

Hubungan kesehatan mental dengan prestasi akademik pada remaja

Nia Lutfiatul Munawaroh¹, Suib², Bety Agustina Rahayu³, Ardhian Indra Darmawan⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Indonesia
Email korespondensi: lutfania74@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan, yang dapat memengaruhi fungsi akademik siswa. Masalah kesehatan mental termasuk stres, kecemasan, dan tekanan psikologis dari lingkungan keluarga maupun sekolah dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik pada remaja di SMPN 01 Banguntapan. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 60 siswa dari kelas VIII A dan VIII B di SMPN 01 Banguntapan. Teknik total sampling digunakan, sehingga diperoleh 60 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kesehatan mental remaja yang terdiri dari 16 butir pernyataan serta catatan nilai rapor siswa untuk data prestasi akademik. Normalitas data diuji menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang menunjukkan distribusi data normal ($p = 0,200$). Hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment*. **Hasil:** Skor rata-rata kesehatan mental adalah $48,27 \pm 6,69$, sedangkan skor rata-rata prestasi akademik adalah $84,05 \pm 5,15$. Analisis *Pearson Product-Moment* menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi akademik ($r = 0,360$; $p = 0,005$). Korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada remaja di SMPN 01 Banguntapan. Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan mental melalui pengelolaan stres, keseimbangan antara kegiatan akademik dan istirahat, membangun hubungan sosial yang positif, serta mencari bantuan kepada guru BK, orang tua, atau tenaga profesional apabila mengalami masalah psikologis.

KATA KUNCI: Kesehatan Mental; Prestasi Akademik; Psikologis; Remaja; Stress

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a developmental period characterized by significant physical, emotional, and psychological changes that can influence students' academic functioning. Mental health issues including stress, anxiety, and psychological pressure from family or school environments can impair concentration, learning motivation, and academic achievement. **Objective:** To determine the relationship between mental health and academic achievement among adolescents at SMPN 01 Banguntapan. **Methods:** This quantitative study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 60 students from classes VIII A and VIII B at SMPN 01 Banguntapan. A total sampling technique was used, resulting in 60 respondents. Data were collected using an adolescent mental health questionnaire comprising 16 items and student report card grades for academic achievement data. Data normality was tested using the Kolmogorov-Smirnov test, which indicated a normal distribution ($p = 0.200$). The relationship between mental health and academic achievement was analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. **Results:** The mean mental health score was 48.27 ± 6.69 , while the mean academic achievement score was 84.05 ± 5.15 . Pearson Product-Moment analysis revealed a significant positive correlation between mental health and academic achievement ($r = 0.360$; $p = 0.005$). This correlation indicates a weak positive relationship between the two variables. **Conclusion:** There is a significant positive relationship between mental health and academic achievement among adolescents at SMPN 01 Banguntapan. It is hoped that students will increase their awareness of maintaining mental health through stress management, balancing academic activities with rest, building positive social relationships, and seeking assistance from guidance counselors, parents, or professionals if they experience psychological issues.

KEYWORDS: Academic Achievement; Adolescents; Mental Health; Psychological; Stress



INTRODUCTION

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pendidikan yang tercermin melalui pencapaian hasil belajar (Nada et al., 2024). Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk motivasi belajar, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, kondisi sosial, serta kesehatan mental (Fatonik et al., 2025). Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan kehidupan, mempertahankan kesejahteraan psikologis, mengendalikan respons emosional, berkonsentrasi, serta menjalankan fungsi akademik dan sosial secara optimal. Kondisi kesehatan mental yang baik dapat mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran, sedangkan kondisi psikologis yang kurang baik dapat menghambat konsentrasi, motivasi, kemampuan beradaptasi, dan pencapaian akademik (Astuti et al., 2021).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sebaya, tuntutan akademik, serta dinamika keluarga. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan dukungan yang memadai (Muliana, 2021). Masalah kesehatan mental pada remaja dapat ditunjukkan melalui berbagai kondisi psikologis yang mengganggu kesejahteraan dan fungsi sehari-hari, termasuk kesulitan mengelola emosi, tekanan psikologis, masalah konsentrasi, dan hambatan dalam menjalankan aktivitas belajar (T. H. Putri et al., 2022). Dengan demikian, kesehatan mental pada remaja perlu dipahami tidak hanya berdasarkan ada atau tidaknya gangguan mental, tetapi juga berdasarkan kemampuan remaja mempertahankan fungsi psikologis dan sosial dalam menghadapi tuntutan perkembangan (Ni'mah, 2023).

