

**PENGARUH FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA: STUDI KESEHATAN MENTAL DAN *COPING STRESS* DALAM MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMA NEGERI 11 PEKANBARU**

**Alya Mardatillah B, Zaitun, Masyhuri**

email: [alyamardatillah019@gmail.com](mailto:alyamardatillah019@gmail.com), [zaitun@uin-suska.ac.id](mailto:zaitun@uin-suska.ac.id), [masuriocu@gmail.com](mailto:masuriocu@gmail.com)

(Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim)

**Abstrak:**

*This study attempts to examine the impact of students' mental health and stress coping mechanisms on their academic performance in Islamic Religious Education at State Senior High School 11 Pekanbaru. This study utilizes a quantitative methodology including a correlational design. The demographic comprises all Muslim students at State Senior High School 11 Pekanbaru, amounting to 634 students. The research sample included 215 Muslim students from the twelfth grade. Data gathering methodologies encompass surveys and documentation. Data analysis methodologies encompass basic linear regression and multivariate linear regression.*

*The study's findings indicate the following: Mental health significantly affects students' learning results in Islamic Religious Education at State Senior High School 11 Pekanbaru, evidenced by an R-Square ( $r^2$ ) value of 0.151. The impact of coping with stress on students' learning results in Islamic Religious Education at State Senior High School 11 Pekanbaru is substantial, evidenced by an R-Square ( $r^2$ ) value of 0.185. Third, there exists a notable concurrent impact of mental health and coping stress on students' academic performance in Islamic Religious Education at State Senior High School 11 Pekanbaru, evidenced by an R-Square ( $r^2$ ) value of 0.239.*

**Keywords:** *Mental Health, Coping Stress, Learning Outcomes.*

**Pendahuluan**

Hasil belajar merupakan indikator utama dalam menilai efektivitas proses pembelajaran. Hasil belajar digunakan untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan penguasaan seseorang terhadap materi yang diajarkan. Dalam proses pendidikan, hasil belajar menjadi tujuan akhir yang diharapkan oleh setiap peserta didik.<sup>1</sup> Menurut Djaali, faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari luar dirinya. Faktor internal mencakup kesehatan fisik, intelegensi, minat, motivasi, serta strategi belajar, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar terhadap hasil belajar adalah kesehatan, baik fisik maupun mental.<sup>2</sup>

Kesehatan mental memiliki peran krusial dalam mendukung hasil belajar siswa. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah kondisi individu yang terbebas dari gangguan jiwa serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara harmonis berdasarkan keimanan dan

---

<sup>1</sup> Idra Putri, 2022, *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia di Kelas IX.8 Semester Juli-Desember 2022 MTsN 1 Kota Padang*, Jurnal Pengabdian Mandiri, Vol. 1, No. 12, h. 2520.

<sup>2</sup> Lara Setiawati, dkk, 2023, *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi*, Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora, Vol. 4, No. 4, h. 4.

ketakwaan.<sup>3</sup> Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengoptimalkan potensinya, berpikir jernih, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental, seperti stres yang berlebihan, dapat berdampak negatif terhadap motivasi, konsentrasi, dan daya ingat siswa. Hal ini dapat berujung pada menurunnya prestasi akademik serta meningkatnya kecenderungan siswa untuk mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran.<sup>4</sup>

Salah satu mekanisme yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan akademik adalah *coping stress*. *Coping stress* merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengelola stres, baik yang berasal dari tuntutan internal maupun eksternal. Meichenbaum menyatakan bahwa strategi coping yang efektif, seperti *Stress Inoculation Training*, dapat membantu individu dalam mengubah persepsi terhadap stres dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan akademik. Di lingkungan sekolah, strategi coping ini dapat dikembangkan melalui pendekatan yang berorientasi pada pengelolaan waktu, penerapan metode pembelajaran aktif, serta peningkatan kesejahteraan mental siswa.<sup>5</sup>

Meskipun kesehatan mental memiliki peran penting dalam hasil belajar, banyak institusi pendidikan yang belum memberikan perhatian yang cukup terhadap aspek ini. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kurangnya dukungan terhadap kesehatan mental dapat meningkatkan angka stres akademik serta berdampak pada rendahnya capaian akademik siswa. Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Negeri 11 Pekanbaru, diketahui bahwa sekolah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, memberikan motivasi spiritual, serta menanamkan kedisiplinan ibadah. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga berperan aktif dalam memberikan konseling individual, melakukan kampanye anti-bullying, serta mengajarkan teknik manajemen stres kepada siswa.

