keilmuan.

Pengumpulan data yang dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya mencapai tingkat partisipasi yang positif dan signifikan, dengan 82 siswa memberikan respon baik terhadap angket. Angka-angka ini mencerminkan kuatnya tingkat keterlibatan mahasiswa dalam penelitian, menunjukkan antusiasme dan kerja sama mereka dalam memberikan tanggapan yang relevan terhadap pertanyaan kuesioner. Jumlah responden yang cukup besar ini dapat meningkatkan validitas dan keterwakilan data yang diperoleh, memperkuat validitas temuan penelitian. Partisipasi siswa yang baik dalam proses pengumpulan data juga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti, mendukung kelengkapan informasi yang diperoleh dari hasil angket.

Uji validitas dilakukan terhadap tiga variabel bebas yaitu kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi serta satu variabel terikat yaitu prestasi belajar siswa. Hasil pengujian menggunakan output SPSS menunjukkan tidak ada satu pun item pernyataan yang dihilangkan karena nilai korelasi total item yang dikoreksi > 0,3. Dalam pengujian reliabilitas, nilai Cronbach's Alpha harus melebihi 0,6. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental mempunyai nilai sebesar 0,889, variabel kebiasaan belajar mencapai 0,790, variabel motivasi berprestasi 0,904 dan variabel prestasi belajar siswa mempunyai nilai sebesar 0,934. Artinya seluruh variabel dianggap reliabel sebagai alat ukur .

Tabel 1

ANOVA [a]

Model		Jumlah Kuadrat	df	Berarti Persegi	F	tanda tangan.
Satu	Regresi	73958.372	3	24652.791	142.339	.000b
	Sisa	41913.941	242	173.198		
	Total	115872.313	245			

Langkah selanjutnya adalah uji F. Dari Tabel 1, hasil uji F menunjukkan nilai F hitung mencapai 142,339 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai probabilitas ini lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi menunjukkan signifikansi yang kuat. Analisis ini menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental dan kebiasaan belajar jika digabungkan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya. Oleh karena itu, hasil tersebut menegaskan bahwa faktor-faktor seperti kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi mempunyai peranan penting yang secara simultan mempengaruhi prestasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya.

Tabel 2

Ringkasan model [b]

Model	R	R persegi	R Persegi yang Disesuaikan	Std. Kesalahan Estimasi	Durbin-Watson
Satu	.799[a]	.638	.634	0	1.936

Tahap selanjutnya adalah analisis dengan menggunakan koefisien determinasi (R2). Nilai R yang diperoleh pada penelitian ini mencapai 0,799a. Selanjutnya nilai R Square tercatat sebesar 0,634. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sekitar 63,8% variasi prestasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya dapat dijelaskan oleh variabel seperti kesehatan jiwa, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi. Sisanya sebesar 1,9% variasi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini .

Tabel 3

tidak menguji

Model		Koefisien Tidak Standar		Koefisien Standar			Kolinearitas dalam satistik	
		B	Std. Kesalahan	Beta	T	Sig.	Toleransi	VIF
Satu	(Konstan)	19.367	3.652		5.303	.000		
	X1	3.087	.550	.249	5.608	.000	.761	1.315
	X2	2.196	.480	.188	4.577	.000	.885	1.130
	X3	7.332	.555	.575	13.199	.000	.789	1.268

Hasil penelitian ini membentuk model regresi yang dapat dijelaskan dengan persamaan: Y = 19,367+ 3,087X1+ 2,196X2 + 7,332X3. Dari model tersebut dapat disimpulkan bahwa jika semua variabel seperti kesehatan mental (X1), kebiasaan belajar (X2) dan motivasi berprestasi (X3) bernilai nol, maka prediksi skor prestasi siswa berada pada kisaran 19,367.

