



Relevansi Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMPN 40 Pekanbaru

Anggi Maharani Agustina^{1*}, Risnawati², Miftahir Rizqa³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email : 22390125002@students.uin-suska.ac.id¹, risnawati@uin-suska.ac.id²,

miftahir.rizqa@uin-suska.ac.id³

*Penulis Korespondensi : 22390125002@students.uin-suska.ac.id

Abstract : *This study aims to determine the relevance of mental health to student learning motivation at SMPN 40 Pekanbaru. The research approach is quantitative with correlation type. The number of samples is 55 students out of 550 students with random sampling technique (taking 10% of the population). Observation and questionnaires are the data collection techniques in this study. Meanwhile, the product moment correlation test is used as a data analysis technique. The results of this study are that there is a correlation between mental health and student learning motivation at SMPN 40 Pekanbaru, with the calculated r result of $0.652 > 0.266$ at the 5% significant level and, $0.652 > 0.345$ at the 1% significant level. The contribution of positive mental health in influencing student learning motivation is 42.6%. These results indicate that improving students' mental health can increase their learning motivation. Therefore, it is important for schools to pay more attention to mental health aspects in an effort to improve student motivation and learning achievement.*

Keyword: *Academic Achievement; Interventions Psychological; Learning Motivation; Mental Health; Psychological Well-being.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui relevansi kesehatan mental dengan motivasi belajar peserta didik di SMPN 40 Pekanbaru. Jenis pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan jenis korelasi. Jumlah sample adalah 55 siswa dari 550 siswa dengan teknik random sampling (pengambilan 10% dari populasi). Observasi dan angket menjadi teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Sedangkan, uji korelasi product moment digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil dari penelitian ini ialah terdapa korelasi anantara kesehatan mental dengan motivasi belajar peserta didik di SMPN 40 Pekanbaru, dengan didapati hasil rhitung sebesar $0,652 > 0,266$ pada taraf sig. 5% kemudian, $0,652 > 0,345$ pada taraf sig. 1%. Sumbangan positif kesehatan mental dalam mempengaruhi motivasi belajar peserta didik adalah 42,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa perbaikan kesehatan mental peserta didik dapat meningkatkan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk memberikan perhatian lebih terhadap aspek kesehatan mental dalam upaya meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci: Intervensi Psikologis; Kesejahteraan Psikologis; Kesehatan Mental; Motivasi Belajar; Pencapaian Akademik.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu point penting dalam mengaktualisasikan kesehatan fisik dan seluruhnya, bagi diri sendiri dan lainnya. Kesehatan mental merujuk pada keadaan dimana seseorang tidak mengalami penyit ataupun gangguan mental. baik dalam perkembangan fisik, emosional, dan intelektual. Kemudian individu juga mampu berinteraksi secara harmonis dan efektif dengan lingkungan sekitarnya. (Vidya, 2019)

Akan tetapi, tidak sedikit negara atau wilayah didunia, cenderung meremehkan urgensi kesehatan mental dan menganggapnya kurang signifikan dibandingkan dengan kesehatan jasmani/fisik. Di Indonesia, kesadaran mengenai kesehatan mental pada mulanya sangat jarang dibahas. Fakta ini bertentangan dengan data yang dimiliki oleh LITBANKES yang mana

terdapat setidaknya 450.000 keluarga yang menderita skizofrenia.(UI, 2021). Sejak terjadinya pandemi COVID-19 di Indonesia isu kesehatan mental menjadi topic atau isu yang sering dibicarakan ditandai dengan hadirnya para influencer atau tulisan tulisan di sosial media terkait pentingnya kesehatan mental. Contohnya seperti sebuah artikel yang bertemakan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia oleh BBC News Indonesia.

