

KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Asriana Kibtiyah¹, Ikhsan Gunadi², Khoirul Umam³

¹Pascasarjana, Universitas Hasyim Asy'ari Jombang, Indonesia, ²Sekolah Anak Saleh Malang, Indonesia,

³Pendidikan Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari Jombang, Indonesia

¹asriana22d69@gmail.com, ²ikhsangunadi@sekolahanaksaleh.sch.id, ³cakumam.71@gmail.com

Abstrak

Dalam proses pembelajaran, tidak hanya menuntut si pebelajar memiliki kesiapan intelektual saja, tapi juga Kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang patut menjadi perhatian dan membutuhkan perawatan sepanjang waktu. Kesehatan mental yang baik akan menentukan tindakan dan perilaku. Kesehatan mental yang baik biasanya menghasilkan tindakan dan perilaku yang baik pula. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Kesehatan mental dan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang bisa langsung diinterpretasikan dan ditarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi Kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar tergolong dalam kategori "Baik". Hal ini dibuktikan dengan banyaknya prestasi juara yang diraih oleh siswa sekolah dasar pada kejuaraan karate yang diikuti.

Kata kunci: Prestasi belajar, Kesehatan mental, Pendidikan dasar

MENTAL HEALTH AND LEARNING ACHIEVEMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Abstract

The learning process, not only requires the learner to have intellectual readiness, but also mental health. Mental health is a factor that deserves attention and requires round-the-clock care. Good mental health will determine actions and behavior. Good mental health usually results in good efforts and behavior. This study aims to describe mental health and learning achievement. This study uses a descriptive quantitative approach. Data analysis uses descriptive analysis which can be directly interpreted and conclusions are drawn. The results showed that elementary school students' mental health condition and learning achievement were in the "good" category. This is evidenced by the many championship achievements achieved by elementary school students in the karate championships they participated in.

Keywords: Learning achievement, Mental health, Basic education

PENDAHULUAN

Prestasi belajar merupakan cara memandang pendidik terhadap capaian belajar dari sebuah proses pembelajaran yang dilaksanakan. Capaian atau hasil belajar tersebut dapat bermacam-macam, antara lain perilaku, pertumbuhan, produk belajar ataupun pengetahuan (*knowledge*). Dalam perspektif yang berbeda, Syafi'i memberi pengertian yang berbeda terhadap prestasi hasil belajar di mana menurutnya bahwa hasil belajar memiliki arti sebagai bentuk dari penilaian pada proses pembelajaran yang difokuskan pada penguasaan siswa pada materi dan nilai-nilai yang disajikan oleh guru. (Syafi'i, dkk : 2018)

Prestasi belajar adalah capaian dari sebuah proses belajar yang dilakukan oleh seseorang dalam rentang waktu tertentu. Prestasi belajar dapat ditunjukkan dari hasil penilaian guru yang mengajarkannya, atau pengukuran yang dilakukan pada waktu atau periode tertentu (Umam & Syafi'i, 2021). Menurut Susanti (2019) prestasi belajar adalah kemampuan seseorang pebelajar dalam mengatasi hal-hal sulit, menguasai, dan melampaui pebelajar lainnya, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Prestasi yang dicapai di berbagai bidang apapun sudah semestinya akan dicapai secara optimal oleh individu yang memiliki mental yang sehat. Artinya, Kesehatan mental sangat menentukan aktivitas seseorang dalam mencapai proses dan hasil yang dicapainya tanpa merasakan beban apalagi tekanan. Jadi, pada diri seseorang tersebut terjadi keserasian fungsi-fungsi jiwa dan penyesuaian-penyediaan di dalam dirinya maupun dengan lingkungannya (Greenberg, 2020) atas landasan keimanannya pada tujuan akhir kehidupan (Hasneli, 2014). Dengan demikian, dalam dunia Pendidikan, capaian (prestasi) belajar menjadi utama dan menjadi keniscayaan yang akan diperoleh seseorang siswa apabila memiliki Kesehatan mental yang baik. Riadi (2019) menyatakan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi yang menyangkut tumbuh-kembang fisik, emosi dan intelektual, menerima tanggung jawab serta kematangan dalam pengelolaan sosial dan tindakannya. Dalam tinjauan pendekatan sosio-kultural, Kesehatan mental akan sangat ditentukan oleh interaksi sosial dan nilai-nilai yang dibawa serta diyakini (Kartikasari dkk., 2022) ke dalam suatu proses pembelajaran di sekolah. Proses pembelajaran yang memberikan keleluasaan kepada siswa untuk mengeksplorasi rasa keingintahuannya agar potensinya berkembang secara optimal (Chatib & Fatimah, 2015; Dewi, 2020) juga akan memberi sumbangsih pada terwujudnya mental siswa yang sehat.

