

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 11 No. 1 Hal 27 - 36 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received December 7, 2024; Accepted May 2, 2025; Published July 16, 2025	

PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI UINSA

Amanda Mutiara Sani* , Yuwana Dwi Puspita, Salsabilla Marliana Azzahra & Nihlatul Falasifah

amandasani0612@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstract : *Mental health such as stress and depression can affect the level of academic achievement of a student at UINSA. This study aims to determine the influence of mental health on student academic achievement at UINSA. This study uses a descriptive method with a quantitative approach, which involves 100 samples selected through random sampling techniques. In this study, multiple linear regression analysis showed a negative relationship of -0.620 between the free and bound variables. The simultaneous test (F) showed that H_0 was rejected by $(71.779 > 3.94)$ which means that there is an influence between mental health and the level of achievement of UINSA students.*

Keywords: *Mental Health; Academic Achievement; College Students.*

Abstrak : Kesehatan mental seperti stres dan depresi dapat mempengaruhi tingkat prestasi akademik seorang mahasiswa di UINSA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa di UINSA. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan 100 sampel yang dipilih melalui teknik random sampling. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda menunjukkan hubungan negatif sebesar -0,620 antara variabel bebas dan terikat. Uji simultan (F) menunjukkan H_0 ditolak dengan $(71,779 > 3,94)$ yang berarti terdapat pengaruh antara kesehatan mental dan tingkat prestasi mahasiswa UINSA.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Prestasi Akademik; Mahasiswa.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang cukup utama untuk diperhatikan, seperti halnya kesehatan fisik. Kesehatan mental dan kesehatan fisik memiliki hubungan yang erat dan berkesinambungan. Kesehatan mental mengacu pada keadaan seseorang yang bebas dari gangguan jiwa apapun, dan ketika keadaan internal seseorang sudah tenang maka keadaan mentalnya dianggap stabil (Mardiana, Mas'ud, Sibulo, Nofrianti, & Irawati, 2022).

Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya tumbuh kembang yang maksimal baik secara fisik, intelektual maupun emosional, selama hal itu sesuai dengan situasi individu. Sebuah masyarakat yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah masyarakat yang membolehkan anggota masyarakatnya berkembang sesuai dengan kemampuannya (Hasanah Muhimmatul, 2017).

Utami menyimpulkan dalam bukunya menurut beberapa ahli, bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang secara emosional, kejiwaan, dan fisik dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi dengan kebutuhan lingkungan dan pemicu stres, dapat mengembangkan kemampuannya dalam berinteraksi dengan lingkungan, merasa nyaman dan tenang dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian yang tepat terhadap kebutuhan sosial budaya, tumbuh dan berkembang secara matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan pada diri, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, memiliki kepuasan dalam hidup sosialnya, dan memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Putri, Nur'aini, Sari Armita, & Mawaddah Shofia, 200 C.E.)

Masa remaja merupakan masa puncak timbulnya gangguan mental. Seperdua dari orang yang mengalami penyakit mental dalam hidupnya akan merasakan gejala pertama saat usia 18 tahun. Diprediksi satu dari empat anak usia 16-24 tahun akan merasai gangguan kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan. Masalah kesehatan dunia terkait dengan kondisi kesehatan mental pada remaja berusia 10-19 tahun. Selain itu, beberapa masalah kesehatan mental muncul sejak usia 14 tahun. Namun sebagian besar kasus tidak terdiagnosa dan tidak diobati (Agusthia Mira, Muchar Rizki Sari Utami, & Ramadhani Dea, 2023)

Prestasi akademik diartikan sebagai nilai yang ditetapkan berdasarkan pengukuran dari pengetahuan yang dicapai atau keterampilan yang dikembangkan dalam materi tertentu setelah melalui serangkaian proses pembelajaran (Lutfiwati, 2020).

Kesuksesan dalam bidang apa pun idealnya diraih oleh orang-orang yang berpikiran sehat. Artinya, kesehatan mental sangat menentukan aktivitas seseorang untuk mencapai proses dan hasil yang dicapainya tanpa merasa terbebani dan tertekan. Oleh karena itu, pada konteks pembahasan ini, remaja khususnya mahasiswa apabila ia memiliki mental yang sehat maka akan mempermudah dalam pencapaian prestasinya (Kibtiyah, Gunadi, & Umam, 2023).

