

Diterima: 27 Oktober 2025	Direvisi: 24 Februari 2026	Dipublikasi: 26 Juni 2026
DOI: https://doi.org/10.58518/darajat.v9i1.5251		

PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI MA DARUL MUSTAFA

Mamat Rahmatulloh

Universitas Islam Depok, Indonesia
mamatrahmatullohlebakbanten@gmail.com

Dini Permana Sari

Universitas Islam Depok, Indonesia
dini.permanasari@uidepok.ac.id

Muhammad Aly Mahmudi

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan, Indonesia
m.allymahmudi@iai-tabah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa kelas XI Madrasah Aliyah Darul Mustafa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana pada 44 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kesehatan mental berkisar antara 64,00 hingga 95,00 dengan rata-rata 82,59, sementara skor prestasi belajar berada pada rentang 53,00 hingga 77,00 dengan rata-rata 63,41. Uji normalitas data residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan distribusi normal (Asymp. Sig. = 0,200). Analisis regresi mengungkapkan pengaruh signifikan kesehatan mental terhadap prestasi belajar ($F = 6,308$; $p = 0,031 < 0,05$), dengan koefisien regresi positif sebesar 0,289, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kesehatan mental berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar. Temuan ini memperkuat peran penting kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan akademik dan mendorong perlunya perhatian serta intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa dalam lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Prestasi Akademik; Regresi Linier; Siswa Madrasah

Abstract

This study aims to analyze the effect of mental health on the academic achievement of eleventh-grade students at Madrasah Aliyah Darul Mustafa. The method employed was quantitative, using a simple linear regression approach with 44 respondents. The analysis revealed that mental health scores ranged from 64.00 to 95.00, with a mean of 82.59, while academic achievement scores ranged from 53.00 to 77.00, with a mean of 63.41. Residual data normality tested using the Kolmogorov-Smirnov test indicated a normal distribution (Asymp. Sig. = 0.200). Regression analysis demonstrated a significant effect of mental health on academic achievement ($F = 6.308$; $p = 0.031 < 0.05$), with a positive regression coefficient of 0.289, suggesting that improvements in mental health contribute to higher academic performance. These findings underscore the crucial role of mental health in supporting academic success and highlight the need for attention and interventions that promote students' psychological well-being within educational settings.

Keywords: Academic Achievement; Linear Regression; Mental Health; Madrasah Students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup dan keberhasilan belajar seseorang. Kondisi mental yang stabil memungkinkan individu berpikir jernih, mengendalikan emosi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan¹. Sebaliknya, gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menghambat konsentrasi, menurunkan motivasi, serta melemahkan kinerja belajar, sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik². Karena itu, kesehatan mental menjadi faktor internal yang berperan penting dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa yang umumnya diukur melalui indeks prestasi kumulatif.

Idealnya, lingkungan sekolah menjadi tempat yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan mental, emosional, serta sosial siswa agar mereka dapat belajar dengan optimal dan berperilaku sesuai norma. Namun dalam kenyataannya, banyak siswa mengalami gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan tekanan belajar dan hubungan sosial di sekolah. Berbagai gejala seperti stres, kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang, rendahnya motivasi belajar, dan kurangnya disiplin menunjukkan bahwa kondisi mental siswa belum sepenuhnya terjaga. Hal ini menegaskan pentingnya perhatian serius terhadap kesehatan mental sebagai faktor kunci dalam menciptakan keseimbangan perilaku, kedisiplinan, dan keberhasilan belajar di lingkungan pendidikan³.

Kesehatan mental remaja adalah keseimbangan fisik, psikis, emosional, sosial, dan spiritual yang membantu mereka berpikir jernih serta beradaptasi secara positif. Masa remaja yang sarat perubahan membuat mereka rentan terhadap tekanan sosial dan moral, sehingga membutuhkan pengendalian diri, dukungan sosial, serta dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, ekonomi, budaya, dan religiusitas⁴. Dalam perspektif pendidikan Islam, kesehatan mental juga terkait erat dengan keseimbangan batin dan keserasian spiritual yang berpijak pada nilai keimanan dan ketakwaan⁵.

Prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran yang mencerminkan penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa secara berkesinambungan. Menurut Purwodarminto, prestasi merupakan capaian yang diperoleh melalui usaha dan kegiatan tertentu⁶. Selain itu, prestasi belajar adalah kinerja akademik yang diperoleh siswa setelah melalui proses pendidikan tertentu, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga ranah tersebut saling berkaitan, di mana kemampuan kognitif menjadi dasar bagi sikap positif dan keterampilan praktis⁷.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal seperti intelektual, motivasi, kesehatan, dan strategi belajar, serta faktor eksternal seperti keluarga, guru, fasilitas, dan

¹ WHO. (2014). Mental health: a state of well-being. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

² Dali, S. A.(2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*.