Namun sayangnya tidak semua insan yang berkecimpung di dunia Pendidikan memahami dan memberikan perhatian pada masalah Kesehatan mental ini. Akibat dari pengabaian terhadap Kesehatan mental antara lain tingginya angka perundungan, dan kasus-kasus kekerasan di dunia pendidikan. Jadi pada satuan-satuan pendidikan yang kerap terjadi kekerasan maka sudah dapat dipastikan bahwa hasil/prestasi belajar juga tidak akan tercapai secara optimal baik prestasi akademik ataupun non-akademik.

Pentingnya Kesehatan mental ini mendapat perhatian karena juga akan menentukan kesehatan fisik, sebagaimana lembaga WHO menyatakan bahwa "*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*". Kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (Ayuningtyas dkk., 2018). Dari survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia pada 2364 responden di 34 provinsi diketahui bahwa sebagian menderita sakit tanpa penyertaan masalah psikologis ada

31%, dan 69% mengalami sakit disertai oleh masalah psikologis. Sementara itu hasil survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 lalu diperoleh bahwa pada remaja 10-17 tahun terdapat satu dari tiga remaja (2,45 juta dari 15,5 juta) memiliki masalah gangguan mental dalam dua belas bulan terakhir (Gloria, 2022).

Permasalahan Kesehatan mental ini juga dialami oleh siswa sekolah dasar pada saat masa pandemic Covid-19 kemaren. Dalam penelitiannya, Nur'Azizah dkk. (2021) menyatakan bahwa akibat pembelajaran Daring yang terlalu lama membuat siswa tidak mudah memahami penjelasan dan tugas-tugas yang diberikan guru, yang pada gilirannya menjadikan siswa stress dan terganggu mentalnya. Maka dari itu Kesehatan mental adalah faktor yang tidak bisa diabaikan sebagai penentu keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran. Oleh karena itu dalam konteks pendidikan dasar perlu juga diketahui seberapa jauh Kesehatan mental siswa berpengaruh pada prestasi belajar siswa khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bela diri karate.

METODE

Tujuan dari penelitian adalah untuk (1) mendeskripsikan kesehatan mental siswa sekolah dasar, (2) mendeskripsikan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan data lapangan yang diperoleh melalui kuisisioner, dan (3) mengetahui sejauh mana pengaruh Kesehatan mental terhadap prestasi belajar. Responden penelitian adalah siswa sekolah dasar berjumlah 76 orang yang berasal dari kelas atas (4, 5 dan 6).

Pengolahan data dilakukan dengan analisis deskriptif pada masing-masing variabel yang selanjutnya dilakukan interpretasi dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2015). Sedangkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Kesehatan mental terhadap prestasi Kesehatan menggunakan analisis korelasi kontributif (Sujadi, 2002). Responden diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan yang dijawab dengan memilih tiga hal yaitu (a) SETUJU bernilai 3; (b) CUKUP bernilai 2; dan (c) KURANG bernilai 1. Selanjutnya diakumulasi keseluruhan jawaban dalam bentuk nilai komulatif.

HASIL PENELITIAN

Dari kuisisioner yang diedarkan diperoleh data Kesehatan mental siswa sebagai berikut.