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan umum yang mempengaruhi aspek mental dan emosional (Ningsih Yusria, 2018). Selain itu, keadaan mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi setiap aspek kehidupan, termasuk pada kehidupan mahasiswa (Rozi, Tridianti, Al Husna, Rahma Hermayati, & Falasifah, 2023). Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu faktor biologis (genetik, kimia pada otak, dan saraf), faktor kehidupan (tekanan, konflik, masalah dalam hidup dan relasi/pertemanan, faktor keluarga (riwayat keluarga, masalah keluarga), faktor sosial dan budaya, dan berbagai faktor lainnya (Virlia & Widhigdo, 2024)

Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa, baik pengaruh positif maupun pengaruh yang negatif. Namun, kebanyakan mahasiswa belum menyadari dampaknya. Oleh sebab itu, mahasiswa seringkali melupakan dan mengabaikan kesehatan mentalnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keberhasilan akademik mahasiswa akan diperkuat atau diperlemah oleh kondisi psikologis itu sendiri.

Penelitian di Panti Sosial Asuhan Anak "Aisyiyah" Kota Semarang menunjukkan bahwa anak-anak di sana memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Padahal, motivasi ini sangat penting bagi perkembangan siswa untuk mencapai prestasi akademik. Oleh karena itu, siswa diharapkan untuk memiliki motivasi yang tinggi agar dapat menunjukkan kemampuannya dalam meraih prestasi, khususnya di bidang akademik. (Ramadhoni, Eddy, Cahyani, & Amriana, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Bilingual Pesantren Modern Al Amanah, Desa Junwangi, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Sebanyak 46% responden menunjukkan motivasi belajar yang rendah, 38% berada pada tingkat sedang, dan hanya 16% yang memiliki motivasi belajar tinggi. Rendahnya motivasi belajar di kalangan santri tampak dalam beberapa hal selama proses pembelajaran, seperti minimnya partisipasi dalam diskusi, enggan bertanya tentang materi

yang tidak mereka dipahami, serta meninggalkan kelas. (Thohir, Setyosari, Atmoko, Hambali, & Abdullah, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2023) yang berlokasi di SMKN Banda Aceh, disebutkan bahwa stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh tekanan dari pihak sekolah dan dari diri mereka sendiri. Dari sekolah, tekanan tersebut meliputi tingginya intensitas belajar, durasi belajar yang panjang, banyaknya tugas akademik, tuntutan untuk meraih prestasi, serta kurangnya waktu luang. Sementara itu, dari sisi siswa sendiri, faktor penyebabnya mencakup rendahnya motivasi belajar, ketakutan untuk gagal, kecemasan saat akan ujian, keterbatasan sumber daya, dan kekhawatiran tentang masa depan. (Mahbengi, Nurhasanah, & Nurbaity, 2023).

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi UINSA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana stress, depresi, dan berbagai gangguan kesehatan mental lainnya dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan deskriptif adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui nilai suatu variabel atau tanpa membandingkannya. Sementara itu, pendekatan kuantitatif merupakan metode pengukuran yang menggunakan data berupa angka, mulai dari pengambilan data hingga interpretasi angka, dan sifat hasilnya (Rosyidah, Suci Ramadhanty, Saunan, Falasifah, & Sulthon Jamaluddin, 2023).

Populasi yang menjadi sasaran pada penelitian ini merupakan mahasiswa UINSA. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik probability sampling atau random sampling. Prosedur pengambilan sampel pada umumnya tidak dilakukan secara acak tetapi dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang

dilakukan secara kuantitatif (statistik) dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Razali, Syamil, Hurit, Asman, Lestariningsih, Radjawane, Bagenda, Falasifah, Tingga, et al., 2023).

Probability sampling atau random sampling merupakan metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Razali, Syamil, Hurit, Asman, Lestariningsih, Radjawane, Bagenda, Falasifah, & dkk, 2023). Pemilihan sampel penelitian menggunakan rumus slovin dan ditemukan sampel yang diperlukan sebanyak 100 orang dari seluruh jumlah mahasiswa UINSA.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah angket. Angket merupakan alat berupa pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang keadaan mereka ataupun hal yang lain yang ingin diketahui (Hermawan, 2019).