³ Fatma Sylvana Dewi Harahap, Fardhu Syahuri, Paruzi Almayda, Rahmadini, & Dhea Ardelia Divani. (2022). *Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Jebus*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling (JIBK) Undiksha, 13(1), 25–30. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679>

⁴ Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. . (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1i1.6>

⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), hlm. 10

⁶ Moh. Zaiful Rosyid, dkk, *Prestasi Belajar*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2019), Buku Online, cet. 1, hal 6

⁷ Muhadab, A. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqh (Penelitian di MA Hidayatul Faizien Bayongbong). *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 4(1), 60–65. <https://doi.org/10.52434/jp.v4i1.37>

lingkungan sosial. Dalam pendidikan Islam, prestasi juga diukur dari kemampuan siswa menerapkan nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan sehari-hari⁸. Oleh karena itu, prestasi belajar dapat dimaknai sebagai hasil integratif dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang tumbuh melalui proses pembelajaran bermakna, disertai motivasi, dukungan lingkungan, dan nilai keagamaan yang kuat.

Beberapa penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya kesehatan mental dalam prestasi belajar. Misalnya, Fitriyah (2021) menemukan bahwa kesehatan mental dan kebiasaan belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Surabaya secara signifikan memengaruhi prestasi belajar. Siswa dengan kondisi mental yang stabil mampu menghadapi tekanan dan stres, sehingga lebih fokus selama proses pembelajaran, sementara kebiasaan belajar yang terstruktur mendukung pencapaian akademik⁹. Selain itu, Dauda dan Abdulkadir (2020) menunjukkan bahwa stres akademik dan tekanan psikologis secara signifikan menurunkan prestasi akademik mahasiswa di Emmanuel Alayande College of Education, Nigeria. Penelitian ini juga menekankan bahwa faktor lokal, seperti tekanan finansial dan akademik, lebih kritis dibanding dukungan sosial, menegaskan bahwa konteks lokal sangat memengaruhi hubungan kesehatan mental dan prestasi akademik¹⁰.

Kedua penelitian tersebut memberikan bukti empiris bahwa kesehatan mental berperan signifikan dalam keberhasilan belajar, namun konteks dan karakteristik populasi yang berbeda membatasi generalisasi temuan tersebut pada siswa Madrasah Aliyah.

Selain itu, faktor-faktor lokal yang khas dalam pendidikan Islam, seperti pengaruh nilai spiritual, dukungan religius, dan kebiasaan belajar berbasis nilai keagamaan, masih jarang dianalisis secara sistematis. Khususnya pada kelas XI Madrasah Aliyah, fase kritis sebelum ujian akhir, tekanan akademik dan perkembangan mental remaja mencapai puncaknya, sehingga interaksi antara kesehatan mental dan prestasi belajar menjadi sangat relevan untuk diteliti.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan meneliti secara empiris hubungan antara kesehatan mental dan prestasi belajar siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Darul Mustafa, dengan mempertimbangkan konteks pendidikan Islam dan kondisi psikologis remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana kesehatan mental berperan dalam mendukung pencapaian akademik di lingkungan pendidikan madrasah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh pendidikan terhadap perkembangan siswa secara holistik, karena memungkinkan pengumpulan data numerik, pengukuran hubungan antar variabel, dan analisis statistik yang objektif. Sumber data terdiri dari data primer, berupa angket yang menilai aspek fisik, intelektual, spiritual, emosional, dan sosial siswa, serta data sekunder, meliputi dokumen

⁸ Efendi, S. (2018). Implementasi Metode Inquiry untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Fiqh Siswa di Kelas VIII MTs Nurul Iman NW Keruak Tahun Pembelajaran 2016/2017. *FONDATAI*, 2(2), 172-187. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v2i2.133>

⁹ Eting Ida Fitriyah and Didit Darmawan, "The Influence of Mental Health, Study Habits and Achievement Motivation on Students' Success at MTsN 4 Surabaya," *EDUCAN: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2024): 154-66, <https://doi.org/10.21111/educan.v8i1.11717>

¹⁰ Rafat Bukola Dauda and Abdulkarim Olatunji Abdulkadir, "Mental Health as a Determinant of Academic Performance among Students of Emmanuel Alayande College of Education, Oyo, Nigeria," *Fenomena: Journal of the Social Sciences* 24, no. 2 (November 3, 2025): 149-164, <https://doi.org/10.35719/fenomena.v24i2.255>

sekolah, catatan akademik, laporan perkembangan siswa, dan literatur terkait pendidikan Islam dan psikologi pendidikan.