Tabel 1. Kuisisioner Kesehatan Mental

Responden	Kesehatan Mental	Responden	Kesehatan Mental
S-1	30	S-39	28
S-2	29	S-40	28
S-3	25	S-41	27
S-4	26	S-42	33

S-5	25	S-43	26
S-6	24	S-44	27
S-7	24	S-45	21
S-8	26	S-46	31
S-9	26	S-47	24
S-10	26	S-48	24
S-11	24	S-49	26
S-12	24	S-50	30
S-13	27	S-51	29
S-14	25	S-52	26
S-15	26	S-53	24
S-16	26	S-54	23
S-17	27	S-55	27
S-18	27	S-56	29
S-19	27	S-57	28
S-20	26	S-58	28
S-21	23	S-59	27
S-22	27	S-60	27
S-23	24	S-61	30
S-24	25	S-62	28
S-25	36	S-63	31
S-26	26	S-64	24
S-27	28	S-65	27
S-28	29	S-66	26
S-29	28	S-67	28
S-30	24	S-68	25
S-31	28	S-69	26
S-32	31	S-70	27
S-33	28	S-71	27
S-34	30	S-72	23
S-35	32	S-73	27
S-36	24	S-74	21
S-37	30	S-75	25
S-38	29	S-76	24

Dari Tabel 1 di atas dapat dideskripsikan yaitu bahwa (1) angka tertinggi 36 dan terendah 21 dari 76 orang responden. di mana selanjutnya dilakukan klasifikasi dan kategorisasi berikut ini.

Tabel 2. Klasifikasi dan Kategori Kondisi Kesehatan Mental Siswa

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 17	0	0%	Kurang sekali
18 - 23	5	7%	Kurang
24 - 29	60	79%	Baik
>30	11	14%	Baik sekali
Jumlah	76	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa kondisi secara umum Kesehatan mental siswa dalam keadaan baik (93%), di mana rinciannya ada 79% di kategori “Baik” dan 14% dalam kategori “Baik sekali”. Sedangkan yang tergorong “Kurang” hanya 7% saja. Sementara itu, dari kuisisioner prestasi belajar menghasilkan data berikut ini.

Tabel 3. Kuisisioner Prestasi Belajar Siswa

Responden	Prestasi Belajar	Responden	Prestasi Belajar
S-1	14	S-39	13
S-2	15	S-40	18
S-3	14	S-41	15
S-4	13	S-42	16
S-5	14	S-43	11
S-6	12	S-44	13
S-7	15	S-45	16
S-8	15	S-46	17
S-9	18	S-47	17
S-10	17	S-48	16
S-11	18	S-49	16
S-12	16	S-50	18
S-13	13	S-51	17
S-14	17	S-52	13
S-15	14	S-53	13
S-16	14	S-54	16
S-17	18	S-55	14
S-18	16	S-56	15
S-19	13	S-57	15
S-20	10	S-58	15
S-21	14	S-59	18
S-22	15	S-60	14
S-23	18	S-61	14
S-24	14	S-62	16
S-25	15	S-63	15
S-26	16	S-64	15
S-27	16	S-65	14
S-28	18	S-66	15
S-29	14	S-67	14
S-30	15	S-68	15
S-31	15	S-69	14
S-32	16	S-70	15
S-33	12	S-71	12
S-34	16	S-72	16
S-35	14	S-73	15
S-36	11	S-74	12
S-37	12	S-75	14
S-38	16	S-76	18

Dengan menggunakan cara yang sama, yakni dengan memberikan klasifikasi dan kategori pada Prestasi Belajar siswa, maka dari data Tabel 3, peneliti mengelompokkan hasilnya ke dalam Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Klasifikasi dan Kategori Kondisi Prestasi Belajar Siswa

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 8	0	0%	Kurang sekali
9 - 11	3	4%	Kurang
12 - 14	28	37%	Baik
>15	45	59%	Baik sekali
Jumlah	76	100%	

Tabel 4 di atas memberikan gambaran kondisi terhadap Prestasi Belajar siswa ada pada kategori yang baik yakni 37% (Baik) dan 59% (Baik sekali), sehingga dapat disimpulkan bahwa Prestasi Belajar siswa terbilang Baik sekali. Kedua variabel tersebut dapat dideskripsikan sebagaimana Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif

Deskripsi	Kesehatan Mental	Prestasi Belajar
Mean	26,7631579	14,90789
Standard Error	0,30370139	0,21372
Median	27	15
Mode	27	15
Standard Deviation	2,64760733	1,86317
Sample Variance	7,00982456	3,471404
Kurtosis	1,22033635	-0,19178
Skewness	0,59953575	-0,19267
Range	15	8
Minimum	21	10
Maximum	36	18
Sum	2034	1133
Count	76	76
Confidence Level (95,0%)	0,60500419	0,425753

