

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pembahasan Tentang Kesehatan Mental

a. Pengertian kesehatan mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Dalam banyak literatur, istilah *mental hygiene* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental. Istilah lain yang digunakan untuk maksud yang sama adalah *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*. Namun istilah-istilah itu memiliki maksud yang sama, meskipun memiliki kandungan makna yang berbeda. Diantara berbagai istilah tersebut yang dipandang memiliki makna yang tepat untuk menyebutkan kesehatan mental adalah *mental health*. Hal ini karena *mental health* artinya keadaan jiwa yang sehat, yang mengandung pengertian statis. Sedangkan *mental hygiene* bermakna kesehatan mental dan lebih dinamis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.¹

Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi dalam kehidupan manusia dan hubungan dengan manusia lain.² Kesehatan mental (*hygiene mental*)

¹ Moeljono Notoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental ...*, hlm. 23

² Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm.28

adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose). Artinya, orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa adalah apabila seseorang sering cemas tanpa diketahui sebabnya, tidak mempunyai gairah kerja, rasa badan lesu dan sebagainya. Dengan demikian, kebutuhan manusia akan kesehatan mental sangat urgens. Sebab manusia selalu membutuhkan ketenangan, keharmonisan dan ketentraman jiwanya. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi serta mempunyai kesanggupan menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain. Demikian pula sebaliknya menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki

³ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental ...*, hlm. 12

kebahagiaan dalam hidupnya.⁴ Sedangkan menurut Johada pengertian kesehatan mental memiliki tiga ciri pokok, yaitu: (a) seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan atau melakukan usaha untuk menguasai, dan mengontrol lingkungannya, sehingga tidak pasif menerima begitu saja kondisi sosialnya. (b) seseorang menunjukkan keutuhan kepribadiannya, mempertahankan integrasi kepribadian yang stabil yang diperoleh sebagai akibat dari pengaturan yang aktif. (c) seseorang mempersiapkan “dunia” dan dirinya dengan benar, independent dalam hal kebutuhan pribadi.⁵ Sedangkan menurut Zakiyah Darodjat berpendapat bahwa “kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.”⁶ Sedangkan menurut Kartini Kartono berpendapat bahwa “orang yang memiliki mental yang sehat ialah orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: memiliki kemampuan bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang hatinya”.⁷ Sedangkan menurut Mustafa Fahmi yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental. “pertama, pola negatif (salabiy), bahwa kesehatan mental adalah terhindanya seseorang dari

⁴ Amzah Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV Mandar Maju, 2000), hlm. 45

⁵ Moeljono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental*, (Malang: UMM, 2001), hlm. 72

⁶ Zakiyah Darodjat, *Kesehatan Mental dan Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984), hlm. 4

⁷ Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, (Bandung: Alumni, 1983), hlm. 2

neurosis (al-amradh al-ashabiyah) dan dari segala psikosis (al-amradh al-dzihaniyah); kedua, pola positif (ijaby) bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya”.⁸ Sedangkan Jalaluddin mendefinisikan “orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.”⁹

Jadi berpijak dari pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram dan terhindar dari berbagai penyakit mental seperti rendah diri, cemas, ketakutan, gelisah, dan ketegangan batin lainnya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena mengetahui kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya dan mendayagunakan segala potensi dan kemampuan dirinya guna mencapai tujuan hidup yang dicita-citakannya. Dengan didasari kemampuan dan potensi dirinya dalam menghadapi kehidupan dengan penuh percaya diri serta semangat yang tinggi.

b. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ada dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal antara lain: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi

⁸ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hlm.133

⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 154

problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.¹⁰

c. Kesehatan mental dalam islam

Dalam islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, serta terutama matang pula ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dalam islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas “insan paripurna”, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan.

Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahakan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti jiwanya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat dihiperir melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana

¹⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2001), hlm. 25

sesuai dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar-Ra'du ayat 11).¹¹

2. Pembahasan Tentang Belajar dan Hasil Belajar

a. Pengertian belajar

Belajar menurut pengertian secara psikologis merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu pengertian tentang belajar menurut Slameto, yaitu suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹² Sedangkan menurut Muhibbin Syah, belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil dan pengalaman interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.¹³

Dari beberapa pengertian diatas belajar dipahami sebagai suatu perubahan yang terjadi dari diri organisme, manusia atau hewan, disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.¹⁴

¹¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), hlm. 158

¹² Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2000), hlm. 32

¹³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 68

¹⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, hlm. 65

b. Prinsip-prinsip belajar

Menurut Darsono,¹⁵ prinsip-prinsip belajar meliputi hal-hal berikut.

1) Kesiapan belajar

Kesiapan baik fisik maupun psikologis merupakan kondisi awal suatu kegiatan belajar, kondisi fisik dan psikologis yang kurang baik akan mempengaruhi hal-hal lain yang dibutuhkan untuk kelancaran belajar.

2) Perhatian

Sebagai suatu aktivitas yang kompleks, belajar sangat membutuhkan perhatian dari peserta didik. Perhatian pada peserta didik pada umumnya tidak timbul dengan sendirinya, oleh karena itu, guru harus mengetahui kiat menarik perhatian peserta didik pada saat awal dan selama proses pembelajaran berlangsung.

3) Motivasi

Motif adalah kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan (*disposisi internal*). Motivasi adalah motif yang sudah menjadi aktif, saat seseorang melakukan suatu aktivitas.

4) Keaktifan peserta didik

Dengan bantuan guru peserta didik harus mampu mencari, menemukan, dan menggunakan pengetahuan yang dimilikinya. Peserta didik harus dipandang sebagai makhluk yang dapat diajar dan mampu belajar, sehingga keaktifan peserta didik betul-betul terwujud.

¹⁵ Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2000), hlm. 27

5) Pengalaman sendiri

Peserta didik akan lebih cepat memahami dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik ketika mengalami dan melakukan sendiri. Oleh karena itu guru harus melakukan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengalami sendiri.

6) Pengulangan

Peserta didik perlu membaca, berpikir, mengingat dan latihan untuk mempelajari materi sampai pada tahap insight. Dengan latihan berarti peserta didik mengulang-ulang materi yang dipelajari sehingga materi tersebut makin mudah diingat. Dengan melakukan pengulangan, tanggapan terhadap materi semakin segar dalam pikiran peserta didik, sehingga semakin mudah diproduksi.

7) Materi pelajaran yang menantang

Rasa ingin tahu peserta didik (*curiosity*) terhadap suatu persoalan sangat mempengaruhi keberhasilan belajar. Dengan sikap seperti ini motivasi peserta didik akan meningkat. Rasa ingin tahu ini muncul ketika materi pelajaran yang dihadapinya bersifat menantang atau problematis. Untuk itu, guru hendaknya sering memberikan materi yang problematis untuk merangsang rasa ingin tahu peserta didik yang pada gilirannya akan membuat peserta didik aktif belajar.

8) Balikan dan penguatan

Dengan balikan peserta didik akan mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam suatu hal, dimana letak kekuatan dan

kelemahannya. Sedangkan penguatan (*reinforcement*) adalah suatu tindakan yang menyenangkan dari guru terhadap peserta didik yang telah berhasil melakukan suatu perbuatan belajar.