Subjek penelitian adalah siswa Madrasah Aliyah (MA) kelas XI Darul Mustafa dengan populasi 78 orang, laki-laki dan perempuan, berusia 15–17 tahun, yang sedang menempuh pendidikan formal di jenjang MA. Subjek dipilih untuk mewakili seluruh kelas sehingga data dapat menggambarkan implementasi pendidikan dan pengembangan potensi siswa secara menyeluruh. Teknik sampling menggunakan rumus Slovin dengan populasi 78 orang dan tingkat kesalahan 10% ($e = 0,1$), sehingga jumlah sampel diperoleh sekitar 44 orang, memastikan data representatif dan valid secara statistik untuk menganalisis pengaruh pendidikan terhadap perkembangan holistik siswa.

Definisi operasional dari kesehatan mental adalah keseimbangan antara aspek fisik, psikis, sosial, emosional, dan spiritual yang memungkinkan remaja berpikir jernih, mengelola emosi, beradaptasi, dan berkembang berdasarkan nilai keimanan. Sedangkan dimensinya mencakup keseimbangan emosional, kognisi dan regulasi diri, hubungan sosial yang sehat, kesehatan spiritual dan moralitas, kemandirian dan motivasi hidup, kesejahteraan psikologis.

Sedangkan untuk definisi operasional prestasi belajar adalah hasil akhir dari proses pembelajaran yang mencerminkan tingkat penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa sebagai wujud nyata dari aktivitas belajar yang dilakukan secara terus-menerus. Prestasi ini merupakan indikator keberhasilan proses pendidikan, yang tampak melalui kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Dimensi prestasi belajar adalah sebagai berikut aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotor, faktor internal pendukung, faktor eksternal pendukung.

Hasil uji validitas terhadap 24 responden menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel kesehatan mental, seluruh 15 item pada prestasi belajar dan 20 item pada kesehatan mental memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk prestasi belajar, seluruh butir pernyataan memiliki r hitung $>$ r tabel (0,361), sehingga dapat disimpulkan bahwa: Semua item pernyataan valid dan layak digunakan untuk mengukur variabel Kesehatan mental dan prestasi belajar.

Selanjutnya hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha, berdasarkan uji reliabilitas, untuk variabel kesehatan mental diperoleh Cronbach's Alpha = 0,905, artinya: instrumen sangat reliabel. Lalu instrumen Prestasi Belajar memiliki reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0,928$). Artinya, seluruh butir pernyataan konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel prestasi belajar siswa. Dengan demikian, instrumen angket ini terbukti valid dan reliabel, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian utama.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 44 responden untuk meneliti hubungan antara kesehatan mental dan prestasi belajar. Alur penelitian dilakukan secara sistematis: pertama, pengumpulan data melalui kuesioner kesehatan mental dan dokumentasi nilai prestasi belajar. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui sebaran skor, diikuti uji normalitas residual menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors, dan akhirnya dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar. Alur ini dibuat rinci agar penelitian dapat direplikasi oleh peneliti lain.

Hasil deskriptif menunjukkan skor kesehatan mental berkisar antara 64,00 hingga 95,00, dengan rata-rata 82,59 dan standar deviasi 6,74, menunjukkan kecenderungan nilai yang tinggi serta sebaran data yang relatif merata. Sebaliknya, skor prestasi belajar berada pada rentang 53,00 hingga 77,00 dengan rata-rata 63,41 dan standar deviasi 5,43, yang

mengindikasikan tingkat prestasi yang cenderung sedang serta distribusi nilai yang cukup homogen di sekitar rata-ratanya.

Tabel Deskripsi Sebaran Data

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kesehatan Mental	44	64	95	82,59	6,74
Prestasi Belajar	44	53	77	63,41	5,43

Untuk memastikan validitas model regresi, dilakukan uji normalitas terhadap data residual menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi signifikansi Lilliefors. Hasil uji menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang merupakan batas bawah nilai signifikansi sesungguhnya. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi secara normal secara statistik, sehingga memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis regresi linear.