definisi kesehatan mental pada anak atau siswa disekolah sama hal nya dengan definisi umum dari kesehatan mental. Apabila seorang peserta didik mempunyai jiwa/mental yang sehat, maka ia akan bisa menghadapi tantangan hidup dengan mengoptimalkan pontensi yang ia miliki, dan memiliki hubungan yang bersahabat dengan sekitarnya. Begitupun sebaliknya, jika siswa memiliki kesehatan mental yang buruk tentu saja itu akan mempengaruhi prestasi belajarnya disekolah karena hilangnya motivasi belajar. Oleh karena itu, kesehatan mental siswa menjadi salah satu hal yang penting untuk diperhatikan oleh guru karena mampu mempengaruhi motivasi dan prestasi belajar siswa.(Munir, 2015)

Terdapat beberapa penelitian terkait pentingnya motivasi belajar dalam menunjang prestasi akademik peserta didik yaitu penelitian yang dilakukan oleh fatuh, subando, dan kurniawati yang dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan hasil belajar yang mana artinya semakin besar motivasi belajar siswa maka semakin besar juga prestasi belajarnya. (Erni Dwi Kurniawati, 2022) Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikis yang menjadi latarbelakang munculnya semangat belajar dalam diri siswa baik saat memulai, sedang dan akhir pembelajaran sehingga melahirkan siswa yang memiliki karakteristi peserta didik yang mempunyai motivasi belajar merupakan siswa akan memperhatikan penjelasan materi yang diajarkan guru dengan sungguh sungguh, memiliki strtegi strategi belajar yang mendukung pemahamannya, dan mempelajari materi sebelum guru menjelaskan.(Rahmat, 2018)

Dalam wawancara dan observasi yang penulis lakukan dengan dibantu oleh guru bidang studi PAI di SMPN 40 Pekanbaru yaitu Bapak Bayanuddin S.Ag didapai bahwa peserta didik memiliki mental yang sehat, penulis tiada mendapati peserta didik yang mengalami penyakit maupun gangguan mental, dalam interaksi sosial penulis melihat siswa menjalin hubungan pertemanan yang baik begitupun dengan lingkungan sekolahnya. Namun, penulis menemukan rendahnya motivasi atau semangat belajar pada siswa ditandai dengan:

- a. Terdapat peserta didik yang bersifat pasif (tidak aktif) dan tidak memperhatikan penjelasan guru dalam proses belajar berlangsung
- b. Terdapat peserta didik yang tidak mengerjakan dan juga tidak mengumpulkan

Oleh karena itu, dari latarbelakang yang telah dijabarkan membuat penulis tertarik untuk meneliti relevansi kesehatan mental dengan motivasi belajar peserta didik di SMPN 40 Pekanbaru.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mencakup teori, penentuan subjek, hipotesis dan pengolahan data dalam bentuk angka. Objek penelitian ialah relevansi kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa pada bidang studi PAI. Sedangkan, subjek dalam penelitian ini adalah 55 orang siswa 10% dari jumlah populasi yaitu 550 orang dengan teknik random sampling. Observasi dan angket digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Sedangkan, teknik analisis menggunakan korelasi product moment.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bidang studi di ilmu kejiwaan yang telah diketahui sejak abad ke-19, khususnya di Jerman pada tahun 1875 M. Pada abad ke-20, riset mengenai kesehatan mental mengalami perkembangan yang pesat seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. Kesehatan mental bukan hanya menjadi subjek akademis, melainkan juga menjadi bidang praktis yang banyak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, institusi pendidikan seperti sekolah, maupun masyarakat secara umum. (Fatma Silvana, 2022)