Pada penelitian ini, validitas item pernyataan dinilai dengan menggunakan analisis statistik dengan menggunakan formula korelasi product moment.

a. Uji Validitas Skala Kesehatan Mental

Skala kesehatan mental terdiri dari 21 item pernyataan dengan hasil 17 item yang valid dan 4 item yang tidak valid. Variabel kesehatan mental yang valid dipilih berdasarkan nilai korelasi di atas 0,05.

b. Uji Validitas Skala Prestasi Akademik

Skala prestasi akademik terdiri dari 27 item pernyataan dengan hasil 25 item yang valid dan 2 item yang tidak valid. Variabel prestasi yang valid dipilih berdasarkan nilai korelasi di atas 0,05.

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS. Uji reliabilitas merupakan penelitian yang meneliti seberapa baik alat pengukur tertentu dapat diandalkan atau dievaluasi dan seberapa konsisten hasil pengukuran, bahkan ketika dilakukan berkali-kali dengan menggunakan data dan alat pengukur yang sama (Amanda, Yanuar, & Devianto, 2019). Sedangkan data yang tidak reliabel, tidak dapat di proses lebih lanjut karena akan menghasilkan kesimpulan yang bias.

Kriteria suatu data dapat dikatakan reliabel atau konsisten apabila menggunakan teknik Cronbach's alpha (α) dengan ketentuan nilai $> 0,6$ telah dilakukan uji reliabel terhadap instrumen penelitian, maka diperoleh bahwa instrumen pengaruh kesehatan mental memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,885, sehingga instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel ($0,885 > 0,6$). Selanjutnya, instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi akademik memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,867, sehingga instrumen tersebut dikatakan reliabel ($0,867 > 0,6$).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Data tabel di bawah ini menjelaskan jumlah sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa UINSA. Nilai minimum variabel kesehatan mental sebesar 17 dan nilai maksimum sebesar 68 dengan rata-rata (mean) sebesar 42,5 dan SD (standar deviasi) sebesar 8,5. Serta nilai minimum dan maksimal pada variabel prestasi akademik sebesar 25 dan 100. Nilai mean dan standar deviasi prestasi akademik sebesar 62,5 dan 12,5. Tabel di-bawah ini dapat dijadikan acuan dasar dalam pengelompokkan mahasiswa ke dalam kategori penelitian.

Tabel 1. Analisis deskriptif Kesehatan Mental

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kesehatan Mental	100	17	68	42,5	8,5
Prestasi Akademik	100	25	100	62,5	12,5

Berdasarkan pada tabel dibawah ini, maka gambaran kesehatan mental pada mahasiswa di UINSA dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi.

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 100 sampel menunjukkan bahwa kategori kesehatan mental terdapat 4 responden dengan persentase 4% memiliki tingkatan kesehatan mental yang sangat rendah, 19 responden dengan persentase 19% memiliki tingkatan kesehatan mental yang rendah, 42 responden dengan persentase 42% memiliki tingkatan kesehatan mental yang cukup, 31 responden

dengan persentase 31% memiliki tingkatan kesehatan mental yang tinggi, dan 4 responden dengan persentase 4% memiliki tingkatan kesehatan mental yang sangat tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Kesehatan Mental

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \leq 29,75$	Sangat Rendah	4	4
$29,75 < X \leq 38,25$	Rendah	19	19
$38,25 < X \leq 46,75$	Cukup	42	42
$46,75 < X \leq 55,25$	Tinggi	31	31
$55,25 < X$	Sangat Tinggi	4	4
Total		100	100