Namun, meskipun berbagai upaya telah dilakukan, masih ditemukan beberapa permasalahan dalam hasil belajar siswa, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. Berdasarkan data yang diperoleh, sekitar 45% siswa (97 dari 215 siswa) belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 85 dalam mata pelajaran tersebut. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran, tidak mengerjakan tugas, serta mengalami kesulitan dalam memahami materi.

---

<sup>3</sup> Zakiah Daratjat, 2017, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, h. 9.

<sup>4</sup> Diana Vidya Fakhriyani, 2019, *Kesehatan Mental*, Surabaya: Duta Media Publishing, h. 11.

<sup>5</sup> Hasmawati, dkk, 2024, *Stress Inoculation Training Sebagai Upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Takalar*, *Pinisi Journal Of Art, Humanity and Social Studies*, Vol. 4 No. 1, h. 305.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana pengaruh kesehatan mental dan *coping stress* terhadap hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 11 Pekanbaru. Beberapa studi sebelumnya telah membahas pentingnya kesehatan mental dan *coping stress* dalam mendukung keberhasilan akademik. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh kesehatan mental dan strategi coping terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut serta memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan efektivitas pembelajaran.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasi (*correllatin rsearch*). Metode penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian ilmiah yang sistematis, untuk melihat pengaruh kesehatan mental dan *coping stress* terhadap hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 11 Pekanbaru. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Pekanbaru yang beralamatkan di Jl. Segar No.40, Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau.

Kemudian waktu penelitian dilakukan mulai bulan Oktober s/d Januari 2025. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa muslim di SMA Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 634 siswa. Sedangkan Sampel yang diambil hanya kelas XII saja yang jumlah siswa muslimnya sebanyak 215 orang dengan menggunakan teknik sampel *purposive* (pertimbangan). Adapun teknik analisis data dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dan berganda.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa angket atau kuesioner yang digunakan benar-benar bisa mengukur apa yang ingin diukur dan memberikan hasil yang konsisten. Uji ini dilakukan pada dua variabel, yaitu kesehatan mental ( $X_1$ ) dan *coping stress* ( $X_2$ ).

#### **A. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkap data variabel yang diteliti secara

tepat.<sup>6</sup> Pengujian dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan membandingkan  $r$  hitung dan  $r$  tabel (0,187). Jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

a. Variabel  $X_1$  (Kesehatan Mental)

- 1) Angket kesehatan mental terdiri dari 25 pertanyaan, yang diberikan kepada responden.
- 2) Hasil uji menunjukkan bahwa semua pertanyaan memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,187), sehingga seluruh item dalam angket ini dinyatakan valid.

b. Variabel  $X_2$  (Coping Stress)

- 1) Angket coping stress terdiri dari 30 pertanyaan.
- 2) Hasil uji menunjukkan bahwa semua pertanyaan memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,187), sehingga seluruh item dalam angket ini juga dinyatakan valid.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pertanyaan dalam angket benar-benar mengukur apa yang ingin diteliti dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

## **B. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas merupakan salah satu persyaratan dalam pengukuran instrumen. Suatu instrumen pengukuran dikatakan reliabel jika pengukurannya konsisten dan cermat akurat. Jadi uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsisten dari instrumen sebagai alat ukur, sehingga hasil suatu pengukuran reliable dapat dipercaya. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah angket yang digunakan bisa menghasilkan jawaban yang konsisten jika diberikan kepada responden yang berbeda atau dalam waktu yang berbeda. Pengujian dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan ketentuan:

- a. Jika nilai Cronbach's Alpha di bawah 0,6, maka reliabilitas kurang baik.
- b. Jika antara 0,7 hingga 0,8, maka reliabilitas cukup baik.
- c. Jika lebih dari 0,8, maka reliabilitas sangat baik.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil analisis:

- a. Variabel  $X_1$  (Kesehatan Mental): Diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902, yang berarti angket ini sangat reliabel atau bisa dipercaya sebagai alat ukur yang konsisten.
- b. Variabel  $X_2$  (Coping Stress): Diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,875, yang juga menunjukkan bahwa angket ini sangat reliabel dan bisa digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, dilakukan beberapa uji statistik untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi. Pengujian ini

---

<sup>6</sup> Rostina Sundayana, 2020, *Statistika Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, h. 59.

