

Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa SMP di Kota Palembang

The Relationship Between Mental Health and Learning Motivation of Junior High School Students in Palembang City

¹Vincencius Surani, ²Eka Dina Aulia, ³Elisabeth Erly Frida Hasugian, ⁴Teresia Sri Sumiyati, ⁵Lilik Pranata, ⁶Afeus Halawa

^{1,2,3,4,5}Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia

⁶Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

Email: vincentsurani@ukmc.ac.id

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang dapat memengaruhi proses belajar siswa, khususnya pada remaja usia sekolah menengah pertama (SMP). Remaja dengan kondisi kesehatan mental yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan memiliki semangat belajar yang lebih baik. Namun, berbagai faktor internal dan eksternal juga dapat memengaruhi motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari siswa-siswi SMP yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 103 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah kesehatan mental sebagai variabel independen dan motivasi belajar sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kesehatan mental dan kuesioner motivasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan mental dalam kategori baik dan motivasi belajar yang tinggi. Berdasarkan hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,1541 ($>0,05$), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP. Kesimpulan penelitian ini adalah kesehatan mental tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa pihak sekolah perlu memperhatikan faktor lain yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, seperti menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menerapkan metode pembelajaran yang interaktif, meningkatkan dukungan guru, serta memperkuat keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan siswa.

Kata kunci : Kesehatan mental, Motivasi belajar, Siswa

Abstract

Mental health is an important condition that can affect students' learning process, especially in junior high school (SMP)-aged adolescents. Adolescents with good mental health tend to be able to adapt to the school environment and have a better enthusiasm for learning. However, various internal and external factors can also influence students' learning motivation. This study aims to determine the relationship between mental health and learning motivation in junior high school students. This study used a quantitative research design with a correlation design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of junior high school students selected using a total sampling technique with a total of 103 respondents. The variables in this study were mental health as the independent variable and learning motivation as the dependent variable. Data collection was carried out using a mental health questionnaire and a learning motivation questionnaire. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had good mental health and high learning motivation. Based on the results of the Fisher's Exact Test, a *p-value* of 0.1541 (>0.05) was obtained, indicating that there is no significant relationship between mental health and learning motivation in junior high school students. The conclusion of this study is that mental health does not have a significant relationship with learning motivation in junior high school students. These findings indicate that schools need to pay attention to other factors that can increase students' learning motivation, such as creating a conducive learning environment, implementing interactive learning methods, increasing teacher support, and strengthening parental involvement in the student's educational process.

Keywords: Mental health, Learning motivation, Students

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena pada fase ini terjadi perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Remaja pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa sehingga rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, hubungan sosial, serta proses pembelajaran. Salah satu aspek yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan remaja adalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan sosial yang positif, serta memiliki semangat dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan siswa mengalami kecemasan, stres, kelelahan emosional, hingga kehilangan motivasi dalam belajar (Zalilla *et al.*, 2024).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi perhatian global maupun nasional. Organisasi kesehatan dunia menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan mental akibat tekanan sosial, akademik, lingkungan keluarga, maupun perkembangan teknologi digital. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja juga mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena tersebut terlihat dari meningkatnya kasus kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri sendiri, serta kesulitan penyesuaian sosial pada usia sekolah. Diskusi masyarakat terkait kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami tekanan psikologis akibat media sosial, tuntutan akademik, serta

kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Zalilla *et al.*, 2024 ; Purnomo, 2023).

Kondisi kesehatan mental siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan dengan keluarga, lingkungan pertemanan, tekanan akademik, pola asuh orang tua, penggunaan media sosial, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Pada siswa SMP, tekanan akademik sering kali muncul akibat tuntutan nilai yang tinggi, banyaknya tugas sekolah, persaingan antarsiswa, serta perubahan sistem pembelajaran. Setelah pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), perubahan pola belajar dari daring menuju pembelajaran tatap muka juga memengaruhi kondisi psikologis siswa. Sebagian siswa mengalami kesulitan beradaptasi kembali dengan lingkungan sekolah sehingga menimbulkan stres dan menurunnya semangat belajar. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa selama pandemi menunjukkan bahwa perubahan perilaku belajar dan penggunaan media digital memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental individu (Zaman *et al.*, 2020 ; Yuniarti, Ramadhan, & Fitlya, 2023).