Permasalahan kesehatan mental remaja merupakan isu yang serius karena jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan mental masih cukup besar. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Awalin et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan remaja yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan. Sekolah menjadi salah satu lingkungan strategis untuk mendeteksi dan mencegah masalah kesehatan mental karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan dalam lingkungan sekolah (Fikri et al., 2020). Gangguan atau penurunan kondisi psikologis yang tidak dikenali sejak dini berpotensi memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran, berinteraksi dengan lingkungan, serta mencapai prestasi akademik secara optimal (Nathasya et al., 2020).

Kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan proses belajar melalui beberapa mekanisme. Kondisi psikologis yang baik memungkinkan siswa mempertahankan perhatian, mengelola tekanan akademik, membangun motivasi, serta menggunakan kemampuan kognitif secara optimal. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, mudah mengalami tekanan, dan kurang mampu beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, proses belajar dapat terganggu dan pada akhirnya tercermin dalam pencapaian akademik (Baharuddin, 2024). Oleh karena itu, pengkajian kesehatan mental siswa menjadi penting sebagai bagian dari upaya memahami faktor yang berkaitan dengan keberhasilan akademik.

Dalam penelitian ini, kesehatan mental dikaji sebagai kondisi psikologis siswa yang tercermin melalui beberapa indikator yang diukur menggunakan kuesioner kesehatan mental 16 item. Penggunaan instrumen tersebut memungkinkan kondisi kesehatan mental siswa dinilai secara sistematis dan kemudian dianalisis hubungannya dengan prestasi akademik berdasarkan nilai rapor. Pendekatan ini penting karena penilaian kesehatan mental tidak hanya didasarkan pada pengamatan guru atau laporan subjektif, tetapi menggunakan instrumen terstruktur sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik.

Hasil studi pendahuluan di SMPN 01 Banguntapan melalui wawancara dengan wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan adanya kondisi yang perlu mendapat perhatian. Beberapa siswa kelas VIII dilaporkan mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran, motivasi belajar yang rendah, serta permasalahan keluarga yang diduga berkaitan dengan kondisi psikologis dan proses belajar mereka. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh data empiris mengenai kondisi kesehatan mental siswa dan kaitannya dengan pencapaian akademik. Siswa kelas VIII dipilih karena berada pada fase remaja awal yang menghadapi perubahan perkembangan sekaligus tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan kondisi kesehatan mental secara umum dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 01 Banguntapan menggunakan pengukuran kesehatan mental berbasis kuesioner 16 item dan data nilai rapor siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris pada konteks sekolah yang spesifik mengenai keterkaitan kesehatan mental dengan pencapaian akademik. Temuan tersebut dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan dukungan psikologis siswa serta mengembangkan strategi promotif dan preventif yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada pemeliharaan kesehatan mental remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kesehatan mental dengan prestasi akademik pada remaja di SMPN 01 Banguntapan.

METHODS

Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 01 Banguntapan. Pengukuran variabel kesehatan mental dan prestasi akademik dilakukan pada periode penelitian yang sama tanpa memberikan intervensi kepada responden.

Research Questions

Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 01 Banguntapan?”

Sample and Settings

Penelitian dilaksanakan di SMPN 01 Banguntapan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A dan VIII B yang berjumlah 60 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa yang terdaftar sebagai siswa kelas VIII A atau VIII B SMPN 01 Banguntapan; (2) bersedia menjadi responden penelitian; (3) mampu memahami dan mengisi kuesioner secara mandiri; dan (4) memiliki data nilai rapor yang tersedia. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir pada saat pengumpulan data atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap.

Variables

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesehatan mental, sedangkan variabel terikat adalah prestasi akademik. Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesehatan siswa yang mencakup aspek kesehatan emosional, kesehatan psikologis, kesehatan sosial, serta bebas dari gangguan mental. Prestasi akademik didefinisikan sebagai pencapaian hasil belajar siswa yang diukur berdasarkan nilai rapor yang diperoleh dari dokumentasi sekolah.