<sup>7</sup> Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurrahman, 2017, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur Dalam Penelitian (Dilengkapi Aplikasi Program SPSS)*, Bandung: CV. Pustaka Setia, h. 37.

mencakup uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, serta uji hipotesis melalui regresi linear sederhana dan regresi linear berganda.

### C. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur yang digunakan untuk menilai distribusi data dalam suatu kelompok atau variabel, guna menentukan apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi secara normal.

Ketentuan yang harus dipenuhi jika melakukan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* yaitu:

- jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data yang digunakan berdistribusi normal
- jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal.<sup>8</sup>

#### Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		215
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.82048801
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.033
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

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

Hasil uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data penelitian berdistribusi normal dan dapat digunakan dalam analisis regresi.

### D. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linier antara variabel independent (X) dan variabel dependen (Y).

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu:

- Jika nilai *deviation form linearity* Sig  $> 0,05$ , maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara *variable independent* dengan *variable dependent*.
- Jika nilai *deviation form linearity* Sig  $< 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang linier secara signifikan antara *variable independent* dengan *variable dependent*<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Marwan, dkk, *Analisis Jalur dan Aplikasi SPSS Versi 25*, 2023, Medan: CV. Merdeka Kreasi Group, h. 54.

Hasil Uji Linearitas Persamaan Garis Regresi X1 ke Y

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	789.952	212	3.726	1.544	.476
X1	Groups	Linearity	68.828	1	68.828	28.51	.033
		Deviation from Linearity	721.124	211	3.418	1.416	.505
	Within Groups		4.828	2	2.414		

Hasil Uji Linearitas Persamaan Garis Regresi X2 ke Y

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	774.468	206	3.760	1.48	.287
X2	Groups	Linearity	1.299	1	1.299	.512	.495
		Deviation from Linearity	773.168	205	3.772	1.48	.285
	Within Groups		20.313	8	2.539		

- a. Hasil uji linearitas antara kesehatan mental ( $X_1$ ) dan hasil belajar (Y) menunjukkan bahwa nilai Sig. = 0,505, yang lebih besar dari 0,05.
- b. Hasil uji linearitas antara *coping stress* ( $X_2$ ) dan hasil belajar (Y) menunjukkan bahwa nilai Sig. = 0,285, yang juga lebih besar dari 0,05. Karena nilai Sig. pada kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier.

**E. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui terdapat tidaknya korelasi yang tinggi antar kedua variabel bebas dalam suatu model regresi. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi korelasi di antara variabel bebas. Model regresi yang baik tidak terjadi multikolinearitas.

Dasar pengambilan keputusannya adalah:

- a. Melihat Nilai Tolerance:

- 1) Jika nilai Tolerance  $\geq 0,10$ , maka Tidak Terjadi Multikolinearitas

---

<sup>9</sup> Sintha Wahjusaputri, 2022, *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Bintang Semesta Media, h. 133.

2) Jika nilai Tolerance  $\leq 0,10$ , maka Terjadi Multikolinearitas

b. Melihat Nilai VIF (Variance Inflation Faktor):

1) Jika nilai VIF  $\leq 10,00$ , maka Tidak Terjadi Multikolinearitas

2) Jika nilai VIF  $\geq 10,00$ , maka Terjadi Multikolinearitas.<sup>10</sup>

Hasil Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.892	1.121
	X2	.892	1.121

a. Dependent Variable: Y

Hasil uji menunjukkan bahwa:

- Nilai Tolerance untuk  $X_1$  dan  $X_2$  sebesar 0,892 (lebih besar dari 0,10).
  - Nilai VIF sebesar 1,121 (kurang dari 10).
- Karena nilai Tolerance  $> 0,10$  dan VIF  $< 10$ , dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas, sehingga kedua variabel bebas dapat digunakan dalam analisis regresi.