Dari hasil penyebaran kuisioner terhadap 76 responden, terlihat bahwa untuk variabel Kesehatan Mental, rata-rata skor total jawaban responden sebesar 26,763 dengan total skor tertinggi, tengah dan terendah masing-masing sebesar 36, 27 dan 21. Selisih nilai tertinggi dan terendah menunjukkan rentang skor responden sebesar 15. Nilai mode menunjukkan bahwa skor total jawaban responden paling banyak sebesar 27 yang berada di atas rerata skor total (26,763). Adapun skor total masing-masing responden bervariasi yang dapat dilihat dari nilai standard deviasi (2,647). Sedangkan untuk variabel Prestasi Belajar, diperoleh rata-rata skor sebesar

14,908 di mana terdapat skor tertinggi (18), tengah (15) dan terendah (8). Skor total jawaban responden tampak dari nilai mode sebesar 15 yang itu juga memiliki nilai yang lebih besar daripada rata-rata skor (14,908).

Aspek Kesehatan mental pada siswa responden yang diteliti menunjukkan kondisi yang baik, dan demikian pula dengan prestasi belajar yang malah sangat baik. Kedua kondisi tersebut memberikan informasi bahwa siswa dalam keadaan baik-baik saja, namun apakah variabel Kesehatan mental itu juga memengaruhi variabel prestasi belajar? Hal ini dibuktikan dengan melakukan analisis korelasi dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel yang dihasilkan nilai koefisien relasi Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar sebesar 0,074. Dalam rentang 0-1, maka nilai tersebut dapat tergolong "Sangat Rendah" pengaruhnya seperti Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Kategori Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000-0,199	Sangat Rendah
0,200-0,399	Rendah
0,400-0,599	Sedang
0,600-0,799	Kuat
0,800-1,000	Sangat Kuat

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar

Penelitian ini memberikan sajian menarik tentang fenomena Kesehatan mental dan prestasi belajar. Apabila ditinjau kondisi masing-masing variabel maka baik Kesehatan mental maupun Prestasi belajar tergolong baik dan bahkan baik sekali. Namun Ketika diuji terhadap hubungan antara kedua variabel, maka ditemukan bahwa variabel Kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap Prestasi belajar.

Hasil penelitian ini berlawanan dengan pendapat dari Harahap dkk.(2022); Munir & Herianto (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan Kesehatan mental yang baik akan memiliki kecenderungan memiliki produktivitas dan kinerja yang baik pula. Produktivitas dan kinerja di sini dapat diselaraskan dengan prestasi belajar pada dunia Pendidikan. Penelitian Djannah (2020) tentang Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh sebesar 67,8% terhadap Prestasi Belajar. Hal ini tentu sangat tidak sesuai dengan hasil penelitian ini yang justru memiliki kesimpulan yang tidak sama.

Ada beberapa dugaan mengapa hasil penelitian ini tidak memberikan kesimpulan dan memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan ada pengaruh signifikan antara Kesehatan mental terhadap prestasi belajar. Dugaan tersebut, *pertama*, responden kurang memahami maksud dari kandungan

pertanyaan dan pernyataan yang ada di kuisioner karena responden merupakan siswa sekolah dasar yang masa pertumbuhan intelektualnya masih belum sempurna (Sutisna, 2013). *Kedua*, saat mengisi kuisioner, responden tidak mendapat pendampingan, sehingga kemungkinan salah memahami maksud kuisioner, dan *ketiga*, sangat mungkin terjadi, jika responden belum memahami betul makna prinsip-prinsip yang ada dalam kesehatan mental maupun prestasi belajar. Hal ini bisa jadi disebabkan responden masih belum sepenuhnya bisa memahami berpikir abstrak (Wulandari, 2014).

