

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan, sehingga dapat menentukan arah perkembangan selanjutnya (Primasasti, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, rentang usia remaja dibagi menjadi dua kategori, yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun) (WHO, 2019).

Menurut Husri dkk., (2025) remaja banyak mengalami pertumbuhan dan perubahan meliputi perubahan fisik, perilaku, psikologis, biologis dan emosional serta masalah dalam kehidupan seorang individu. Masalah pada remaja ditandai dengan adanya konflik, baik konflik yang datang dari diri sendiri maupun konflik yang datang dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, perubahan dan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan remaja tidak dapat dikelola dengan baik maka akan timbul permasalahan psikologis dan masalah kesehatan mental (Kemenkes, 2022).

Kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh para remaja diukur berdasarkan pencapaian prestasi yang baik, nilai yang bagus serta adanya motivasi untuk belajar. Namun keinginan untuk belajar menurun drastis serta malas untuk mengikuti proses pembelajaran. Sebagian besar para remaja cenderung mengabaikan sekolahnya yang kemudian berdampak pada hasil

belajar serta tidak adanya motivasi dan dorongan untuk belajar (Supini et al., 2024)

Hasil belajar siswa adalah hasil belajar yang dicapai siswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah. Prestasi belajar tersebut terutama dinilai oleh aspek kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintes dan evaluasi. Prestasi siswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka nilai dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya (Marbun,2018).

Berdasarkan hasil PISA (*Programme for International Student Assessment*) tahun 2022 yang menunjukkan bahwa skor rerata siswa Indonesia masih berada di bawah standar yang telah ditentukan oleh OECD (*Organisation for Economic Cooperation and Development*). Kemampuan siswa Indonesia mencapai skor rata-rata 359 dibawah skor rata-rata OECD yaitu 487. Menurut Kemendikbud (2023) menyatakan bahwa kemampuan sains siswa Indonesia mencapai skor rata-rata 383 dibawah skor rata-rata OECD yaitu 489, penurunan hasil PISA ini juga terjadi di semua negara. Hasil PISA Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan skor yang mencolok yaitu 13 point di matematika, 13 point di sains dan 12 point di literasi membaca (Ahmad, 2024).

Penyebab rendahnya kualitas pendidikan tersebut dapat terjadi karena adanya kesulitan belajar yang dialami oleh sebagian besar siswa (Alwi, 2021) Menurut Jannah et al., (2023) proses pembelajaran ada yang lancar dan tidak

lancar, ada juga siswa yang cepat tanggap dan lambat dalam menangkap apa yang dipelajari dan ada siswa yang kesulitan untuk konsentrasi didalam kelas maupun proses pembelajaran yang diakibatkan dengan masalah kesehatan mental pada siswa siswi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, jumlah gangguan kesehatan mental di seluruh dunia mencapai 1 miliar, dengan prevalensi 20% di antaranya terjadi pada remaja. Pada tahun 2019, jumlah gangguan kesehatan mental di kalangan remaja tercatat sebanyak 197 juta jiwa, tahun 2021 angkanya meningkat menjadi 277 juta, peningkatan masalah gangguan kesehatan mental terjadi peningkatan setiap tahunnya hal ini terlihat sekitar 20% remaja berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental.

Menurut survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dilakukan pada Tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja dengan prevalensi masalah pada kesehatan mental anak dan remaja di Indonesia sebesar 40%. Menurut data dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 6,5% remaja usia 15-24 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 juga menunjukkan bahwa 34,8% remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Angka ini cukup tinggi dan menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental remaja. Prevalensi masalah kesehatan mental di Sumatera Barat sebesar 12,79% di antaranya terjadi pada kelompok usia 15-

24 tahun. Sebuah penelitian yang melibatkan 180 remaja usia 11-18 tahun di Kota Padang menemukan bahwa 43,9% dari mereka memiliki kesehatan mental yang kurang baik (Rahma, 2024)

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang dapat mengatasi tekanan dalam proses kehidupan (Mahendroyoko, 2019). Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang sehat. Kesehatan mental paling rentan terjadi pada masa remaja. Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi remaja dalam menghadapi tekanan, mengatasi masalah, dan menjalin hubungan sosial yang sehat (Primasasti, 2023).