## F. Uji Heteroskedisitas

Uji heteroskedisitas adalah untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik adalah tidak mengandung heteroskedisitas. Dasar yang digunakan dalam pengambilan keputusan yaitu untuk melihat dari angka probabilitas dengan ketentuan, sebagai berikut:

- Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  maka, hipotesis diterima karena data tersebut tidak ada heteroskedisitas.
- Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  maka, hipotesis ditolak karena data ada heteroskedisitas.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Sintha Wahjusaputri dan Anim Purwanto, 2021, *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, h. 125.

<sup>11</sup> Syafrida Hafni Sahir, 2021, *Metodologi Penelitian*, Medan: KBM Indonesia, h. 69-70.

Hasil Uji Heteroskedisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.800	.659		1.212	.227
	X1	5.967E-7	.000	.006	.088	.930
	X2	6.639E-6	.000	.086	1.187	.237

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kesehatan mental ( $X_1$ ) = 0,930 dan coping stress ( $X_2$ ) = 0,237, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti tidak ada masalah heteroskedastisitas, sehingga model regresi layak digunakan.

**G. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap hasil belajar, serta analisis regresi linear berganda untuk melihat pengaruh kedua variabel secara simultan.

**a. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Hasil Belajar**

Hasil Koefisien Determinasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.388 <sup>a</sup>	.151	.147	1.780

a. Predictors: (Constant), X1

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	84.791	.806		105.247	.000
	X1	4.953E-5	.000	.388	6.149	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil ini menunjukkan bahwa:

- 1) Nilai R Square = 0,151, menunjukkan bahwa 15,1% hasil belajar dipengaruhi oleh kesehatan mental, sedangkan 84,9% dipengaruhi oleh faktor lain.
- 2) Nilai t hitung = 6,149, dengan signifikansi = 0,000 (< 0,05), yang berarti kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa.

**b. Pengaruh *Coping Stress* terhadap Hasil Belajar**

Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.430 <sup>a</sup>	.185	.181	1.744

a. Predictors: (Constant), X2

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	85.247	.651		131.
	X2	5.290E-5	.000	.430	6.

a. Dependent Variable: Y

Hasil ini menunjukkan bahwa:

- 1) Nilai R Square = 0,185, menunjukkan bahwa 18,5% hasil belajar dipengaruhi oleh coping stress, sedangkan 81,5% dipengaruhi oleh faktor lain.
- 2) Nilai t hitung = 6,944, dengan signifikansi = 0,000 (< 0,05), yang berarti coping stress memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa.

**c. Pengaruh Kesehatan Mental dan *Coping Stress* secara Simultan terhadap Hasil Belajar**

Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.489 <sup>a</sup>	.239	.232	1.689

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	190.012	2	95.006	33.304	.000 <sup>b</sup>
	Residual	604.768	212	2.853		
	Total	794.780	214			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Hasil Uji T

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83.100	.837		99.290	.000
	X1	3.261E-5	.000	.256	3.896	.000
	X2	4.007E-5	.000	.325	4.960	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil ini menunjukkan bahwa:

- 1) Nilai R Square = 0,239, menunjukkan bahwa 23,9% hasil belajar dipengaruhi oleh kesehatan mental dan coping stress secara bersama-sama, sementara 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain.
- 2) Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung = 33,304, dengan signifikansi = 0,000 (< 0,05), yang berarti kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa.
- 3) Nilai t hitung = 99,290, dengan signifikansi = 0,000 (< 0,05), yang berarti kesehatan mental dan *coping stress* masing-masing memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa secara parsial.

Selain itu, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:  
 $Y = 83,100 + 0,000033 X_1 + 0,000040 X_2$   
 Persamaan ini menunjukkan bahwa jika kesehatan mental dan coping stress meningkat satu satuan, maka hasil belajar siswa akan meningkat sesuai dengan koefisien regresi yang diperoleh.

## Pembahasan

### A. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar

Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada pencapaian akademik yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kesehatan mental

yang baik, masih ada yang mengalami hasil belajar rendah, dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan metode pembelajaran. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 15,1%.