Selanjutnya, uji hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana mengungkapkan bahwa variabel kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai uji F sebesar 6,308 dengan tingkat signifikansi 0,031 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model regresi mampu menjelaskan variasi prestasi belajar secara bermakna berdasarkan variabel kesehatan mental.

Tabel Analisis Regresi Linear

Statistik	Nilai
F	6,308
Sig. F	0,031*
Koefisien β	0,289
Sig. β	0,031*

Koefisien regresi untuk variabel kesehatan mental sebesar 0,289 dengan nilai signifikansi yang sama menegaskan adanya hubungan positif antara kesehatan mental dan prestasi belajar. Artinya, setiap peningkatan skor kesehatan mental sebesar satu satuan akan diikuti oleh peningkatan skor prestasi belajar sebesar 0,289 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Rata-rata residual yang mendekati nol dan variasi residual yang tidak terlalu besar memperkuat bahwa model ini cukup baik dalam memprediksi prestasi belajar berdasarkan kesehatan mental.

Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang mendukung pencapaian prestasi belajar. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian serius sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan hasil belajar atau kinerja individu secara optimal.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Fitriyah, Masnawati, dan Darmawan (2024) yang menyoroti peran kesehatan mental dalam membantu siswa MTsN 4 Kota Surabaya mengelola tekanan dan meningkatkan fokus selama pembelajaran. Selain itu, kebiasaan belajar dan motivasi berprestasi juga terbukti signifikan dalam mendorong keterlibatan aktif siswa sehingga memperbaiki prestasi akademik, menegaskan pentingnya dukungan holistik bagi keberhasilan belajar¹¹.

Selain itu, penelitian Lutyah et al. (2024) pada remaja stunting menguatkan bahwa kesehatan mental yang baik memiliki hubungan positif kuat dengan prestasi belajar (koefisien Spearman 0,669). Meskipun dihadapkan pada tantangan fisik, remaja dengan

¹¹ Fitriyah, E. I., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 307–320. <https://doi.org/10.24090/jk.v12i2.11026>

kesehatan mental terjaga mampu meraih prestasi akademik lebih baik, menandakan bahwa perhatian pada kesehatan mental sangat penting terutama bagi kelompok yang rentan¹².

Di ranah pendidikan tinggi, Hadori et al. (2024) menemukan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa Politeknik Negeri Sambas. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki IPK lebih tinggi, sementara stres, kecemasan, dan depresi berdampak negatif. Temuan ini menekankan perlunya layanan dukungan kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik di perguruan tinggi¹³.

Selanjutnya, penelitian Indriyani Rakhmawati (2024) terhadap siswa yatim piatu di SMA Negeri 1 Sokaraja, Banyumas, menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kecerdasan emosional siswa mayoritas dalam kategori rendah, sementara prestasi belajar berada pada tingkat sedang. Analisis regresi berganda mengungkapkan pengaruh signifikan kedua variabel tersebut terhadap prestasi belajar, dengan koefisien korelasi 0,352 yang berarti 35,2% variasi prestasi dijelaskan oleh kesehatan mental dan kecerdasan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian pada aspek psikologis untuk mendukung hasil belajar, khususnya pada kelompok siswa yang rentan secara sosial dan emosional¹⁴.

Dibandingkan penelitian terdahulu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada siswa reguler, bukan hanya kelompok rentan atau mahasiswa, dan mengkuantifikasi pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar melalui koefisien regresi linear sederhana. Temuan ini menekankan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam pencapaian akademik secara umum, dan bukan hanya pada kelompok tertentu.

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan. Sekolah perlu mengembangkan program dukungan kesehatan mental, seperti konseling, kegiatan pengelolaan stres, dan pembiasaan pola hidup sehat, guna meningkatkan prestasi belajar siswa. Secara akademis, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kesehatan mental merupakan prediktor signifikan prestasi akademik, sehingga penelitian lanjutan dapat mengembangkan model intervensi berbasis bukti untuk mendukung hasil belajar siswa.