Berdasarkan pada tabel di bawah ini, maka gambaran prestasi akademik pada mahasiswa di UINSA dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 100 sampel menunjukkan bahwa kategori prestasi akademik terdapat 1 responden dengan persentase 1% memiliki tingkatan prestasi akademik yang rendah, 44 responden dengan persentase 44% memiliki tingkatan prestasi akademik yang cukup, 46 responden dengan persentase 46% memiliki tingkatan prestasi akademik yang tinggi, dan 9 responden dengan persentase 9% memiliki tingkatan prestasi akademik yang sangat tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Prestasi Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \leq 43,75$	Sangat Rendah	-	-
$43,75 < X \leq 56,25$	Rendah	1	1
$56,25 < X \leq 68,75$	Cukup	44	44
$68,75 < X \leq 81,25$	Tinggi	46	46
$81,25 < X$	Sangat Tinggi	9	9
Total		100	100

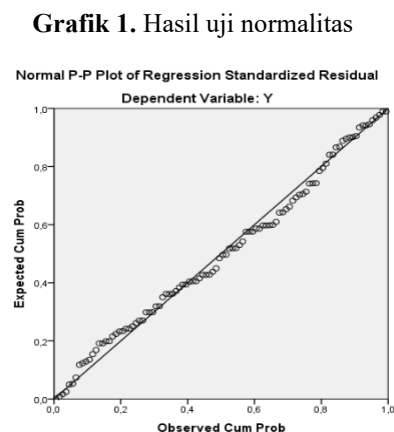
1. Uji Asumsi Klasik (Normalitas)

Uji asumsi klasik bertujuan untuk memastikan apakah residual dalam model regresi memiliki distribusi normal. Proses ini meliputi uji normalitas menggunakan

probability plot dan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov.

a. Uji Normalitas Probability Plot

Uji normalitas probability plot dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic. Nilai residual dikatakan berdistribusi normal jika data atau titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Jika data atau titik-titik tidak tersebar di sekitar garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis tersebut, maka residual dianggap tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang disajikan pada grafik dibawah dapat disimpulkan bahwa titik atau data menyebar disekitar garis diagonal. Maka nilai residual berdistribusi normal.



b. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Uji normalitas kolmorov smirnov dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic 25 for windows. Residual dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka residual tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ($0,200 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil uji normalitas kolmogorov smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov		
		Unstandardized Residual
N		100
Parameters ^{a,b}	Mean	,000000
	Std. Deviation	6,23586796
Most Extreme Differences	Absolute	0,60
	Positive	0,060
	Negatif	-0,60
Test Statistic		0,60
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200 ^{c,d}

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan dalam bentuk pernyataan. Hipotesis akan diterima jika terbukti benar dan ditolak jika terbukti salah. Hipotesis nol, yang menyatakan tidak adanya pengaruh, dilambangkan dengan H_0 , sedangkan hipotesis alternatif, yang menyatakan adanya pengaruh, dilambangkan dengan H_a .

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada pendahuluan, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Tidak terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap tingkat prestasi akademik mahasiswa UINSA
- 2) H_a : Terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap tingkat prestasi akademik mahasiswa UINSA.

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang akan digunakan meliputi uji regresi linear berganda, uji simultan f, uji koefisien determinasi, dan uji parsial t.

a. Uji Regresi Linear Berganda

Analisis Regresi linier berganda digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yang modelnya sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1$$

Tabel 5. Hasil uji regresi linear berganda

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	sig
1	(Constant)	97,420	3,261		29,877	,000
	X1	-,620	,073	-,650	-8,472	,000

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa persamaan regresi yang terbentuk adalah :

$$Y = 97,420 - 0,620X_1$$

Keterangan:

Y = Tingkat prestasi akademik

X₁ = Kesehatan mental

Konstanta sebesar 97,420 menunjukkan besarnya tingkat prestasi akademik jika variabel kesehatan mental adalah 0 (nol).

Berdasarkan analisis regresi linear berganda di atas, menunjukkan bahwa variabel Kesehatan mental (X₁) sebesar -0,620. Artinya adalah apabila variabel kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 1% maka tingkat prestasi akademik (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,620% . koefisien bernilai negatif berarti terjadi hubungan negatif antara kesehatan mental dengan tingkat prestasi akademik.

b. Uji Simultan F

Uji F adalah pengujian signifikansi yang digunakan untuk menentukan sejauh mana variabel independen berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen.. Dengan kriteria:

- 1) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terbukti variabel X₁ secara simultan mempengaruhi tingkat kesehatan. Dengan demikian H_a diterima dan H₀ ditolak.
- 2) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka terbukti variabel X₁ secara simultan tidak mempengaruhi tingkat kesehatan. Dengan demikian H₀ diterima dan H_a ditolak.