Di SMA Negeri 11 Pekanbaru, upaya peningkatan kesehatan mental dilakukan melalui pendekatan spiritual, seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, kultum setelah azan, serta program keagamaan rutin (Riau Mengaji, Imtaq Jumat Pagi, dan Salat Dhuha berjamaah). Lingkungan sekolah yang suportif juga berperan dalam menciptakan kesejahteraan psikologis siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menegaskan bahwa kesehatan mental berperan krusial dalam hasil belajar siswa. Vannisa Intahaniya Anggraini dkk. (2023) menyatakan bahwa kondisi mental yang baik meningkatkan prestasi akademik, membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menjalani kehidupan yang lebih bahagia. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan prestasi.<sup>12</sup> Lara Setiawati dkk. (2023) menegaskan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang stabil memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, sedangkan gangguan mental dapat menghambat pemanfaatan kecerdasan secara optimal.<sup>13</sup> Temuan ini juga didukung oleh penelitian Eting Ida Fitriyah dkk. (2024) yang menyoroti bahwa kesehatan mental yang baik membantu siswa mengatasi stres, menjaga fokus, meningkatkan motivasi belajar, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.<sup>14</sup>

Kesehatan mental memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhannya. Maslow menekankan bahwa kesejahteraan psikologis harus terpenuhi terlebih dahulu agar seseorang dapat mencapai prestasi akademik yang optimal. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan fungsi sosial, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian belajar. Dengan demikian, faktor psikologis berperan penting dalam keberhasilan akademik. Prestasi akademik memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental, di mana peserta didik dengan kondisi mental yang baik cenderung mencapai hasil belajar yang optimal.

---

<sup>12</sup> Vannisa Intahaniya Anggraini, dkk, 2023, Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMPN 36 Surabaya Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi, Web Of Scientist: International Scientific Research Journal, Vol: 2, No 3, h. 7.

<sup>13</sup> Lara Setiawati, dkk, *Op. Cit*, h. 16.

<sup>14</sup> Eting Ida Fitriyah, dkk, 2024, *Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya*, Jurnal Kependidikan, Vol. 12, No. 2, h. 314-315.

Hal ini terjadi karena mereka mampu mengelola fungsi kejiwaan dengan baik serta beradaptasi dengan lingkungan, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna.<sup>15</sup>

Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, maka proses belajar akan terhambat, yang berakibat pada menurunnya hasil akademik. Oleh karena itu, pelajar perlu menjaga kesehatan mentalnya agar dapat belajar dengan kesiapan mental yang optimal. Penting bagi mereka untuk memahami cara merawat kesehatan mental agar tetap dalam kondisi yang baik, sehingga mampu menjalani aktivitas dengan penuh semangat dan kesiapan. Sebagai makhluk yang memiliki potensi kejiwaan, manusia dikaruniai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang saling berhubungan. Berbagai penelitian telah mengidentifikasi struktur kejiwaan manusia secara mendalam menggunakan beragam metode dan pendekatan ilmiah.<sup>16</sup>

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa memahami hubungan antara kesehatan mental dan hasil belajar sangat penting dalam merancang strategi pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, guru diharapkan memberikan bimbingan terkait kesehatan mental agar hasil belajar siswa meningkat secara menyeluruh.

## **B. Pengaruh *Coping Stress* Terhadap Hasil Belajar**

*Coping stress* merupakan strategi penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil regresi menunjukkan bahwa *coping stress* berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 18,5%. Siswa yang memiliki mekanisme coping yang baik dapat lebih fokus dalam belajar dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.

Di SMA Negeri 11 Pekanbaru, berbagai strategi diterapkan untuk membantu siswa mengelola stres, termasuk pendekatan spiritual dan bimbingan konseling. Program keagamaan seperti membaca Al-Qur'an sebelum azan, kultum setelah azan, serta kegiatan Imtaq dan Riau Mengaji membantu menciptakan ketenangan batin. Dengan dukungan lingkungan sekolah yang positif, siswa dapat mengembangkan strategi coping yang lebih baik, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* memiliki peran penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dengan dua pendekatan utama yang dominan, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* terlihat dari pendekatan spiritual, seperti ibadah dan zikir, yang membantu siswa mengelola stres secara emosional. Pernyataan

---

<sup>15</sup> Fajar Arianto, dkk, *Hubungan Antara Kondisi Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 6 Semarang Tahun 2023*, Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023, 'Inovasi Layanan BK di Era Merdeka Belajar', h. 362-363.