9) Perbedaan individual

Masing-masing peserta didik mempunyai karakteristik, baik dari segi psikis maupun fisik. Dengan adanya perbedaan ini tentu kemampuan minat serta kemampuan belajar mereka tidak persis sama. Oleh karena itu guru tidak boleh menyamakan kondisinya seperti benda mati.

c. Ciri-ciri belajar

Menurut Djamarah,¹⁶ beberapa ciri belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Belajar dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan
- 2) Belajar merupakan proses interaksi antara individu dengan lingkungan
- 3) Belajar mengakibatkan perubahan pada diri orang yang belajar

Menurut Darsono,¹⁷ ada beberapa ciri belajar, diantaranya:

- 1) Belajar dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan. Tujuan dipakai sebagai arah kegiatan dan sekaligus dipakai sebagai tolok ukur keberhasilan belajar.
- 2) Belajar merupakan pengalaman sadar, tidak dapat diwakilkan pada orang lain. Jadi, belajar bersifat individual.

¹⁶ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2011), hlm. 15

¹⁷ Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, hlm. 50

- 3) Belajar merupakan proses interaksi antara individu dan lingkungan. Berarti individu harus aktif bila dihadapkan pada suatu lingkungan tertentu.
- 4) Belajar mengakibatkan terjadinya perubahan pada diri orang yang belajar. Perubahan tersebut bersifat integral, artinya perubahan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang terpisahkan satu dengan yang lain.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Adapun faktor yang mempengaruhi belajar secara umum menurut Slameto,¹⁸ pada garis besarnya meliputi faktor intern dan ekstern yaitu:

1) Faktor intern

Dalam faktor ini dibahas 2 faktor yaitu:

a) Faktor jasmaniah mencakup:

(1) Faktor kesehatan

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan-kelainan fungsi alat indranya serta tubuhnya.

(2) Cacat tubuh

Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Peserta didik yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi,

¹⁸ Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, hlm. 54

hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatannya itu.

b) Faktor psikologis mencakup:

(1) Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama peserta didik yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat intelegensi yang rendah.

(2) Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka peserta didik harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian peserta didik, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar.

(3) Minat

Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari peserta didik sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya akan lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu.

(4) Bakat

Bakat itu mempengaruhi belajar. Jika bahan pelajaran yang dipelajari peserta didik sesuai dengan bakatnya, maka hasil

belajarnya akan lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu.

(5) Motivasi

Dalam proses belajar harus diperhatikan apa yang dapat mendorong peserta didik agar dapat belajar dengan baik atau pada dirinya mempunyai motif untuk berfikir dan memuaskan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan atau menunjang belajar.

(6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang).

(7) Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika peserta didik belajar dan pada dirinya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

(8) Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang walau sulit untuk dipisahkan tetapi dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Agar peserta didik dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam

belajarnya. Sehingga perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan.

2) Faktor ekstern

Faktor ini di bagi menjadi 3 faktor, yaitu:

a) Faktor keluarga mencakup:

(1) Cara orang tua mendidik

Cara orangtua mendidik anak besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya. Hal ini jelas dan dipertegas oleh Sutjipto Wirowidjojo¹⁹, dengan pernyataannya yang menyatakan bahwa: keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Cara orangtua mendidik anak-anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya.

(2) Relasi antar anggota keluarga

Demi kelancaran belajar serta keberhasilan anak, perlu diusahakan relasi yang baik di dalam keluarga anak tersebut. Hubungan yang baik adalah hubungan yang penuh perhatian dan kasih sayang, disertai dengan bimbingan dan bila perlu hukuman-hukuman untuk mensukseskan belajar anak sendiri.

(3) Suasana rumah

Agar anak dapat belajar dengan baik perlulah diciptakan suasana rumah yang tenang dan tentram. Di dalam suasana

¹⁹ Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, hlm. 60

rumah yang tenang dan tentram selain anak betah tinggal di rumah, anak juga dapat belajar dengan baik.

(4) Keadaan ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, misal makan, pakaian, perlindungan kesehatan dan lain-lain, juga membutuhkan fasilitas belajar seperti ruang belajar, alat tulis, buku. Fasilitas belajar itu hanya dapat terpenuhi jika keluarga mempunyai cukup uang.

(5) Pengertian orang tua

Anak belajar perlu dorongan dan pengertian orang tua. Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas di rumah. Kadang-kadang anak mengalami lemah semangat, orang tua wajib memberi pengertian dan dorongan, membantu sebisa mungkin kesulitan anak yang dialami di sekolah.