Instruments

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental adalah kuesioner kesehatan mental remaja yang diadopsi dari Yunita Tangke (2023). Kuesioner terdiri atas 16 butir pernyataan yang mencakup empat aspek, yaitu sehat secara emosional, sehat secara psikologis, sehat secara sosial, dan bebas dari gangguan mental. Instrumen tersebut telah digunakan dan diuji pada penelitian sebelumnya serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,809, yang menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima. Variabel prestasi akademik diukur menggunakan dokumentasi nilai rapor siswa yang diperoleh dari pihak sekolah setelah mendapatkan izin sesuai dengan prosedur penelitian. Nilai rapor digunakan sebagai data kuantitatif untuk menggambarkan pencapaian akademik masing-masing responden.

Data Collections

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari pihak sekolah dan persetujuan etik penelitian. Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak responden selama mengikuti penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi kemudian mengisi kuesioner kesehatan mental yang terdiri atas 16 butir pernyataan. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti apabila terdapat pertanyaan mengenai prosedur pengisian. Setelah kuesioner selesai diisi, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban. Data prestasi akademik diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor siswa dari pihak sekolah. Seluruh data yang diperoleh kemudian diberi kode dan disiapkan untuk proses pengolahan dan analisis statistik. Kerahasiaan identitas responden dijaga selama seluruh proses penelitian.

Data Analysis

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel kesehatan mental dan prestasi akademik. Data numerik disajikan dalam bentuk nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel sebanyak 60 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai $p = 0,200$. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Interpretasi hubungan didasarkan pada nilai koefisien korelasi (r) untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan, sedangkan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Ethical Consideration

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Surya Global Yogyakarta dengan nomor No. 2.27/KEPK/SSG/VII/2026.

RESULTS

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII A dan VIII B di SMPN 01 Banguntapan dengan jumlah responden sebanyak 60 orang. Berikut ini merupakan karakteristik responden serta gambaran variabel dalam penelitian yang dijelaskan menggunakan tabel,

di antaranya meliputi skor kesehatan mental dan tingkat prestasi akademik siswa. Data tersebut disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 1 karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
13	36	60.0
14	24	38.3
15	1	1.7
Jenis kelamin		
Laki-laki	25	41.7
perempuan	35	58.3
Agama		
Islam	60	100
Kelas		
VIII A	30	50
VIII B	30	50
60	100	

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 36 siswa (60,0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 siswa (58,3%), dan seluruh responden beragama Islam sebanyak 60 siswa (100%). Berdasarkan kelas, responden terbagi secara merata antara kelas VIII A dan VIII B, masing-masing sebanyak 30 siswa (50%).

Tabel 2 Gambaran Skor Kesehatan mental

Variable	N	Min	Max	Mean	Std
Kesehatan mental	60	35	61	48,27	6,69

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa skor kesehatan mental dari 60 responden memiliki nilai minimum 35 dan maksimum 61, dengan rata-rata (mean) sebesar 48,27 serta standar deviasi sebesar 6,69.

Tabel 3 Gambaran Tingkat Prestasi Akademik Siswa

Variable	N	Min	Max	Mean	Std
Prestasi akademik	60	70	92	84,05	5,15

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai prestasi akademik dari 60 responden memiliki nilai minimum 70 dan maksimum 92, dengan rata-rata (mean) sebesar 84,05 serta standar deviasi sebesar 5,15.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Test Statistik	Nilai p	kesimpulan
Unstandardized Residual	60	0,086	0,200	Data terdistribusi normal

Sumber: Data Primer SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa data variabel kesehatan mental dan tingkat prestasi akademik anak remaja terdistribusi normal dengan nilai $p\text{-value} > 0,05$ ($p = 0,200$). Oleh karena itu, analisis statistik yang akan digunakan untuk menguji hubungan antara kesehatan mental dengan tingkat prestasi akademik adalah Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Uji Korelasi *Pearson Product Moment* ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesehatan mental dengan tingkat prestasi akademik anak remaja di SMPN 01 Banguntapan. Apabila nantinya hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan tingkat prestasi akademik.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r (Pearson Correlation)	p-value (Sig. 2-tailed)	N
Kesehatan mental remaja dengan tingkat prestasi akademik	0,360	0,005	60

Hasil uji Pearson Product Moment tabel 5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental remaja dengan prestasi akademik ($r = 0,360$; $p = 0,005$; $n = 60$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, terdapat hubungan yang bermakna antara kesehatan mental remaja dengan prestasi akademik pada siswa SMPN 01 Banguntapan.