Dalam proses pendidikan, motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa. Motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal yang menyebabkan seseorang memiliki semangat untuk belajar, mencapai tujuan akademik, dan mempertahankan perilaku belajar yang positif. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif dalam pembelajaran, disiplin mengerjakan tugas, memiliki rasa ingin tahu yang besar, serta mampu mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan motivasi belajar rendah biasanya menunjukkan perilaku kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan, sering

menunda tugas, dan mengalami penurunan prestasi akademik (Sipayung *et al.*, 2024).

Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan mental, kecerdasan emosional, minat, serta rasa percaya diri siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, metode pembelajaran guru, dukungan keluarga, serta hubungan sosial dengan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki hubungan yang erat dengan motivasi belajar siswa SMP. Penelitian Amanda *et al* (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosi berhubungan signifikan dengan motivasi belajar siswa SMP Negeri 8 Bukittinggi. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengalami kesulitan emosional (Amanda *et al.*, 2023).

Selain kecerdasan emosional, kesehatan mental juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa. Siswa dengan kondisi mental yang baik umumnya memiliki kemampuan berpikir positif, mampu mengendalikan stres, dan memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau tekanan emosional cenderung kehilangan minat belajar, mudah menyerah, dan kurang memiliki tujuan akademik yang jelas. Penelitian oleh Zalilla *et al* (2024) menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMP dengan kontribusi sebesar 81,2%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kesehatan mental siswa maka semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki (Zalilla *et al.*, 2024).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa faktor psikologis dan lingkungan belajar memiliki hubungan dengan motivasi belajar siswa. Stefani dan Monika

(2023) menjelaskan bahwa dukungan guru melalui pendekatan *autonomy supportive teaching* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang menarik juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik siswa, tetapi juga kondisi psikologis dan lingkungan pembelajaran yang mendukung (Stefani & Monika, 2022).

Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental dan motivasi belajar telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP masih perlu dikembangkan lebih lanjut, terutama pada konteks pendidikan di Indonesia. Setiap sekolah memiliki karakteristik lingkungan, budaya belajar, serta kondisi sosial yang berbeda sehingga dapat memengaruhi kondisi mental dan motivasi belajar siswa. Selain itu, perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang semakin tinggi pada remaja juga menjadi tantangan baru dalam menjaga kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kondisi kesehatan mental memengaruhi motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam memahami pentingnya kesehatan mental remaja sebagai faktor yang mendukung keberhasilan belajar siswa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental di sekolah serta intervensi pendidikan yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. Dengan kesehatan mental yang baik, siswa diharapkan mampu menjalani proses

pembelajaran secara optimal, meningkatkan prestasi akademik, serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja.

Fenomena penggunaan media sosial yang semakin tinggi pada remaja serta meningkatnya tekanan akademik menjadi tantangan tersendiri bagi siswa-siswi SMP di Kota Palembang. Sebagai salah satu kota besar di Indonesia dengan perkembangan teknologi dan akses internet yang semakin pesat, remaja di Kota Palembang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi pola interaksi sosial, kualitas tidur, konsentrasi belajar, hingga kondisi emosional remaja. Selain itu, tuntutan akademik yang semakin meningkat, persaingan prestasi, serta adaptasi terhadap sistem pembelajaran modern juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada siswa SMP. Kondisi tersebut dapat berdampak pada semangat dan motivasi belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa-siswi SMP di Kota Palembang menjadi penting dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi psikologis dan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar remaja pada konteks lingkungan pendidikan di Kota Palembang.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa SMP di Kota Palembang.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Desain korelasi digunakan karena untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa SMP. Populasi dalam penelitian ini adalah