<sup>16</sup> Fatma Sylvana Dewi Harahap, dkk, 2022, *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus*, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, Vol. 13, No. 1, h. 27.

angket seperti “*Saya beribadah untuk merasa lebih tenang*” menunjukkan bahwa ibadah memberikan ketenangan batin dan membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Ayat Al-Qur’an Ar-Ra’d (13:28) menegaskan bahwa mengingat Allah dapat memberikan ketenangan hati, sehingga aspek spiritual menjadi faktor yang mendukung strategi coping yang efektif.<sup>17</sup>

Sementara itu, *problem-focused coping* mencakup tindakan langsung dalam menyelesaikan masalah, seperti mengelola waktu belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Salah satu pernyataan angket yang mencerminkan hal ini adalah, “*Saya segera melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi*”. Siswa yang menerapkan strategi ini lebih produktif dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa yang cenderung menggunakan strategi pelarian (*escapism*) dan penundaan masalah (*avoidance coping*) cenderung mengalami hasil belajar yang lebih rendah karena mereka tidak segera menyelesaikan hambatan akademiknya. Siswa yang menggunakan strategi coping yang seimbang mampu mengelola stres dengan baik dan meningkatkan prestasi akademik. Mereka yang lebih sering menerapkan *problem-focused coping* cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan *emotion-focused coping* tanpa tindakan nyata.<sup>18</sup>

Teori Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa coping stress berpengaruh terhadap hasil belajar, karena strategi coping yang efektif dapat mengurangi dampak negatif stres dan membantu individu tetap fokus. Penelitian Fauziah (2015) menemukan hubungan signifikan antara strategi coping dan prestasi akademik siswa, di mana siswa dengan coping yang baik cenderung memiliki tingkat depresi lebih rendah dan lebih mampu menyelesaikan tugas sekolah.<sup>19</sup> Hal ini didukung oleh penelitian Dwi Nur Rachmah (2013) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi stres lebih mudah dalam proses belajar dan memiliki prestasi akademik lebih baik. Studi lain oleh Shankland dkk. juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berhasil mengelola tuntutan akademik mengalami kecemasan lebih rendah, memiliki kepuasan hidup lebih tinggi, dan mencapai hasil akademik yang lebih baik.<sup>20</sup>

Penelitian Haq dkk. serta Hendra dan timnya menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik.<sup>21</sup> Relaksasi juga

---

<sup>17</sup> Ashil Amaani Zidni dan Vivera Azzahra Augusta, 2024, *Pengaruh Ibadah Terhadap Tingkat Stres Akademik*, Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner, Vol. 8, No. 7, h. 535.

<sup>18</sup> Nailul Fauziah, dkk, 2015, *Hubungan Penggunaan Strategi Coping dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA*, Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling), Vol. 4, No. 2, h. 9.

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> Dwi Nur Rachmah, 2013, *Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik*, Jurnal Ecopsy, Vol. 1, No. 1, h. 9.

<sup>21</sup> Rina Mirza, dkk, 2023, *Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa*, Jurnal Social Library, Vol. 3, No. 2, h. 65.

berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan pikiran, sehingga membantu siswa dalam mencapai hasil akademik yang optimal.<sup>22</sup>

### **C. Pengaruh Kesehatan Mental dan *Coping Stress* Secara Simultan Terhadap Hasil Belajar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dan coping stress secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Analisis regresi linear berganda mengungkapkan bahwa kedua variabel ini menjelaskan 23,9% variasi hasil belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. *Coping stress* memberikan kontribusi lebih besar (32,5%) dibandingkan kesehatan mental (25,6%), menandakan bahwa strategi mengatasi stres yang efektif lebih berperan dalam meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan hanya memiliki kesehatan mental yang baik.

Di SMA Negeri 11 Pekanbaru, lingkungan sekolah yang positif, motivasi dari guru, serta program keagamaan dan bimbingan konseling mendukung kondisi kesehatan mental siswa yang baik. Namun, rendahnya hasil belajar menunjukkan bahwa strategi coping yang kurang optimal menjadi kendala utama. Masalah *coping stress* yang ditemukan meliputi kurangnya disiplin dalam manajemen waktu sebagai bagian dari *problem-focused coping* serta tingginya penggunaan *avoidance coping*, di mana sebagian besar siswa cenderung menghindari tekanan akademik daripada menghadapinya.