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 01 Banguntapan. Hasil uji *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,360$ dengan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang lemah. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa siswa dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan pencapaian akademik siswa, meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan relatif rendah.

Hubungan tersebut dapat dipahami karena kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi psikologis, emosional, dan sosial secara optimal (Dharmayanti et al., 2018). Pada usia remaja, kondisi psikologis berperan dalam kemampuan siswa menghadapi tuntutan akademik, mengelola tekanan, mempertahankan konsentrasi, mengatur emosi, serta membangun hubungan yang adaptif dengan lingkungan. Siswa yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat mengganggu proses kognitif dan perilaku belajar, sehingga berpotensi memengaruhi pencapaian akademik (Khairunnisah et al., 2025).

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui aspek kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian, yaitu kesehatan emosional, kesehatan psikologis, kesehatan sosial, dan bebas dari gangguan mental. Kesehatan emosional memungkinkan siswa mengenali dan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan belajar. Kemampuan tersebut penting karena tuntutan akademik dapat menimbulkan rasa cemas, kecewa, frustrasi, atau takut gagal. Siswa yang mampu mengelola respons emosionalnya dengan baik akan lebih mudah kembali fokus setelah mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Sebaliknya, kesulitan mengelola emosi dapat menyebabkan perhatian siswa teralihkan dari tugas akademik dan mengurangi keterlibatan dalam proses pembelajaran (Bendesa et al., 2025).

Aspek kesehatan psikologis juga memiliki kaitan dengan proses akademik. Kondisi psikologis yang baik dapat mendukung kemampuan siswa dalam berpikir, mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan beradaptasi terhadap perubahan. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi, tetapi juga mengatur waktu, menyelesaikan tugas, menghadapi evaluasi, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan guru maupun lingkungan sekolah. Apabila kemampuan adaptasi psikologis siswa baik, tuntutan tersebut cenderung dapat dihadapi secara lebih konstruktif. Sebaliknya, tekanan psikologis yang tidak terkelola dapat mengurangi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan mempertahankan motivasi belajar (Riyadi et al., 2026).

Kesehatan sosial juga berpotensi berkontribusi terhadap pencapaian akademik. Remaja berada dalam fase perkembangan ketika hubungan dengan teman sebaya, guru, dan keluarga menjadi semakin penting. Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional, rasa diterima, dan rasa aman sehingga siswa lebih nyaman berada di lingkungan sekolah (Iswanti, D.I, Lestari, S.P & Hani, 2020). Dukungan sosial tersebut dapat membantu siswa menghadapi kesulitan akademik maupun masalah pribadi. Sebaliknya, konflik dengan teman sebaya, masalah keluarga, atau hubungan yang kurang baik dengan lingkungan sekolah dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang mengganggu proses belajar (Bendesa et al., 2025).

Aspek bebas dari gangguan mental juga menjadi bagian penting dalam mendukung fungsi akademik (Syafitri et al., 2021). Masalah psikologis yang menetap dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, energi, pola tidur, dan kemampuan siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat mengurangi keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental pada remaja perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya mendukung keberhasilan pendidikan, bukan hanya sebagai upaya menangani gangguan mental setelah muncul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nathasya et al., (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara kondisi kesehatan mental dengan prestasi akademik siswa. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kondisi psikologis siswa merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pencapaian hasil belajar. Penelitian Baharuddin, (2024) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik. Kondisi mental yang lebih baik memungkinkan siswa menjalankan aktivitas belajar dengan lebih optimal karena kemampuan konsentrasi, motivasi, dan adaptasi terhadap tuntutan akademik dapat berlangsung dengan lebih baik. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik tidak hanya ditemukan pada satu kelompok siswa, tetapi juga terlihat pada konteks pendidikan yang berbeda. Meskipun demikian, kekuatan hubungan dalam penelitian ini berada pada kategori lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa prestasi akademik tidak hanya ditentukan oleh kesehatan mental, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor.

Kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini merupakan temuan yang penting untuk diinterpretasikan. Nilai $r = 0,360$ menunjukkan bahwa kesehatan mental mempunyai hubungan dengan prestasi akademik, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berperan. Prestasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dapat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, motivasi belajar, kebiasaan belajar, kualitas pembelajaran, dukungan orang tua, kondisi sosial ekonomi, lingkungan sekolah, hubungan dengan guru dan teman sebaya, fasilitas belajar, serta karakteristik individual siswa. Dengan demikian, peningkatan prestasi akademik tidak cukup dilakukan hanya melalui intervensi akademik, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek psikologis dan lingkungan siswa (L. H. Putri et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan di SMPN 01 Banguntapan memberikan konteks yang mendukung temuan tersebut. Informasi dari wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, motivasi belajar yang rendah, dan permasalahan keluarga yang dapat memengaruhi kondisi psikologis serta proses belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental dan akademik dapat saling berkaitan dalam kehidupan sekolah. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan bahwa kesehatan mental secara langsung menyebabkan peningkatan atau penurunan prestasi akademik. Faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini mungkin turut memengaruhi kedua variabel.

Karakteristik responden juga perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian. Sebagian besar responden berusia 13 tahun (60,0%) dan berjenis kelamin perempuan (58,3%). Usia tersebut termasuk periode remaja awal, yaitu fase ketika

perubahan emosional, sosial, dan psikologis berlangsung cukup dinamis. Pada periode ini, kemampuan regulasi emosi dan pengambilan keputusan masih berkembang sehingga remaja relatif membutuhkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap cara siswa menghadapi tuntutan akademik. Namun demikian, penelitian ini tidak melakukan analisis hubungan berdasarkan kelompok umur atau jenis kelamin sehingga karakteristik tersebut belum dapat disimpulkan sebagai faktor yang memengaruhi hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik.

Secara teoritis, hubungan positif yang ditemukan dapat dijelaskan melalui mekanisme bahwa kesehatan mental yang baik mendukung fungsi kognitif dan perilaku belajar. Ketika siswa memiliki kondisi emosional dan psikologis yang lebih stabil, sumber daya psikologis yang tersedia untuk memusatkan perhatian, memahami materi, menyelesaikan tugas, serta menghadapi evaluasi akademik menjadi lebih optimal. Sebaliknya, ketika siswa mengalami tekanan psikologis, sebagian kapasitas perhatian dapat terserap untuk menghadapi masalah tersebut sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal. Dengan demikian, kesehatan mental dapat menjadi salah satu kondisi pendukung yang memungkinkan siswa menjalankan fungsi akademiknya secara lebih efektif.

Strengths and Limitations

Penelitian ini memiliki beberapa kekuatan yang mendukung kualitas hasil penelitian. Penggunaan teknik total sampling memungkinkan seluruh siswa kelas VIII A dan VIII B yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai responden, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi siswa kelas VIII di SMPN 01 Banguntapan secara lebih menyeluruh. Pengukuran kesehatan mental menggunakan kuesioner 16 item yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya dan memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,809. Selain itu, prestasi akademik diukur menggunakan dokumentasi nilai rapor siswa dari pihak sekolah sehingga data tidak semata-mata didasarkan pada persepsi responden.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Desain cross-sectional hanya menggambarkan hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik pada satu waktu sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Pengukuran kesehatan mental menggunakan kuesioner *self-report* sehingga kemungkinan adanya bias dalam memberikan jawaban tetap dapat terjadi. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan atau mengendalikan faktor lain yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik, seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, pola asuh, kondisi sosial ekonomi, kualitas tidur, dan kebiasaan belajar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beberapa sekolah serta mempertimbangkan desain longitudinal atau analisis multivariat agar hubungan kesehatan mental dengan prestasi akademik dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Implications for Practice

Temuan penelitian ini memiliki implikasi bagi pelayanan kesehatan sekolah dan praktik keperawatan komunitas atau keperawatan anak dan remaja. Upaya meningkatkan prestasi akademik sebaiknya tidak hanya berorientasi pada pemberian tambahan pembelajaran atau peningkatan beban belajar, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis siswa. Sekolah dapat memperkuat peran guru BK melalui kegiatan skrining awal masalah psikologis, konseling, edukasi kesehatan mental, pengembangan keterampilan regulasi emosi, serta pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung. Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas atau perawat yang terlibat dalam program kesehatan sekolah, dapat berperan dalam edukasi kesehatan mental, deteksi dini masalah psikologis, promosi perilaku hidup sehat, dan rujukan siswa yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