Zakiah berpendapat bahwa kesehatan mental merupakan keselarasan peranan jiwa yang mencakup kesanggupan dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, kemudian kemampuan untuk menikmati rasa gembira dan menilai diri sendiri secara optimisme. Zakiah juga berpendapat tanda mental yang sehat manusia tidak mengalami seseorang tidak mengalami gejala penyakit ataupun gangguan mental. antara gangguan dan penyakit tidaklah sama, hal ini terletak pada kesadaran seseorang terhadap kesulitan yang dihadapi, dimana pada gangguan jiwa, seseorang masih memiliki kesadaran terhadap kesulitan tersebut, sedangkan pada penyakit jiwa, individu tidak menyadari kesulitan yang dialaminya. Selain itu, pada gangguan mental, individu masih mampu mengenali yang mana realita dan yang mana halusinasinya, sementara pada penyakit mental, individu memiliki masalah dalam respon emosional dan tidak dapat melihat pada kenyataan yang terjadi. (Daratjat, 2017)

Penjelasan mengenai kesehatan mental pada umumnya serupa dengan kesehatan mental pada pelajar. Apabila seorang siswa mempunyai mental yang sehat, dia dapat mengoptimalkan potensinya untuk mengatasi tantangan dan dapat membina hubungan yang baik dan bersahabat dengan sesama. Kesehatan mental baik pada remaja dan anak memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi mereka, serta berpengaruh pada tingkat keluarga dan masyarakat. Di bawah ini adalah beberapa gangguan kesehatan mental yang dapat dialami siswa di lingkungan sekolah:(Fatma Silvana, 2022)

- a) Permasalahan siswa dalam mengontrol emosi dan tingkah lakunya. Siswa melakukan pelanggaran disekolah maupun diluar sekolah
- b) Permasalahan kesulitan belajar seperti halnya depresi, stress, panic yang berlebihan serta ketakutan karena sedang menghadapi suatu masalah, hal ini dapat menyebabkan siswa kehilangan inisiatifitas, kreatifitas, dan juga motivasi belajarnya sehingga menurunnya prestasi belajar.

Anak dapat terhindar dari gangguan kesehatan mental melalui sejumlah faktor, termasuk kecerdasan emosional, pengalaman rasa nyaman, aman dan dikasihi, berada didalam rumah yang konservatif (dengan ayah ibu yang memainkan peran yang cukup besar dalam memengaruhi kesehatan mental), menjalin hubungan yang baik dengan sesama, memiliki emosional kontrol, berpikir optimis, dan memiliki kemampuan untuk mengungkapkan rasa humor.(Mutiara, 2019)

Terdapat karakteristik yang menandakan individu itu memiliki kesehatan mental oleh Runyon dan Harber yaitu: (Siswanto, 2007)

- 1) Integrasi, individu memiliki kepribadian yang harmonis (menyatu), memiliki kontrol dalam mengatasi stress dan bebas dari konflik batin
- 2) Kompetensi, individu mampu mengembangkan kemampuan baik emosional, intelektual, fisik maupun social agar dapat menghadapi stress
- 3) Sikap terhadap diri, individu memiliki indentitas diri yang jelas, menerima diri sendiri, dan dapat menilai kekurangan dan kelebihan secara realistis
- 4) Otonomi, individu memiliki karakter yang kuat sehingga memiliki kebebasan dalam pengaruh social da bertanggung jawab atas tindakannya
- 5) Persepsi mengenai kenyataan, individu memiliki sudut pandang yang masuk akal akan dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya
- 6) Pengembangan dan pertumbuhan diri, individu memiliki progress dalam aktualisasi potensi, dan pencapain diri.

- 7) Individu memiliki tujuan hidup yang realistis dan bersikap fleksibel dalam memandang kesempurnaan
- 8) Individu dapat membangun interaksi social yang harmonis dan intim

Selanjutnya dari ciri ciri tersebut terdapat beberapa factor yang mampu mempengaruhi kesehatan mental individu ialah:(Notosoedirdjo, 2014)