Kesimpulannya, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kesehatan mental berperan signifikan dalam menunjang prestasi akademik. Integrasi perhatian terhadap aspek psikologis ke dalam strategi pendidikan menjadi langkah penting untuk mencapai kualitas belajar yang optimal, baik pada siswa reguler maupun kelompok rentan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam menunjang prestasi belajar siswa kelas XI MA Darul Mustafa. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mental seorang siswa, semakin tinggi pula pencapaian akademiknya. Temuan ini selaras dengan studi-studi terdahulu yang

¹² Lutyah, Eva Martini, Sifa Fauziyah, & Tia Nurhilmiah. (2024). *Hubungan kesehatan mental dan prestasi belajar remaja stunting*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 4(9), 4187–4193. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.16670>

¹³ Hadori, S., Aisah, A., Riskika, D. A., Miko, Y., & Fathushahib, F. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Poltesa. *Journal of Comprehensive Science*, 3(8), 4074–4079. <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i8.823>

¹⁴ Indriyani Rakhmawati. (2024). *Pengaruh kesehatan mental dan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa yatim piatu di SMA Negeri 1 Sokaraja, Banyumas* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Fakultas Dakwah).

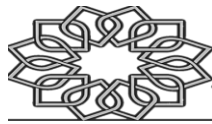
menekankan peran kesehatan mental dalam meningkatkan fokus, mengelola tekanan, serta memotivasi individu untuk mencapai prestasi optimal.

Kesehatan mental yang stabil memberikan siswa kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan efektif. Sebaliknya, stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya dapat menghambat kemampuan belajar dan menurunkan hasil akademik. Oleh karena itu, upaya meningkatkan prestasi belajar tidak dapat dilepaskan dari perhatian serius terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Implementasi program konseling, workshop manajemen stres, serta integrasi pendidikan karakter dan spiritual menjadi langkah strategis untuk mendukung kondisi mental yang sehat sekaligus memperkuat motivasi belajar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan di satu madrasah dan melibatkan siswa kelas XI. Hal ini menuntut kehati-hatian dalam melakukan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas cakupan sampel ke berbagai jenjang pendidikan dan institusi, serta meneliti dampak jangka panjang dari intervensi kesehatan mental terhadap prestasi akademik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada guru dan staf MA Darul Mustafa atas dukungan dan kerjasamanya selama penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., I. Hudaya, and R. Supradewi. 2022. "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1: 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1i1.6>.
- Dali, S. A. 2018. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2017*. Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin.
- Dauda, Rafat Bukola, and Abdulkarim Olatunji Abdulkadir. 2025. "Mental Health as a Determinant of Academic Performance among Students of Emmanuel Alayande College of Education, Oyo, Nigeria." *Fenomena: Journal of the Social Sciences* 24, no. 2: 149–164. <https://doi.org/10.35719/fenomena.v24i2.255>.
- Efendi, S. 2018. "Implementasi Metode Inquiry untuk Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Fiqh Siswa di Kelas VIII MTs Nurul Iman NW Keruak Tahun Pembelajaran 2016/2017." *FONDATIA* 2, no. 2: 172–187. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v2i2.133>.
- Eting, Ida Fitriyah, and Didit Darmawan. 2024. "The Influence of Mental Health, Study Habits and Achievement Motivation on Students' Success at MTsN 4 Surabaya." *EDUCAN: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1: 154–166. <https://doi.org/10.21111/educan.v8i1.11717>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fitriyah, Eting Ida, E. Masnawati, and Didit Darmawan. 2024. "Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya." *Jurnal Kependidikan* 12, no. 2: 307–320. <https://doi.org/10.24090/jk.v12i2.11026>.
- Hadori, S., A. Aisah, D. A. Riskika, Y. Miko, and F. Fathushahib. 2024. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Poltesa." *Journal of Comprehensive Science* 3, no. 8: 4074–4079. <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i8.823>.



- Harahap, Fatma Sylvana Dewi, Fardhu Syahuri, Paruzi Almayda, Rahmadini, and Dhea Ardelia Divani. 2022. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling (JIBK) Undiksha* 13, no. 1: 25–30. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679>.
- Indriyani, Rakhmawati. 2024. *Pengaruh Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Yatim Piatu di SMA Negeri 1 Sokaraja, Banyumas*. Skripsi, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Lutiyah, Eva Martini, Sifa Fauziyah, and Tia Nurhilmiah. 2024. "Hubungan Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar Remaja Stunting." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4, no. 9: 4187–4193. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.16670>.
- Moh. Zaiful Rosyid, dkk. 2019. *Prestasi Belajar*. Malang: Literasi Nusantara Abadi. Buku Online, cet. 1.
- Muhadab, A. 2017. "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fiqh (Penelitian di MA Hidayatul Faizien Bayongbong)." *Jurnal Pendidikan UNIGA* 4, no. 1: 60–65. <https://doi.org/10.52434/jp.v4i1.37>.
- WHO. 2014. *Mental Health: A State of Well-Being*. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.