(6) Latar belakang kebudayaan

Tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Perlu kepada anak ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar mendorong semangat anak untuk belajar.

b) Faktor sekolah

(1) Metode mengajar

Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar peserta didik yang tidak baik pula, metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikannya tidak jelas atau sikap guru terhadap peserta didik atau terhadap mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga peserta didik kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya. Akibatnya peserta didik malas belajar.

(2) Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada peserta didik. Kegiatan ini sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar peserta didik menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Jelaslah bahwa bahan pelajaran itu mempengaruhi belajar peserta didik.

(3) Relasi guru dengan peserta didik

Di dalam relasi (guru dengan peserta didik) yang baik, peserta didik akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikannya sehingga peserta didik berusaha mempelajari dengan sebaik-baiknya. Hal tersebut juga terjadi sebaliknya, jika peserta didik membenci gurunya. Ia tidak akan mempelajari mata pelajaran yang diberikan gurunya, akibatnya pelajarannya tidak maju.

(4) Relasi peserta didik dengan peserta didik

Peserta didik yang mempunyai sifat atau tingkah laku yang kurang menyenangkan teman lain, mempunyai rasa rendah diri atau sedang mengalami tekanan-tekanan batin, akan diasingkan dari kelompok. Akibatnya makin parah masalahnya, akan mengganggu belajarnya.

(5) Disiplin sekolah

Banyak sekolah yang dalam disiplin kurang, sehingga mempengaruhi sikap peserta didik dalam belajar, kurang bertanggung jawab, karena apabila tidak melaksanakan tugas, tidak ada sanksi. Hal ini dalam proses belajar peserta didik perlu disiplin untuk mengembangkan motivasi yang kuat.

(6) Alat pelajaran

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar peserta didik, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu belajar mengajar dipakai pula oleh peserta didik untuk menerima bahan yang diajarkan itu. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada peserta didik. Jika peserta didik mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan lebih maju.

(7) Waktu sekolah

Waktu sekolah adalah waktu terjadinya proses belajar mengajar di sekolah, waktu tersebut dapat pagi hari, siang,

sore, ataupun malam hari. Waktu sekolah juga mempengaruhi belajar peserta didik. Memilih waktu yang tepat akan memberi pengaruh yang positif terhadap belajar.

(8) Standar pelajaran diatas ukuran

Guru berpendidikan untuk mempertahankan wibawanya, perlu memberi pelajaran diatas ukuran standar. Akibatnya peserta didik merasa kurang mampu dan takut terhadap guru.guru dalam menuntut penguasaan materi harus sesuai dengan kemampuan peserta didik masing-masing. Yang penting tujuan yang lebih telah dirumuskan dapat tercapai.

(9) Keadaan gedung

Dengan jumlah peserta didik yang banyak serta variasi karakteristik mereka masing-masing menuntut keadaan gedung dewasa ini harus memadai di dalam setiap kelas. Bagaimana mungkin bisa belajar dengan baik apabila gedung tidak memadai dan tidak nyaman bagi peserta didik.

(10) Metode belajar

Banyak peserta didik melaksanakan cara belajar yang salah. Dalam hal ini perlu pembinaan dari guru. Dengan cara belajar yang tepat, akan efektif pula hasil belajar peserta didik tersebut. Juga dalam pembagian waktu untuk belajar. Dengan pembagian waktu yang baik, memilih cara belajar yang tepat dan cukup istirahat, akan meningkatkan hasil belajar.

c) Faktor masyarakat

(1) Kegiatan peserta didik dalam masyarakat

Perlulah kiranya membatasi kegiatan peserta didik dalam masyarakat supaya jangan sampai mengganggu belajarnya. Jika mungkin memilih kegiatan yang mendukung belajarnya. Kegiatan tersebut misalnya kursus bahasa Inggris, kelompok diskusi.