Selain itu, dari Tabel 3 terlihat adanya signifikansi yang tinggi untuk variabel kesehatan mental (X1) dengan nilai 0,0000. Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya Variabel kebiasaan belajar (X2) juga menunjukkan signifikansi yang tinggi yaitu 0,0000. Variabel motivasi berprestasi (X3) juga menunjukkan signifikansi yang tinggi dengan nilai 0,0000. Berdasarkan pencapaian signifikansi tersebut maka dapat dijelaskan bahwa kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi mempunyai peranan yang cukup besar dalam mewujudkan prestasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya. Hal ini disebabkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari 0,05. Jika dilihat dari masing-masing koefisien variabel independen maka dapat disimpulkan bahwa antara kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi, motivasi berprestasi mempunyai nilai yang lebih besar yaitu 13,199 dibandingkan dengan nilai koefisien kesehatan mental sebesar 5,608 dan nilai koefisien kebiasaan belajar sebesar 4,577. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi merupakan variabel yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap pembentukan prestasi belajar siswa dibandingkan dengan kesehatan mental dan kebiasaan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya. Hal ini sesuai dengan temuan Djannah (2020); Kalimatusyaro (2021); Juniati et al., (2022) yang juga menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam mempengaruhi prestasi belajar siswa. Siswa dengan kesehatan mental

yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan stres yang muncul selama proses pembelajaran. Kemampuan tersebut memberikan mereka keunggulan dalam menjaga fokus dan konsentrasi, yang pada akhirnya mampu menyerap dan mengolah informasi dengan lebih efektif. Di sisi lain, siswa yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, seperti gangguan jiwa, kecemasan, atau depresi, kemungkinan besar akan mengalami kesulitan dalam mengatasi hambatan psikologis yang menghambat proses belajar (Dumyati, 1998). Selain itu, kesehatan mental yang optimal juga berkontribusi pada tingginya tingkat motivasi. Motivasi ini diperlukan agar siswa dapat menjalani perjalanan belajarnya dengan penuh semangat dan tekad, serta mampu mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam prosesnya (Suryabrata, 2004). Oleh karena itu, memahami hubungan antara kesehatan mental dan prestasi siswa penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang berfokus pada kesejahteraan psikologis siswa.

Kebiasaan belajar mempunyai peranan dalam membentuk prestasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya. Hal ini sesuai dengan temuan Julius dan Evans (2015); Wijaya dan Saputri (2019); Reyes et al., (2023). Menurut penelitian ini, proses kebiasaan belajar mempunyai pengaruh dan peranan sentral dalam menentukan perilaku siswa selama proses pembelajaran. Adanya kebiasaan belajar yang positif dapat menjadi kunci utama dalam membimbing siswa mencapai prestasi yang optimal. Adanya kebiasaan belajar yang baik mencakup aspek teknis seperti waktu belajar yang efektif atau penggunaan metode pembelajaran yang tepat serta mencakup sikap mental dan motivasi belajar siswa (Sutarjo et al., 2007). Kebiasaan belajar yang positif mendorong siswa untuk aktif dan fokus, membantu mereka mengatasi tantangan, dan membangun rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka (Mashayekhi, 2014). Oleh karena itu, penerapan kebiasaan belajar yang baik di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Surabaya diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat dalam meningkatkan prestasi belajar siswa secara berkelanjutan. Pendidik dapat fokus membimbing siswa membangun kebiasaan belajar yang positif, baik melalui penanaman disiplin diri, efisiensi penggunaan sumber belajar, dan pengembangan motivasi intrinsik (Damsi, 2018).

Motivasi berprestasi mempunyai pengaruh dalam mewujudkan prestasi belajar siswa MTsN 4 Kota Surabaya. Sesuai dengan temuan sebelumnya dari Mulyani (2006); Aji (2013); Nurhidayah (2015); Patulak (2019). Oleh karena itu siswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi cenderung dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Sehubungan dengan hal tersebut maka diharapkan pendidik dan lingkungan pendidikan selalu meningkatkan motivasi intrisik siswa dan penting bagi pendidik untuk terus meningkatkan kemampuan dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang dapat menumbuhkan motivasi dalam berprestasi pada siswa.