Lingkungan Pendidikan

Sejatinya, Kesehatan mental dan prestasi belajar itu tidak berdiri sendiri. Ada faktor lain yang menentukan apakah kedua faktor tersebut, atau salah satunya erat dipengaruhi oleh kondisi faktor lingkungan yang ada di sekolah (Habibie, 2020). Bentuk lingkungan ini memang tidak langsung dirasakan seketika perubahannya, dia bergerak perlahan namun pasti. Adanya peran lingkungan ini secara tegas oleh Winkel (2005) dalam kontek memberi makna tentang belajar, yaitu dinyatakan bahwa belajar merupakan aktivitas mental manusia yang dilaksanakan dalam wujud interaksi aktif dengan lingkungan, di mana pada akhirnya akan menghasilkan pengetahuan dan sikap atas nilai.

Pendidikan merupakan aktivitas yang tidak mungkin terlepas dari pengaruh lingkungan. Maka dari itu, keberadaan lingkungan yang kondusif sangat menentukan keberhasilan sebuah proses Pendidikan. Banyak penelitian yang telah membuktikan adanya kekuatan lingkungan yang mampu memengaruhi entitas yang ada di sekitar, maupun di dalamnya. Perubahan yang dimaksud mencakup salah satu atau bahkan ada yang menyeluruh, baik pola pikir, sikap ataupun perilaku yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhon (2018) pada sejumlah siswa sekolah menengah pertama mengonfirmasi akan kekuatan pengaruh lingkungan, di mana penelitian itu menyimpulkan bahwa meski tidak terlalu signifikan pengaruhnya, tetapi lingkungan berpengaruh sebesar 37,9% terhadap hasil/prestasi belajar. Namun sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Rochmah & Kurniawan (2022) pada sejumlah siswa sekolah menengah atas menemukan bahwa lingkungan belajar tidak berpengaruh signifikan pada prestasi belajar. Penelitian oleh Aini dkk. (2021) terhadap pekerja yang merupakan orang dewasa untuk mengetahui adanya pengaruh kebisingan (lingkungan) terhadap stres kerja karyawan suatu perusahaan menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh lingkungan terhadap stres kerja.

Lingkungan belajar bagi siswa sekolah dasar merupakan salah satu syarat pendukung keberhasilan dalam belajar (Melati dkk., 2021) karena terkait dengan konsep imitasi positif pada lingkungan yang tertata baik, kondusif dan ramah anak (Fitriani & Qodariah, 2021). Dalam konteks penelitian ini, di mana Kesehatan mental tampak tidak memengaruhi prestasi belajar siswa, namun pada kenyataannya siswa mampu meraih juara pada kegiatan lomba bela diri karate lokal maupun regional.

Jadi sangat mungkin, prestasi tersebut diraih karena adanya lingkungan Pendidikan yang kondusif yang mendorong siswa dapat meraih prestasi terbaik. Kondisi ini selaras dengan pernyataan Kalimatusyaro (2018) bahwa Kesehatan mental yang baik akan mudah bagi siswa untuk menyesuaikan diri dalam berbagai lingkungan, sehingga dari situ siswa dapat menjalankan semua aturan yang diberlakukan pada lingkungan di mana dia ada. Dia juga akan dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhannya secara wajar, dan pada akhirnya siswa juga akan dapat bertindak dan berekspresi seperti yang menjadi keinginannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa (1) kondisi Kesehatan mental siswa sekolah dasar dalam kondisi “Baik” dan tidak merasa ada gangguan mental; (2) kondisi Prestasi belajar siswa juga dalam kondisi “Sangat Baik”, sehingga siswa merasa tidak ada masalah dari apa yang diikutinya terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler bela diri karate. Hal ini ditunjukkan dengan tampilnya siswa sebagai juara dalam beberapa lomba; dan (3) pada penelitian ini ditemukan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat kecil terhadap prestasi belajar siswa.

Dengan mencermati proses dan hasil dari penelitian ini, maka peneliti menyarankan jika dilakukan penelitian dengan ruang lingkup tema serupa maka (1) perlu penyesuaian alat pengambilan data dengan tipe/karakteristik responden, (2) untuk responden siswa sekolah dasar disarankan ada pendampingan oleh guru saat pengambilan data, (3) penggunaan pendekatan dan metode penelitian untuk siswa sekolah dasar sebaiknya menggunakan metode gabungan (*mixed method*) agar dapat mendalami lebih lanjut jika ditemukan fenomena yang bersifat anomali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A., Utari, D., Fithri, N. K., & Hardy, F. R. (2021). Hubungan Kebisingan dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja di PT. Duraquipt Cemerlang. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.62>.
<https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.62>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Chatib, M., & Fatimah, I. N. (2015). *Kelasnya Manusia: Memaksimalkan Fungsi Otak Belajar dengan Manajemen Display Kelas* (Cetakan I). Kaifa PT Mizan Pustaka.
- Dewi, P. Y. A. (2020). Hubungan Gaya Komunikasi Guru terhadap Tingkat Keefektifan Proses Pembelajaran. *Purwadita: Jurnal Agama dan Budaya*, 3(2), 71–78.