siswa siswi yang ada di salah satu SMP di Kota Palembang dengan jumlah 103 siswa. Jumlah responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 103 dengan menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini terdiri dari siswa siswi aktif di SMP dan siswa siswi yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner dengan lengkap. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari kuesioner kesehatan mental dan motivasi belajar. Sebelum kuesioner digunakan, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu dengan hasil yang didapatkan yaitu: untuk kuesioner kesehatan mental menggunakan skala Guttman dengan jumlah 22 item, nilai validitas kuesioner didapatkan nilai r hitung 0,3501 – 0,7062 dimana nilai r hitung ini lebih dari r tabel (0,2907) sehingga dinyatakan semua item valid, sedangkan nilai cronbach's α adalah 0,8946 ($>0,60$) sehingga kuesioner ini dinyatakan reliabel. Kuesioner motivasi belajar menggunakan skala Likert terdiri dari 19 item, nilai validitas kuesioner didapatkan nilai r hitung 0,3994 – 0,7222 dimana nilai r hitung ini lebih dari r tabel (0,2907) sehingga dinyatakan semua item valid, sedangkan nilai *cronbach's α* adalah 0,8692 ($>0,60$) sehingga kuesioner ini dinyatakan reliabel. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu kesehatan mental dengan menggunakan skala ukur nominal (kesehatan mental baik jika skor 0 – 11 ; kesehatan mental buruk jika skor 12 – 22), sedangkan variabel dependen yaitu motivasi belajar dengan menggunakan skala ukur ordinal (motivasi belajar rendah jika skor 19 – 37 ; motivasi belajar sedang jika skor 38 – 56 ; motivasi belajar tinggi jika skor 57 – 75). Teknik analisis dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel dalam bentuk nilai frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menyajikan hasil analisis statistik inferensial dengan

menggunakan *fisher's exact test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang menggunakan skala ukur nominal dan ordinal. Penelitian ini juga dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, yaitu meminta persetujuan terlebih dahulu kepada responden dengan menandatangani *informed consent*, dan penelitian ini tidak menimbulkan kerugian untuk responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
11	4	3,88%
12	22	21,36%
13	38	36,89%
14	36	34,95%
15	3	2,91%
Total	103	100%

Dari Tabel 1 diatas didapatkan mayoritas usia responden berada di usia 13 tahun sebanyak 38 responden (36,89%), usia 14 tahun sebanyak 36 responden

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian berikut terdiri dari hasil analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat terdiri dari penyajian karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin responden, variabel kesehatan mental, dan variabel motivasi belajar yang diuraikan sebagai berikut:

(34,95%), usia 12 tahun sebanyak 22 responden (21,36%), usia 11 tahun sebanyak 4 responden (3,88%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 responden (2,91%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	64	62,14%
Perempuan	39	37,86%
Total	103	100%

Dari Tabel 2 diatas didapatkan mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 64 responden (62,14%),

lalu Perempuan sebanyak 39 responden (37,86%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase
Baik	35	33,98%
Buruk	68	66,02%
Total	103	100%

Dari Tabel 3 diatas didapatkan mayoritas kesehatan mental responden berada di kategori buruk sebanyak 68

responden (66,02%), lalu kesehatan mental baik sebanyak 35 responden (33,98%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Belajar

Motivasi Belajar	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00%
Sedang	26	25,24%
Tinggi	77	74,76%
Total	103	100%

Dari Tabel 4 diatas didapatkan mayoritas motivasi belajar responden berada di kategori tinggi sebanyak 77 responden (74,76%), lalu motivasi belajar sedang sebanyak 26 responden (25,24%).