- I. Faktor psikologis, Faktor-faktor psikologis dapat berperan dalam memengaruhi kesehatan mental, termasuk periode awal, periode tahapan pembelajaran, serta keperluan dan situasi psikologis lainnya. Contoh gangguan mental dari faktor psikologis ini ialah gangguan kecemasan, yang ditandai oleh kecemasan terhadap situasi yang samar (tidak jelas) dan gangguan perilaku lainnya.
- II. Faktor biologis, manusia mempunyai reseptor dan kondisi tubuh yang berbeda dalam menerima rangsangan oleh karena itu, faktor selama didalam kandungan, genetik, otak, endokrin dapat mempengaruhi kesehatan mental
- III. Faktor budaya, sosial, dan lingkungan. Dalam hal budaya individu dapat mengalami culture shock akibat menghadapi perbedaan kebudayaan, kemudian dalam hal social gangguan atau penyakit mental dapat terjadi akibat interaksi sosial, stratifikasi sosial, dan perubahan perubahan sosial dan lingkungan merupakan hal yang penting dan tentunya tidak mampu dipisahkan dari manusia sehingga ia menjadi salah satu factor yang mempengaruhi tingkah laku dan juga keadaan mental.

Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan kombinasi dari 2 konsep yang berkaitan ialah motivasi dan belajar. Motivasi merujuk pada kemauan atau hasrat yang muncul dari diri, dalam keadaan sadar maupun tidak, dalam menyikapi suatu tindakan. Sementara itu, belajar ialah suatu tahapan di mana terjadi transformasi dalam pengetahuan dan akhlak seseorang. Awalnya, seorang individu tidak dilengkapi oleh kemampuan murninya, tetapi melalui proses belajar, tingkah laku dan pemahamannya dapat mengalami perubahan dan peningkatan. Dengan demikian, motivasi belajar dapat diartikan sebagai upaya ataupun dorongan agar menghasilkan revolusi (perubahan), dalam aspek pengetahuan dan akhlak dalam mencapai tujuan. (Sapuri, 2010)

Hamalik berpendapat, motivasi adalah perubahan dalam kekuatan yang terjadi pada pribadi manusia, dapat dilihat dari munculnya respons untuk menggapai impian atau tujuan. Dalam teori motivasi terdapat unsur-unsur seperti tujuan, harapan, keinginan, target, stimulan dan kebutuhan. Motivasi belajar bersumber dari faktor internal dan eksternal individu, berfungsi sebagai pendorong yang mensupport siswa dalam menjalankan kegiatan yang

bertujuan untuk menggapai yang diinginkannya. Dorongan untuk belajar siswa berasal dari rasa kegelisahan dan takutnya. Mencakup cita cita, keadaan, kompetensi dan fokus siswa. Tingkat kuat mental setiap individu berbeda, ada yang tinggi dan juga rendah.

Inti dari motivasi belajar adalah dorongan yang berasal baik dari dalam maupun luar pada siswa-siswa yang sedang belajar, dengan tujuan menciptakan perubahan dalam perilaku belajar. Motivasi mempunyai fungsi yang signifikan untuk mencapai kesuksesan individu dalam proses pembelajaran. Dalam konteks kegiatan belajar, motivasi mencakup seluruh kekuatan pendorong dari dalam pribadi siswa yang mendorong terjadinya aktivitas belajar. Dorongan ini menjadi penjamin kelancaran proses belajar dan memberikan arah pada kegiatan pembelajaran, sehingga tujuan yang diinginkan oleh subjek belajar dapat tercapai. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan memiliki energi yang cukup untuk mengambil bagian dalam kegiatan belajar dengan baik. (Simamarta, 2013)

Dari definisi diatas maka dapat di klasifikasin berikut beberapa karakteristik si yang memiliki motivasi belajar menurut Sadirman yaitu ialah: (Rahmat, 2018)

- a. Mandiri, siswa mampu bekerja sendiri dalam menyelesaikan tugas dan meningkatkan prestasi belajarnya
- b. Mampu menyelesaikan masalah, siswa memiliki sikap pantang menyerah dan tidak mudah berputus asa dalam menghadapi masalah masalah belajar baik yang kecil maupun yang besar
- c. Menyelasaikan tugas dengan baik, siswa rajin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar, kemudian memiliki informasi yang tepat dalam memecahkan persoalan dalam belajar
- d. Teguh prinsip, siswa teguh atas pemahaman dan pemikirannya terkait pembelajaran