Implikasi lainnya adalah pentingnya kolaborasi antara siswa, orang tua, guru, guru BK, dan tenaga kesehatan. Permasalahan kesehatan mental remaja tidak selalu dapat diidentifikasi hanya melalui prestasi akademik. Penurunan nilai, kesulitan konsentrasi, perubahan motivasi, atau perubahan perilaku dapat menjadi tanda yang perlu diperhatikan, tetapi tidak dapat langsung dianggap sebagai gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan tidak memberikan stigma kepada siswa. Dukungan lingkungan yang positif dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi sekaligus mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik siswa kelas VIII SMPN 01 Banguntapan. Temuan tersebut memperkuat pentingnya memasukkan aspek kesehatan mental dalam program kesehatan sekolah dan strategi peningkatan prestasi akademik. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa prestasi akademik merupakan hasil dari berbagai faktor dan kesehatan mental hanya merupakan salah satu aspek yang berkontribusi. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, pola asuh, lingkungan sekolah, kecemasan akademik, kualitas tidur, penggunaan gawai, dan kondisi sosial ekonomi serta menggunakan desain longitudinal atau multivariat agar hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

CONCLUSIONS

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada remaja di SMPN 01 Banguntapan. Kesehatan mental yang lebih baik dikaitkan dengan prestasi akademik yang lebih tinggi. Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan mental melalui pengelolaan stres, keseimbangan antara kegiatan akademik dan istirahat, membangun hubungan sosial yang positif, serta mencari bantuan kepada guru BK, orang tua, atau tenaga profesional apabila mengalami masalah psikologis.

Conflict of Interest Statement

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun publikasi penelitian ini.

Funding Source

Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan khusus. Seluruh biaya yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian ditanggung oleh peneliti.

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Surya Global Yogyakarta, pihak SMPN 01 Banguntapan, guru, siswa, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, izin, dan bantuan selama proses pengumpulan data hingga penyelesaian penelitian ini.

REFERENCES

- Astuti, E. R., & Zakaria, R. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10276>
- Awalin, M. R. N., & Khair, A. M. (2023). Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap Hopelessness Santriwati Remaja Awal. *Hudan Lin Naas Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 59–76. <https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v4i1.999>
- Baharuddin, B. (2024). Kesehatan Mental Sebagai Faktor Penghambat Atau Pendukung Proses Belajar Siswa: Kajian Literatur. *SIPAKATAU Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(2), 1–19.

- Bendesa, I. W. S. A. P., Syuhada, I., Ruqayyah, S., & Kusumadewa, B. S. (2025). Hubungan Tingkat Stres, Academic Burnout, Dan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(7), 3238–3250. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i7.18874>
- Dharmayanti, I., Tjandrarini, D. H., Hidayangsih, P. S., & Nainggolan, O. (2018). *Pengaruh Kondisi Kesehatan Lingkungan Dan Sosial Ekonomi Terhadap Kesehatan Mental Di Indonesia*. 64–74.
- Fatonik, A., Susanti, Y., & Jannah, S. R. (2025). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 5(2), 85–92.
- Fikri, S., & Rafini, E. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi). *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231–250.
- Iswanti, D.I, Lestari, S.P & Hani, U. (2020). Pengaruh Gadget Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Keperawatan*, 12(Desember), 815–822. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.1000>
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping Dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- Muliana, E. (2021). *Gambaran Faktor-faktor Strategi Koping Stres Remaja Akhir Dalam Menghadapi Body Shaming di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta*. Universitas Diponegoro.
- Nada, S. Q., Margareta, A. A., & Safitri, P. A. (2024). Hubungan antara keterlibatan orang tua dan prestasi akademik mahasiswa. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 3(4), 347–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/dsjpips.v3i4.12765>
- Nathasya, P. P., & Irawaty, E. (2020). Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik (academic procrastination) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 384–391. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9746>
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3*, 329–338.
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 309–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53500>
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285–296. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 328–338. <https://doi.org/10.62017/jppi.v3i2.6462>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>