Selain analisis univariat diatas, dalam penelitian ini juga ditampilkan hasil analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa dengan menggunakan uji statistik Fisher's Exact

Test seperti ditampilkan pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat dengan Fisher's Exact Test

Skor Kesehatan Mental	Skor Motivasi Belajar
	$p\text{-value} = 0,1541$ $n = 103$

Berdasarkan Tabel 5 diatas didapatkan hasil bahwa kesehatan mental tidak terdapat hubungan dengan motivasi belajar ($p\text{-value} > 0,05$).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP berdasarkan hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,1541 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa dalam penelitian ini tidak memiliki keterkaitan yang bermakna secara statistik terhadap tingkat motivasi belajar siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada siswa-siswi SMP tidak dapat diterima.

Secara teori, kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan kehidupan, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Pada usia remaja, kesehatan mental menjadi aspek penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang penuh perubahan fisik, sosial, dan emosional. Remaja dengan kesehatan mental yang baik umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik maupun lingkungan sosial sekolah. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi sering dikaitkan dengan rendahnya semangat belajar dan penurunan prestasi akademik (Zhang *et al.*, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi motivasi belajar siswa SMP. Tidak adanya hubungan yang signifikan dapat disebabkan oleh adanya faktor-

faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi motivasi belajar siswa. Motivasi belajar pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, metode pembelajaran guru, hubungan dengan teman sebaya, dukungan sosial, fasilitas belajar, serta minat pribadi siswa terhadap pembelajaran (Rahmawati dan Nurhayati, 2022 ; Marin, 2021).

Sebagian besar siswa dalam penelitian ini tetap menunjukkan motivasi belajar yang baik meskipun memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda-beda. Hal tersebut dapat terjadi karena siswa memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun lingkungan sekolah sehingga tetap memiliki dorongan untuk belajar. Dukungan orang tua dalam bentuk perhatian, pengawasan belajar, serta pemberian motivasi dapat meningkatkan semangat belajar siswa meskipun siswa mengalami tekanan psikologis tertentu. Penelitian Rahmawati dan Nurhayati (2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif terhadap motivasi belajar siswa SMP karena siswa merasa lebih percaya diri dan mendapatkan penguatan emosional dalam menjalani proses pembelajaran.

Selain itu, motivasi belajar siswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti strategi pembelajaran yang diterapkan guru di sekolah. Penggunaan metode pembelajaran interaktif, media pembelajaran digital, dan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa tanpa dipengaruhi secara langsung oleh kondisi kesehatan mental. Penelitian Inayati *et al* (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis aplikasi android mampu meningkatkan motivasi belajar siswa SMP karena pembelajaran menjadi

lebih menarik dan mudah dipahami. Dengan demikian, siswa tetap memiliki motivasi belajar yang baik walaupun menghadapi tekanan psikologis tertentu.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini juga dapat disebabkan oleh karakteristik responden penelitian. Pada usia SMP, sebagian remaja masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tekanan psikologis ringan sehingga kondisi kesehatan mental yang dialami belum memengaruhi perilaku belajar secara signifikan. Beberapa siswa mungkin mampu mengelola stres akademik dengan baik melalui aktivitas sosial, dukungan teman sebaya, maupun kegiatan hiburan sehingga motivasi belajar tetap terjaga. Penelitian Yusrin dan Hidayati (2022) menjelaskan bahwa motivasi belajar siswa selama masa pembelajaran tatap muka terbatas dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan lingkungan belajar.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar. Penelitian Zalilla *et al* (2024) menemukan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMP dengan kontribusi sebesar 81,2%. Penelitian tersebut menyatakan bahwa siswa dengan kondisi mental yang baik cenderung memiliki semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengalami gangguan psikologis. Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, lingkungan sekolah, jumlah sampel, serta instrumen penelitian yang digunakan.

Penelitian Megawati *et al* (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. Dalam penelitian tersebut, siswa dengan kondisi emosional yang stabil lebih mampu mengikuti pembelajaran dan memiliki ketertarikan

terhadap materi pelajaran. Akan tetapi, dalam penelitian ini hubungan tersebut tidak ditemukan secara signifikan sehingga menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar dapat berbeda pada setiap populasi dan lingkungan pendidikan.