Siswa yang memiliki karakteristik diatas menandakan ia memiliki motivasi belajar yang kuat. Hal ini sangat penting dan mempengaruhi kegiatan belajar mengajar. Proses itupun akan berjalan efektif bila siswa dapat mandiri, memiliki kemampuan problem solving, rajin dalam mengerjakan tugas, dan juga teguh prinsip.

Selanjutnya tentu saja munculnya motivasi dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu internal maupun eksternal yang mana factor internal melibatkan unsur-unsur psikologis dan fisiologis. Factor fisiologis yaitu tentang kondisi fisik individu, di mana siswa yang dalam kondisi fisik yang sehat cenderung lebih aktif dan tanggap dalam proses belajar. Namun, peserta didik yang mengalami ketidaksehatan fisik, yaitu kelesuan dan kelelahan sehingga mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Sementara itu, factor psikologis mengenai kesehatan mental peserta didik dan aspek emosionalnya. Keadaan emosi yang tercontrol dapat

memberikan kontribusi signifikan terhadap fungsi saraf otak, membantu konsolidasi informasi yang dipelajari ke dalam memori. (Nyanyu Khodijah, 2019) Berikutnya, faktor eksternal melibatkan unsur-unsur sosial, yang mencakup peran ayah dan ibu (orangtua), teman sejawat dan juga guru. Ayah dan ibu memiliki peran yang signifikan dalam tahapan pembelajaran anak yang menjadi lembaga pendidikan informal awal dan utama. Peran ayah ibu juga mencakup pengaruh terhadap pencapaian akademik belajar anak, termasuk didikan, kasih sayang, fasilitas belajar dan juga support. Semua itu adalah bentuk dorongan yang esensial bagi kesuksesan akademik anak. (Kurniawan, 2014)

Dari kedua teori kesehatan mental dan motivasi belajar hubungan keduanya ialah sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Slameto yaitu munculnya motivasi belajar pada peserta didik bersumber dari dalam dirinya yaitu dari kondisi fisik dan mentalnya. Kemudian dalam pendapat lain yang juga mendukung adanya hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar ialah simpulan dari Dr. Silvester, Goleman, dan Gardner oleh Sunarto yang mana emosional terkait pada mental memberikan pengaruh terhadap kesuksesan seseorang dalam menacapai tujuan. Dari kedua teori yang menghubungkan kedua variabel penulis dapat simpulkan bahwa di sekolah, kelas, dan dalam tentunya dalam pembelajaran kesehatan mental dan juga motivasi belajar memiliki peran besar dalam menyokong prestasi akademik peserta didik. Kesehatan mental juga menjadi salah satu factor yang dapat mempengaruhi munculnya motivasi belajar.

Kemudian dari penelitian yang penulis lakukan di SMPN 40 Pekanbaru penulis juga menemukan adanya hubungan kedua variable tersebut. Berikut langkah langkah dalam melakukan penelitian ini:

Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.57820729
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.092
	Negative	-.101
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Dari data diatas uji normalitas diketahui berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. 0,05 (p.0,05).

Uji Linearitas

Tabel 2. Uji Linearitas.

Anova Tabel			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between	(Combined)	2516.675	5	503.335	8.554	.000
*X	Groups	Linearity	2298.822	1	2298.822	39.067	.000
		Deviation from Linearity	217.853	4	54.463	.926	.457
	Within Groups		2883.325	49	58.843		
	Total		5400.000	54			

Setelah data berdistribusi norma, dilanjutkan dengan uji linearitas untuk mengetahui relevansi kedua variable. Dari data tersebut dapat diketahui terdapat relevansi yang linear antara kedua variabel dengan nilai Deviation from Linearity Sig.0,457 > 0,05.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana.