Dengan demikian, siswa yang mempunyai dorongan motivasi yang tinggi dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki secara maksimal dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan bahwa kesehatan mental, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa, maka dapat dikatakan bahwa kesehatan mental mempunyai peranan penting dalam mencapai prestasi belajar yang optimal. Siswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki ketahanan terhadap tekanan, fokus dan motivasi belajar yang tinggi. Selain itu, kebiasaan belajar yang teratur dan terstruktur berperan penting dalam membentuk keberhasilan siswa. Kebiasaan belajar yang baik dapat menghasilkan efisiensi pembelajaran dan hasil akademik yang positif. Motivasi berprestasi yang tinggi dapat mendorong siswa secara internal dalam menetapkan tujuan belajar, mampu memanfaatkan potensi dirinya secara maksimal dan menjaga semangat belajarnya dengan baik sehingga dapat menjaga prestasi belajarnya. Untuk itu saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Program edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dapat dilaksanakan.
2. Sekolah dapat mengintegrasikan pembelajaran tentang pengembangan kebiasaan belajar yang efektif ke dalam kurikulum. Hal ini mencakup pemberian tugas dengan jadwal yang teratur, manajemen waktu, dan strategi belajar yang baik.
3. Sekolah hendaknya memberikan layanan pendukung kesehatan mental, seperti konseling, untuk membantu siswa menghadapi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi prestasi akademik.
4. Guru harus memantau perkembangan dan kondisi mental agar motivasi setiap siswa dapat dikembangkan secara maksimal menuju pencapaian prestasi belajar yang optimal.
5. Orang tua mempunyai peran penting dalam mendukung kesehatan mental, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi anak-anaknya. Sekolah dapat memberikan panduan kepada orang tua tentang cara membantu anak mengembangkan rutinitas belajar yang positif dan meningkatkan motivasi berprestasi secara kontinyu.
6. Diperlukan pendekatan yang memadukan perhatian pada aspek kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi. Dengan memahami

hubungan keduanya, sekolah dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan dan prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, S. M. (2013). Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Peserta didik Kelas X Akuntansi SMK N 1 Batang Tahun Pelajaran 2012/2013.Thesis, Universitas Negeri Semarang.

Akmal, D.K., D. Darmawan., & A. Wardani. (2015). Manajemen Pendidikan . IntiPresindo Pustaka, Bandung.

Andayani, D. & D. Darmawan. (2004). Pembelajaran dan Pengajaran . IntiPresindo Pustaka, Bandung.

Atkinson, J. W., & J. O. Raynor. (1974). Motivation and Achievement, Winston and Sons, Washington DC.

Bagheri, M., WZW Ali., MCB Abdullah., & SM Daud. (2013). Pengaruh Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek terhadap Keterampilan Self Directed Learning Mahasiswa Teknologi Pendidikan. Teknologi Pendidikan Kontemporer , 4(1), 15-29.

Damsi, D. (2018). Pengaruh Kebiasaan Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X di SMAS Tamansiswa Teluk Betung . Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Darmanto, D., A.R. Putra., & R. Mardikaningsih. (2014). Evaluasi Hasil Belajar. Pustaka Belajar, Yogyakarta.

Darmawan, D. (2015). Keterkaitan Antara Modal Psikologi, Modal Sosial dan Motivasi Berprestasi. Jurnal Ekonomi dan Bisnis , 5(1), 35-40.

Degeng, I. N. S. (1997). Strategi Pembelajaran, Mengorganisasi Isi dengan Model Elaborasi. IKIP Malang Bekerja sama dengan Biro Penerbitan Ikatan Profesi Teknologi Pendidikan. Malang

Djannah, M. (2020, Oktober). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. Dalam Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF) (Vol. 4, pp. 2403-2414).

Dumyati, M. (1998). Psikologi Pendidikan Suatu Pendidikan Terapan . BPFE, Yogyakarta.

Hamalik, O. (2000). Psikologi Belajar Mengajar . Sinar Baru, Bandung.

Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. Jurnal Bimbingan dan Konseling , 14(2), 93.