Studi sebelumnya menegaskan bahwa dukungan keluarga, kemampuan mengelola stres terkait tugas dan ujian, serta ketahanan terhadap tekanan sosial berperan penting dalam keberhasilan akademik siswa. Oleh karena itu, siswa perlu lebih fokus pada proses belajar dan pencapaian pribadi tanpa membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, serta membangun jaringan dukungan positif dari teman, guru, dan konselor akademik. Selain itu, dosen dan lingkungan akademik juga berperan dalam mengurangi stres siswa dengan memberikan umpan balik yang membangun, menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan kolaboratif, serta menyediakan akses ke layanan konseling guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.<sup>23</sup>

Secara keseluruhan, kesehatan mental dan coping stress sama-sama berperan penting dalam hasil belajar siswa, dengan coping stress memiliki pengaruh yang lebih dominan. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan program peningkatan kesehatan mental dan

---

<sup>22</sup> Subandi, 2013, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 127.

<sup>23</sup> Euriko Rimala, dkk., 2024, *The Effect of Academic Stress and Mental Health on Students' Academic Achievement*, Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 7, No. 4, h. 12648.

pembekalan *coping stress* dalam pembelajaran agar siswa lebih optimal dalam belajar serta mampu menghadapi tantangan akademik secara efektif.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penyajian dan analisa data, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan kesehatan mental terhadap hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan pengaruh sebesar 15,1%. Semakin baik kesehatan mental siswa, maka dapat meningkatkan hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *coping stress* terhadap hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan pengaruh sebesar 18,5%. Semakin baik *coping stress* yang dimiliki siswa, maka dapat meningkatkan hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan kesehatan mental dan *coping stress* secara simultan terhadap hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan kontribusi sebesar 23,9%. Semakin baik kesehatan mental dan *coping stress* siswa secara bersamaan, maka semakin tinggi hasil belajar siswa di SMA Negeri 11 Pekanbaru.

### **Daftar Pustaka**

- Abdurrahman, S. A. (2017). *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur Dalam Penelitian (Dilengkapi Aplikasi Program SPSS)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Agusta, A. A. (2024). Pengaruh Ibadah Terhadap Tingkat Stres Akademik. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, Vol. 8, No. 7, 535.
- Daratjat, Z. (2017). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung: 9.
- Dwi Nur Rachmah, 2. H. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, Vol. 1, No. 1, 9.
- Eting Ida Fitriyah, d. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, Vol. 12, No. 2, 314-315.
- Euriko Rimala, d. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Health on Students' Academic Achievement. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7, No. 4, 12648.
- Fajar Arianto, d. (2023). Hubungan Antara Kondisi Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 6 Semarang Tahun 2023, Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. *Inovasi Layanan BK di Era Merdeka Belajar*, 36.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Surabaya: Duta Media Publishing.
- Fatma Sylvana Dewi Harahap, d. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 13, No. 1, 27.

- Hasmawati, d. (2024). Stress Inoculation Training Sebagai Upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Takalar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity and Social Studies*, Vol. 4, No. 1, 305.
- Lara Setiawati, d. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 4, 4.
- Marwan, d. (2023). *Analisis Jalur dan Aplikasi SPSS Versi 25*. Medan: CV. Merdeka Kreasi Group.
- Nailul Fauziah, d. (2015). Hubungan Penggunaan Strategi Coping dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, Vol. 4, No. 2, 9.
- Purwanto, S. W. (2021). *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Putri, I. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia di Kelas IX.8 Semester Juli-Desember 2022 MTsN 1 Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, Vol. 1, No. 12, 2520.
- Rina Mirza, d. (2023). Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa. *Jurnal Social Library*, Vol. 3, No. 2, 65.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Medan: KBM Indonesia.
- Subandi. (2013). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sundayana, R. (2020). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Vannisa Intahaniya Anggraini, d. (2023). Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMPN 36 Surabaya Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Web Of Scientist: International Scientific Research Journal*, Vol: 2, No. 3, 7.
- Wahjusaputri, S. (2022). *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.