Selain faktor lingkungan, motivasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti minat belajar, cita-cita, efikasi diri, dan kemampuan akademik siswa. Siswa yang memiliki tujuan pendidikan yang jelas cenderung tetap termotivasi untuk belajar walaupun menghadapi masalah emosional atau tekanan psikologis tertentu. Zhao *et al* (2024) menyebutkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi dan pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, kemungkinan besar motivasi belajar siswa dalam penelitian ini lebih dipengaruhi oleh keyakinan diri dan tujuan akademik dibandingkan kondisi kesehatan mental.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan instrumen pengukuran kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental merupakan aspek yang kompleks dan dinamis sehingga tidak selalu dapat diukur secara menyeluruh melalui kuesioner sederhana. Beberapa siswa mungkin tidak mengungkapkan kondisi emosional yang sebenarnya saat pengisian kuesioner sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian. Faktor subjektivitas responden juga menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian berbasis *self-report questionnaire*.

Meskipun penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar, kesehatan mental tetap menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam lingkungan pendidikan. Sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan psikologis siswa. Guru dan orang tua juga perlu memberikan dukungan emosional kepada siswa agar mampu menghadapi tekanan

akademik maupun sosial dengan baik. Upaya promosi kesehatan mental di sekolah tetap diperlukan untuk mencegah munculnya gangguan psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan remaja secara keseluruhan.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar siswa SMP, seperti dukungan keluarga, metode pembelajaran, hubungan teman sebaya, efikasi diri, maupun penggunaan media sosial. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan instrumen kesehatan mental yang lebih spesifik juga diperlukan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar remaja.

Selain itu, penggunaan instrumen *self-report questionnaire* dalam penelitian ini juga menjadi salah satu keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pengukuran kesehatan mental dan motivasi belajar dilakukan berdasarkan jawaban yang diberikan langsung oleh responden sehingga sangat bergantung pada tingkat kejujuran, pemahaman, dan kemampuan refleksi diri siswa terhadap kondisi yang dialaminya. Pada usia remaja SMP, sebagian siswa mungkin belum mampu mengenali dan mengungkapkan kondisi emosionalnya secara tepat. Beberapa responden juga kemungkinan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial (*social desirability bias*) karena merasa khawatir terhadap penilaian lingkungan sekolah maupun peneliti. Kondisi tersebut dapat menyebabkan data yang diperoleh belum sepenuhnya menggambarkan kondisi psikologis responden secara objektif. Selain itu, perbedaan tingkat pemahaman siswa terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner juga berpotensi memengaruhi akurasi jawaban yang diberikan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode pengukuran tambahan seperti wawancara mendalam, observasi, maupun pendampingan

psikologis agar diperoleh gambaran kondisi kesehatan mental siswa yang lebih komprehensif dan objektif

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP, diperoleh hasil uji statistik menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan nilai *p-value* sebesar 0,1541 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa-siswi SMP. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar tidak terbukti secara statistik.

Tidak adanya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, metode pembelajaran guru, lingkungan sekolah, hubungan teman sebaya, minat belajar, serta efikasi diri siswa. Meskipun demikian, kesehatan mental tetap merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena berperan dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar dengan jumlah sampel yang lebih besar dan instrumen penelitian yang lebih spesifik sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi kesehatan mental dalam kategori buruk, sekolah diharapkan tidak hanya meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis siswa, tetapi juga melakukan upaya promotif dan preventif secara lebih terstruktur. Sekolah disarankan untuk mengadakan skrining kesehatan mental secara berkala guna mendeteksi dini permasalahan psikologis

pada siswa sehingga dapat dilakukan penanganan lebih cepat dan tepat. Selain itu, sekolah dapat menyelenggarakan program pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, dan coping stress bagi siswa untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun sosial selama masa remaja.