Coefficients ^a		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.377	5.306		3.275	.002
	Kesehatan Mental	.652	.104	.652	6.268	.000

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Kemudian, uji regresi linear sederhana dengan melihat persamaan regresi dari uji yang telah dilakukan didapati hasil $b = 0,652$, dengan tanda positif.

Uji Korelasi Product Momen

Tabel 4. Uji Korelasi Product Momen.

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.652**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	55	55
Y	Pearson Correlation	.652**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	55	55

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selanjutnya, melakukan uji korelasi product moment. Dari data tersebut nilai r (pearson correlation) dari korelasi kedua variabel adalah 0,652 dengan tingkat probabilitas $< 0,001$. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak dengan penjabaran dibawah ini:

- a) r_0 (hitung) = 0,652 jika diukur dengan r_1 (tabel) pada taraf signifikasi 5% ($0,652 > 0,266$) ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak
- b) r_0 (hitung) = 0,652 jika diukur dengan r_1 (tabel) pada taraf signifikasi 1% ($0,652 > 0,345$) ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi.

Model	R	Model Summary ^b		
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.652 ^a	.426	.415	7.64937

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental
b. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Kemudian uji koefisien determinasi. Uji dilakukan agar membuktikan besar dari pengaruh variable independent untuk menjelaskan variabel dependent. Bila koefisien determinasi besar maka besar pula pengaruh variabel independent menjelaskan variabel dependent. Dalam penelitian ini didapati R Square 0,426. Selanjutnya, $KD = r \times 100$, $0,426 \times 100 = 42,6\%$. Jadi, sumbangsih variabel kesehatan mental terhadap motivasi belajar peserta didik sebesar 42,6%.

4. SIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan didapati hasil kesehatan mental siswa SMPN 40 Pekanbaru adalah 74%. Dari persentase tersebut kesehatan mental peserta didik tergolong baik. Dan motivasi belajar sebesar 74,4%. Dari persentase tersebut motivasi belajar siswa juga tergolong baik. Kemudian hasil uji korelasi product moment yang menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antar kedua variabel tersebut adalah berkorelasi positif dengan hasil $0,652 > r_{\text{tabel}} 0,266$. Kesimpulannya semakin besar/kuat kesehatan mental siswa, maka semakin besar juga motivasi belajar peserta didik begitupun bila rendah kesehatan mentalnya maka rendah juga motivasi belajar pada peserta didik. Sedangkan, kontribusi kesehatan mental terhadap motivasi belajar sebesar 42,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Daratjat, Z. (2017). *Islam dan kesehatan mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Erni Dwi Kurniawati, & dkk. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar pendidikan agama Islam di SD Negeri 01 Lalung. *Pendidikan EDUMASPUL*, 66(1), 5.
- Fatma Silvana, D. (2022). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling UNDIKSHA*, 13(1), 26. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679>
- Kurniawan, D. (2014). Pengaruh perhatian orangtua, motivasi belajar, dan lingkungan sosial terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 1(2), 178. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v1i2.2674>
- Munir, S. (2015). *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Mutiara, S. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 89.
- Notosoedirdjo, M. (2014). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nyanyu Khodijah. (2019). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Purba, A. I. (2022). Peranan marga terhadap kerukunan beragama pada masyarakat Kota Tanjung Balai Sumatera Utara. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 3(1), 45-56. <https://doi.org/10.37304/enggang.v3i1.7837>
- Rahmat, P. S. (2018). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sapuri, R. (2010). *Psikologi Islam: Tuntunan jiwa manusia modern*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Simamarta. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 205. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p20>
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- UI, B. F. (2021). *Mengenal isu kesehatan mental di Indonesia dan tantangannya*.
- Vidya, D. (2019). *Kesehatan mental*. Surabaya: Duta Media Publishing.