Harahap, F., N.A. Nasution., & B. Manurung. (2019). Pengaruh Blended Learning terhadap Prestasi Belajar dan Keterampilan Proses Sains Mahasiswa pada Mata Kuliah Kultur Jaringan Tumbuhan. Jurnal Instruksi Internasional , 12(1), 521-538.

Julius, M. & A.S. Evans. (2015). Studi Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Prestasi Akademik Siswa: Kasus Sekolah Menengah Atas Spicer, India. Jurnal Internasional Administrasi Pendidikan dan Studi Kebijakan , 7(7), 134-141.

Juniarti, R.T., W. Lestari., & S.N. Jati. (2022). Hubungan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. Eksistensi , 4(1), 13-19.

Kalimatusyaro, M. (2021). Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Ibtidaiyah. PEDIR: Jurnal Pendidikan Dasar , 1(1), 48-63.

Karina, A., T. Baskoro K., & D. Darmawan. (2012). Pengantar Psikologi . Addar Press, Jakarta.

Lembong, D., S. Hutomo., & D. Darmawan. (2015). Komunikasi Pendidikan . IntiPresindo Pustaka, Bandung.

Lim, RP, D. Purnomo., & DK Sari. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety pada Remaja di Kota Salatiga. Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi , 13(1), 47-66.

Mardikaningsih, R.&D Darmawan. (2020). Sistem Pengendalian Mutu . Metromedia, Surabaya.

Mardikaningsih, R. (2014). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa . Jurnal Ilmu Pendidikan, 8(1), 13-24.

Mashayekhi, F. (2014). Hubungan Kebiasaan Belajar Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Azad Cabang Jiroft. Jurnal Internasional Penelitian Terkini dan Tinjauan Akademik , 2 (6), 182-187.

McClelland, D. C. (1987). Human motivation. The Press Syndicate Of The Cambridge University Press, New York.

Mulyani, N. (2006). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Kontinuitas Belajar dan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Kelas XI MA Banat NU Kudus Tahun Pelajaran 2005/2006. Skripsi, Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Semarang.

Nurhidayah, D. A. (2015). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik pada Mata Pelajaran Matematika SMP. Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran, 3(2), 13-24.

Patulak, D. (2019). Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Peserta didik pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMK Imanuel Smart Rantepao Kabupaten Toraja Utara. Jurnal Ekonomika. 3(2), 1-14.

Ra'ufuatun, I. (2015). Pengaruh Perhatian Orang Tua, Kedisiplinan, dan Minat Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS, 1272-1273.

Reyes, B., D. Jiménez-Hernández., S. Martínez-Gregorio., S. De los Santos., L. Galiana., & JM Tomás. (2023). Prediksi Prestasi Akademik Siswa Dominika: Peran Mediasi Strategi Pembelajaran dan Kebiasaan Belajar serta Sikap Menuju Belajar. Psikologi di Sekolah , 60(3), 606-625.

Sinambela, E.A., R. Mardikaningsih., & D. Darmawan. (2014). Inovasi Pendidikan dan Profesionalisme Guru . IntiPresindo Pustaka, Bandung.

Sujarwo, S. (2011). Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian dalam Memilih Strategi Pembelajaran. Majalah Ilmiah Pembelajaran, 7(2), 1-12.

Suryabrata, S. (2004). Psikologi Pendidikan. Raja Grasindo Persada, Jakarta.

Sutarjo, M., D. Darmawan., & Y.I. Sari. (2007). Evaluasi Pendidikan . Spektrum Nusa Press, Jakarta.

Usun, S. (2004). Dimensi Pembelajaran Penting yang Mempengaruhi Mahasiswa Sarjana; Pembelajaran dan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi. Jurnal Online Turki Teknologi Pendidikan-TOJET , 3(4), 15-27.

Wijaya, SA & SD Saputri. (2019). Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi , 7(2), 117-121.

Winataputra, AS (2008). Teori Belajar dan Pembelajaran . Universitas Terbuka, Jakarta.

Yanti, Y., Yuliana., D. Darmawan., & E.A. Sinambela. (2013). Psikologi Pendidikan .Spektrum Nusa Press, Jakarta.

This page has been intentionally left blank.