Guru bimbingan konseling dan wali kelas juga diharapkan lebih aktif melakukan pendampingan psikologis serta membangun komunikasi yang terbuka dengan siswa agar siswa merasa aman untuk menyampaikan permasalahan yang dialami. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau psikolog dalam memberikan edukasi kesehatan mental serta konseling bagi siswa yang membutuhkan. Upaya tersebut penting dilakukan agar kondisi kesehatan mental yang buruk pada siswa tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius di masa mendatang serta tetap mendukung perkembangan akademik dan sosial siswa secara optimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga manuskrip penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan bimbingan selama proses penelitian hingga penyusunan manuskrip ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan institusi pendidikan, kepala sekolah, guru, serta seluruh siswa-siswi SMP yang telah bersedia menjadi responden dan membantu kelancaran proses penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan penghargaan kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Referensi

- Amanda, E., Rahayu, A.S., Evani, I., Rafly, R., Rosa, S.A., Savitri, A.R. and Sabrina, N., 2024. Hubungan kecerdasan emosi dengan motivasi belajar pada siswa di SMP Negeri 8 Bukittinggi. *Jurnal EMPATI*, 13(3), pp.234–241. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.2024.42136>
- Inayati, N.L., Maulana, R.A. and Rohmani, A.F., 2023. Pengaruh media pembelajaran berbasis aplikasi android terhadap motivasi belajar pendidikan agama Islam dan budi pekerti bagi siswa SMP Negeri 1 Jatisrono tahun ajaran 2021/2022. *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), pp.1–12.
- Marin, I., 2021. Study of mental health and learning engagement during COVID-19 pandemic based on an electroencephalogram headset. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(4), pp.45–56.
- Megawati, M., Bunyamin, A. and Syahrul, M., 2023. Hubungan kesehatan mental dengan motivasi mata pelajaran pendidikan agama Islam peserta didik kelas VII di SMP Negeri 7 Cenrana Kabupaten Maros. *Mujaddid: Jurnal Penelitian dan Pengkajian Islam*, 1(2), pp.1–10.
- Monika, M. and Stefani, V., 2023. Peran autonomy supportive teaching terhadap motivasi berprestasi siswa SMP di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), pp.221–230. Available at: <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19138.2022>
- Purnomo, Y.H., 2023. Hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa SMP. *e-SPORT: Jurnal*

- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1), pp.12–19. Available at: <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.8475>
- Rahmawati, D. and Nurhayati, S., 2022. Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), pp.88–97.
- Sipayung, A.Y., Rifki, M.S., Bahtra, R. and Fauziah, D.N., 2024. Hubungan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), pp.100–109. Available at: <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.83453>
- Yuniarty, S., Ramadhan, R. and Fitlya, R., 2023. Hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 22 Pontianak. *Jurnal Psikologi Mandala*, 7(1), pp.12–20. Available at: <https://doi.org/10.36002/jpm.v7i1.2516>
- Yusrin, V.I. and Hidayati, S.N., 2022. Motivasi belajar siswa SMP selama pembelajaran tatap muka terbatas. *PENSA E-JURNAL: Pendidikan Sains*, 10(2), pp.266–272.
- Zalilla, Z., Hartati, S., Arjoni, A. and Afrida, Y., 2024. Pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), pp.43289–43296.
- Zaman, A., Zhang, B., Hoque, E., Silenzio, V. and Kautz, H., 2020. The relationship between deteriorating mental health conditions and longitudinal behavioral changes in Google and YouTube usages among college students in the United States during COVID-19. *JMIR Mental Health*, 7(11), pp.1–15.
- Zhang, T., Yang, K., Ji, S. and Ananiadou, S., 2023. Emotion fusion for mental illness detection from social media: A survey. *arXiv Preprint*, pp.1–22.
- Zhao, Z., Ren, P. and Yang, Q., 2024. Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender insights from a survey conducted in 3 universities in America. *arXiv Preprint*, pp.1–18.