Tabel 6. Hasil uji simultan F

		Anova ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2819,671	1	2819,671	71,779	,000 ^b
	Residual	3849,719	98	39,283		
	Total	6669,390	99			

Berdasarkan tabel 6, data pada kolom F menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} bernilai 71,779 dan bernilai positif. Sedangkan F_{tabel} menunjukkan nilai 3.94 yang diperoleh dari nilai df 1 = (jumlah semua variabel – 1) atau 2-1=1 dan df 2 = (n – jumlah semua variabel) atau 100-2 = 98.

Nilai tersebut menjelaskan bahwa nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ sebesar 71,779 > 3,94, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima yang berarti “Terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap tingkat prestasi akademik mahasiswa UINSA”.

Hal ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ulfah, 2023) yang

menyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Program Studi Perbankan Syariah, dan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dari Fakultas Agama Islam. Menurut penelitiannya semakin baik kesehatan mental mahasiswa maka semakin baik pula prestasi akademiknya.

c. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh variabel bebas mempengaruhi variabel terikatnya. Nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada kolom

Adjusted R Square dalam output model summary.

Tabel 7. Hasil uji koefisien determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,650 ^a	,423	,417	6,26760

Berdasarkan hasil analisis pada tabel model summary, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,423 atau 42,3%. Hal ini berarti bahwa tingkat kesehatan mental dapat mempengaruhi prestasi akademik sebesar 42,3%, sedangkan

57,7% nya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

d. Uji Parsial T

Tabel 8. Hasil uji parsial T

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	sig
1 (Constant)	97,420	3,261		29,877	,000
X1	-,620	,073	-,650	-8,472	,000

Sebelum menyimpulkan hipotesis yang diterima, terlebih dahulu menentukan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 (uji 2 sisi) dan derajat kebebasan ($df = n - k$ atau $100 - 2 = 98$). Dengan pengujian dua sisi tersebut hasil yang diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 1,98447.

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa hasil pengujian hipotesis X1 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $t_{\text{hitung}} -8,472 < t_{\text{tabel}} 1,98447$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada uji T parsial, kesehatan mental tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik.

Terdapat beberapa alasan mengapa uji parsial T tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Seperti adanya adanya multikolinearitas yang dapat mempengaruhi estimasi koefisien regresi, sehingga variabel independen tertentu mungkin tidak signifikan secara parsial meskipun secara simultan berpengaruh.

Selain itu, Ketidakterpenuhan asumsi regresi, seperti normalitas residual, heteros-

kedastisitas (varians residual tidak homogen), dan autokorelasi (hubungan serial antar residual), dapat menyebabkan hasil uji t parsial bias atau tidak valid. Kesalahan spesifikasi model, seperti menghilangkan variabel penting, dan rendahnya variabilitas variabel independen mengurangi signifikansi parsialnya terhadap variabel dependen, sehingga H_a ditolak meskipun hubungan sebenarnya mungkin ada (A, Nohe, & Goejantoro, 2016).

Pada uji validitas skala kesehatan mental terdapat 21 item pernyataan yang digunakan untuk menguji validitas item. 17 diantaranya valid, sedangkan 4 diantaranya tidak valid. Sedangkan, pada uji validitas skala prestasi akademik terdapat 27 item pernyataan. Setelah diuji validitas diperoleh hasil 25 item yang valid dan 2 item yang tidak valid.

Di samping variabel kesehatan mental, terdapat banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat prestasi akademik. Menurut Syah dalam Mihayati Saleh, prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama: faktor internal, faktor eksternal, dan pendekatan belajar. Faktor internal mencakup dua aspek, yaitu aspek fisiologis yang meliputi status gizi, kondisi kesehatan,

dan kebiasaan sarapan pagi, serta aspek psikologis yang mencakup kecerdasan, sikap, bakat, minat, dan motivasi. Faktor eksternal terbagi menjadi lingkungan sosial, yang mencakup pendidikan ayah dan ibu, kondisi ekonomi keluarga, peran guru, teman sebaya, serta masyarakat, dan lingkungan non-sosial, yang meliputi kondisi sekolah dan tempat tinggal (Shaleh, 2014).

D. SIMPULAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 100 sampel menunjukkan bahwa terdapat 5 kategori kesehatan mental yaitu sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Sebanyak 4% responden memiliki kesehatan mental sangat rendah, 19% rendah, 42% cukup, 31% tinggi, dan 4% sangat tinggi.

Sedangkan, hasil penelitian pada variabel prestasi akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu, sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Hasil penelitian pada 100 sampel menunjukkan 1% responden memiliki prestasi akademik rendah, 44% cukup, 46% tinggi, dan 9% sangat tinggi.

Nilai uji simultan F menjelaskan bahwa nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ sebesar $71,779 > 3,94$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti “Terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap tingkat prestasi akademik mahasiswa di UINSA”.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia Mira, Muchar Rizki Sari Utami, & Ramadhani Dea. (2023). *Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuanremaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam*. Universitas Dharmawangsa, 17(1), 148–157.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang*. Jurnal Matematika UNAND, 8(1), 179–188.
- <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- A, N. W. R., Nohe, D. A., & Goejantoro, R. (2016). Penerapan Statistika Nonparametrik dengan Metode Brown-Mood pada Regresi Linier Berganda. *EKSPONENSIAL*, 7(1), 1–8. Retrieved from <https://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/exponensial/article/view/12>
- Hasanah Muhimmatul. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Aank. *Indonesian Journal Islamicearly Childhood Education*, 2(2), 207–2014.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Kibtiyah, A., Gunadi, I., & Umam, K. (2023). Kesehatan Mental Dan PRrestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Al-Adawat : Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 13–22. Retrieved from <http://ejournal.unhasy.ac.id/index.php/ala-dawat>
- Lutfiwati, S. (2020). Motivasi belajar dan prestasi akademik. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(1).
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95.
- Mardiana, M. D., Mas'ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271–281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Ningsih Yusria. (2018). *Kesehatan Mental*. Surabaya: UINSA Surabaya.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, Sari Armita, & Mawaddah Shofia. (200 C.E.). *Modul*

- Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV. AzkaPustaka.
- Ramadhoni, S. R., Eddy, W. M., Cahyani, A. I., & Amriana, A. (2023). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Anak Panti Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 13(1), 11–24.
- Razali, G., Syamil, A., Hurit, R. U., Asman, A., Lestariningsih, Radjawane, L. E., ... dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*. Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia.
- Razali, G., Syamil, A., Hurit, R. U., Asman, A., Lestariningsih, Radjawane, L. E., ... Rosidah. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In S. Bahri (Ed.), *Media Sains Indonesia*. CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279–284.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rosyidah, A., Suci Ramadhanty, A., Saunan, Z., Falasifah, N., & Sulthon Jamaluddin, A. (2023). Pengaruh Aktivitas UKM Ukor terhadap Minat dan Bakat Mahasiwa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Porkes*, 6(1), 189–203.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7506>
- Rozi, M. F., Tridianti, A., Al Husna, B., Rahma Hermayati, N., & Falasifah, N. (2023). Pengaruh Kepribadian Introvert Terhadap Perubahan Lingkup Sosial Mahasiswa Prodi Pengembangan Masyarakat Islam Angkatan Tahun 2021. *Jurnal Empati*, 12(5), 337–349.
- Shaleh, M. (2014). Pengaruh Motivasi, Faktor Keluarga, Lingkungan Kampus Dan Aktif Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 4(2), 109–141.
<https://doi.org/10.21580/PHEN.2014.4.2.122>
- Thohir, M., Setyosari, P., Atmoko, A., Hambali, I., & Abdullah, M. S. (2023). The Effect of Motivational Counseling Based on Spiritual Values on Improving Learning Behavior of Pesantren Students. *KONSELOR*, 12(4), 384–399.
<https://doi.org/10.24036/0202312456-0-86>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1(4), 24–28.
- Virlia, S., & Widhigdo, J. C. (2024). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Surabaya: Penerbit Universitas Ciputra.