Masalah kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dapat menandakan bahwa seseorang sedang mengalami perubahan emosi yang jika terus berlanjut dapat menjadi kondisi patologis yang mempengaruhi kesehatan mental (Devita Yeni, 2019). Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan tepat, maka dapat berdampak buruk pada perkembangan masa depan remaja, terutama di masa dewasa yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang serius serta dapat menjadikan hidup merasa tidak nyaman, seperti stres, lelah, dan bosan (Diana, 2020)

Kesehatan mental remaja dibentuk oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara positif atau negatif. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan secara luas ke dalam faktor individu, sosial, lingkungan, dan struktural. Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap, akses ke sumber daya

seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan aktivitas rekreasi mempengaruhi kesehatan mental, penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengalaman masa lalu seperti perundungan, kekerasan, atau pelecehan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja, serta peran orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung (Abdul Muhith, 2015)

Menurut Stuart (2016) kesehatan mental seseorang diukur dari tiga ciri yaitu; seseorang dianggap sehat apabila orang tersebut tak mempunyai keluhan apapun seperti tegang, lelah, cemas yang dapat menimbulkan perasaan sakit atau rasa tak sehat (orientasi klasik). Kedua penyesuaian diri yaitu seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu menyesuaikan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. Orientasi ketiga yaitu pengembangan potensi seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan kemampuan dirinya sendiri.

Kesehatan mental menjadi poin penting yang perlu diperhatikan dalam lingkungan sekolah terutama berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh remaja. Kesehatan mental yang baik yang akan memberikan banyak manfaat seperti hasil prestasi yang baik begitupun sebaliknya pada kesehatan mental yang tidak baik menyebabkan siswa malas untuk belajar dan berdampak terhadap prestasi dan hasil belajar yang tidak memuaskan. Salah satu cara

untuk meningkatkan menjaga kesehatan mental yaitu melalui beberapa cara, seperti diadakan sosialisasi kesehatan mental agar potensi remaja yang memiliki kesehatan mental positif menjadi nampak sehingga mampu untuk mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang produktif dan kreatif. Remaja dengan kesehatan mental yang baik akan bertumbuh menjadi pribadi yang sejahtera, berkualitas serta berprestasi (Fikri et al., 2021).

Dampak lain dari masalah kesehatan mental pada remaja dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya merusak interaksi dengan orang lain, tetapi juga dapat menurunkan prestasi belajar remaja di sekolah (Salsabila, 2022). Untuk mengatasi dampak masalah kesehatan mental pada remaja, penting bagi remaja untuk membangun hubungan yang positif dan mendapat dukungan dari orang-orang terdekat terutama dari keluarga (Primasasti, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Lutyah tahun 2024 tentang hubungan kesehatan mental dan prestasi belajar remaja didapatkan prestasi belajar paling banyak pada kategori sedang atau 73,8% dan paling sedikit pada kategori rendah atau 10,8%. Hasil analisa menggunakan korelasi rank spearman, menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,669 ini membuktikan bahwa adanya hubungan yang kuat atau signifikan antara variabel kesehatan mental dan variabel prestasi belajar. Koefisien korelasi kuat karena $0,669 > 0,50$.

Penelitian nanda tahun 2022 tentang hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. Hasil dari 176 responden yang diteliti, 93 di antaranya memiliki IPK yang baik

dan kesehatan mental yang baik, sementara 5 mahasiswa memiliki IPK kurang baik dan kesehatan mental yang buruk. Hasil dari uji Chi-Square tidak ditemukan pengaruh yang signifikan ($p > 0.05$) antara kesehatan mental dan IPK pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022.