- Djannah, M. (2020). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *SENASIF*, 4, 2403–2414.
- Fitriani, S., & Qodariah, L. (2021). A Child-Friendly School: How the School Implements the Model. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(1), 273–284.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20765>
- Gloria. (2022, Oktober). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Suara Bulaksumur UGM*.
- Greenberg, N. (2020). Mental health of healthcare workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*, 16, 425–426. <https://doi.org/10.1038/s41581-020-0314-5>
- Habibie, A. (2020). Relationship Between Environmental Knowledge and Self Efficacy With Responsibility Environment Behavior. *Jurnal SIAP BPSDM Provinsi Gorontalo*, Query date: 2023-01-06 11:27:22.
<http://jurnal.bpsdmgorontaloprov.id/index.php/path/article/view/5>
- Harahap, F. S. D., Syahuri, F., Almayda, P., Rahmadini, & Divani, D. A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 25–30.
<https://doi.org/0.23887/jibk.v13i1.43679>
- Hasneli, Y. (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Haifa Press.
- Kalimatusyaro, M. (2018). *Pengaruh kesehatan mental, motivasi belajar dan kedisiplinan belajar terhadap prestasi belajar peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo* [Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya].
https://digilib.uinsa.ac.id/25865/3/Mei%20Kalimatusyaro_F02A16207.pdf
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., Rahmy, H. A., Yunike, Jalal, N. M., & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan Mental* (N. Sulung & R. M. Sahara, Ed.). Global Eksekutif Teknolpgi.
- Melati, R. S., Ardianti, S. D., & Fardani, M. A. (2021). Analisis Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pembelajaran Daring. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 3062–3071.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.1229>
- Munir, Moh. B., & Herianto, H. (2020). Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama Serta Korelasinya Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Akademik. *Prosiding Nasional*, 3, 136–150.
<http://prosiding.iainkediri.ac.id/index.php/pascasarjana/article/view/46>
- Nur'Azizah, L. Y., Lestari, B. M., & Magdalena, I. (2021). Dampak Mental bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri Buaran Mangga II Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *CERDIKA: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(2), 138–146.
<https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i2.25>
- Riadi, M. (2019, Mei). Pengertian, Prinsip dan Indikator Kesehatan Mental [Psikologi]. *Kajianpustaka.com*.
<https://www.kajianpustaka.com/2019/05/pengertian-prinsip-dan-indikator-kesehatan-mental.html>

- Rochmah, L., & Kurniawan, R. Y. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Lingkungan Belajar terhadap Hasil Belajar Ekonomi dengan Motivasi Belajar sebagai Variabel Mediasi di Masa Pandemi Covid 19. *Edunomic: Jurnal Ilmiah Pendidikan ..., 10*(1), 68–83. <https://doi.org/10.3360/ejpe.v10i1.6364>
- Romadhon, K. K. (2018). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Lingkungan Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Administrasi Umum pada Siswa SMK Negeri 25 di Jakarta* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.fe.unj.ac.id/id/eprint/5997>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Cet ke-21). Alfabeta CV.
- Sujadi. (2002). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Susanti, L. (2019). *Prestasi Belajar Akademik dan Non Akademik*. Literasi Nusantara.
- Sutisna. (2013). *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*. Andi Offset.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan, 2*(2), 115–123.
- Umam, A. Z., & Syafi'i, I. (2021). Implementasi Blended Learning dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa pada Masa Pandemi Covid 19 di SMA Sejahtera Prigen. *Journal EVALUASI, 5*(2), 111–119. <https://doi.org/10.32478/evaluasi.v5i2.617>
- Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan* (M. M. S. Hastuti, Penerj.). Media Abadi.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak, 2*(1).