Berdasarkan Dinas Pendidikan kota Padang terdapat 101 SMP yang terdiri dari 43 sekolah negeri serta 58 sekolah swasta. Dari beberapa SMP yang ada di kota Padang terdapat 3 sekolah yang memiliki siswa dan siswi terbanyak yaitu SMP 18 Padang terdiri dari 1.025 peserta didik, SMP 13 terdiri dari 498 peserta didik dan SMP Negeri 15 Padang 805 peserta didik. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang SMP 15 Padang merupakan SMP yang dulunya tingkat prestasi murid tinggi namun di akhir tahun 2024 pelaporan nilai siswa siswi di SMP 15 Padang jauh menurun dibandingkan dengan SMP Negeri lainnya. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP 15 Padang didapatkan bahwa ada 32 orang siswa yang mengalami kesehatan mental karena siswa siswi mengalami tingkat stres dan kecemasan berlebihan ketika melakukan proses belajar mengajar. Guru bimbingan konseling mengatakan banyaknya siswa siswi yang memiliki masalah baik dengan teman dan guru di kelas sehingga tidak nyaman dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Berdasarkan survei awal dengan melakukan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMP Negeri 15 Padang ditemukan kelompok siswa-siswi dengan kecenderungan yang berbeda-beda seperti siswa-

siswi lebih senang main games di handphone dibandingkan dengan belajar, ada juga siswa siswi yang berdiam diri di kelas dan lebih memilih untuk belajar namun tidak ada keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain, ada sebagian siswa yang duduk di warung sambil merokok dan bahkan ada siswa yang tidak masuk ke kelas saat jam pelajaran di mulai. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMP Negeri 15 Padang guru mengatakan anak-anak sering di marahin oleh guru kelas karena seringnya tidak masuk pada jam pelajaran, tidak membuat tugas, dan sering berantam dengan teman yang ada di sekolah di lihat dari nilai rapor anak terlihat turun dibandingkan dengan nilai sebelumnya. Guru BK di SMP Negeri 15 mengatakan bahwa siswa siswi sering datang untuk berkonsultasi mengenai masalah pembelajaran, mengalami kesulitan di kelas serta keluhan sering di ejek-ejek oleh teman sebayanya.

Hasil penyebaran kuisisioner untuk melihat kesehatan mental siswa siswi di SMP Negeri 15 Padang mengenai kesehatan mental dan hasil belajar, peneliti memberikan kuesioner kepada 10 responden dari kelas VIII. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui persentase peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan hasil belajar. Hasil survey awal menunjukkan bahwa 6 siswa mengalami penurunan nilai, sementara itu 4 siswa berhasil mempertahankan prestasi akademik mereka. Selain itu, ditemukan bahwa 2 siswa lebih fokus belajar dibandingkan bermain. Terdapat pula 1 siswa yang lebih memilih menghabiskan waktu di kamar untuk belajar, tetapi cenderung menghindari interaksi sosial. Lalu terdapat juga 3 siswa merasa

tidak yakin pada potensi dan kemampuan diri sendiri dikarenakan tuntutan dari ibunya.

Berdasarkan pada permasalahan di atas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kesehatan Mental dengan Hasil Belajar Pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan Kesehatan Mental dengan Hasil Belajar Pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi hasil belajar pada siswa SMP Negeri 15 Padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 15 Padang
- c. Diketahui hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja di SMP Negeri 15 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti sendiri tentang hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan masukan landasan atau bahan pertimbangan dan memberikan gambaran yang dapat dijadikan bahan referensi.

2. Praktis

a. Bagi Universitas Alifah Padang

Dapat memberikan informasi terkait mengetahui hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja di SMP agar penelitian selanjutnya menggunakan metode lain dalam penelitian terkait hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang.

b. Bagi SMP Negeri 15 Padang

Sebagai penambahan ilmu pengetahuan dan bahan masukan, mengenai Hubungan Kesehatan Mental dengan Hasil Belajar Pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar pada remaja di SMP Negeri 15 Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret-September 2025 dan pengumpulan data dilaksanakan selama 4 hari tanggal 14-20 September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 15 Padang sebanyak 280 orang, dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 74 orang didapatkan berdasarkan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini adalah hasil belajar sebagai variabel dependen dan kesehatan mental sebagai variabel independen. Data diambil menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) dan Observasi nilai rapor. Pengolahan data menggunakan analisa Univariat dan Bivariat dengan uji *statistic non-parametrik* yaitu uji *chi square* dengan $p\text{ value}=0,000$ ($p <0,005$).