(2) Mass media

Yang termasuk mass media antara lain bioskop, radio, televisi, surat kabar, majalah, buku-buku, komik, dan lain-lain. Mass media yang baik memberi pengaruh yang baik kepada peserta didik dan belajarnya. Sebaliknya, mass media yang buruk berpengaruh negatif kepada peserta didik.

(3) Teman bermain

Agar peserta didik dapat belajar dengan baik, maka perlu diusahakan agar peserta didik memiliki teman bermain yang baik-baik dan pembinaan pergaulan yang baik serta pengawasan dari orangtua dan pendidik harus cukup bijaksana (jangan terlalu ketat, tetapi juga jangan lengah)

(4) Bentuk kehidupan masyarakat

Kehidupan di sekitar peserta didik juga berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Anak atau peserta didik tertarik untuk ikut berbuat seperti yang dilakukan orang-orang di sekitarnya.

e. Hasil belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktifitas belajar.²⁰ Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang di pelajari oleh pembelajar. Dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran. Untuk mengukur kemampuan belajar di dalam mencapai tujuan pembelajaran tersebut diperlukan adanya pengamatan kinerja (*performance*) pembelajar sebelum dan setelah pembelajaran berlangsung, serta mengamati perubahan kinerja yang telah terjadi.

Menurut Bloom,²¹ jenis perilaku yang terjadi pada diri pembelajar yaitu sebagai berikut.

- a. Pengetahuan (*knowledge*)
- b. Pemahaman (*comprehension*)
- c. Penerapan (*application*)
- d. Analisis (*analysis*)
- e. Sintesis (*synthesis*)
- f. Penilaian (*evaluation*)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki oleh

²⁰ Anni Catharina Tri, dkk, *Psikologi Belajar*, (Semarang: UPT Unnes Press,2004), hlm.

²¹ Anni Catharina Tri, dkk, *Psikologi Belajar*, (Semarang: UPT Unnes Press,2004), hlm 7

peserta didik setelah mengikuti pelajaran di sekolah dalam wujud nilai yang diberikan oleh guru. Hasil belajar ini dimaksudkan sebagai keberhasilan peserta didik di sekolah.

3. Tinjauan Tentang Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar

Setelah memahami pembahasan diatas bahwa kesehatan mental anak dapat mempengaruhi hasil belajar atau prestasi anak, karena terbukti bahwa dengan adanya kondisi mental yang sehat maka seorang anak akan dapat belajar dengan baik sehingga prestasi belajarnya akan baik pula. Hal ini berbeda jika kesehatan mental anak kurang baik maka proses belajarnya akan terganggu sehingga prestasi belajarnya akan mengalami penurunan.

Hal senada diungkapkan oleh Abuddin Nata bahwa:

Seseorang yang tengah mencari ilmu memerlukan kesiapan fisik yang prima, akal yang sehat, pikiran yang jernih dan jiwa yang tenang, maka perludanya upaya memelihara dan merawat yang sungguh-sungguh terhadap potensi dan alat indera, fisik dan mental yang diperlukan untuk mencari ilmu. Dalam hubungan ini, muncullah aturan yang berkenaan dengan cara menjaganya yakni dengan beristirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, menjauhi minuman yang memabukkan dan sebagainya.²²

Jadi seorang pelajar hendaknya selalu menjaga kesehatan fisik maupun mentalnya dalam kaitannya mencari ilmu karena belajar membutuhkan kesiapan fisik maupun mental yang prima agar dapat berhasil dengan baik

²² Abuddin Nata, *Filsafat pendidikan Islam*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005), hlm.

serta harus selalu menjaga kesehatannya dengan menjauhi hal-hal yang dapat menggangukannya. Untuk itu sangat diperlukan pengetahuan bagaimana cara-cara menjaga kesehatan baik fisik maupun mental sehingga kesehatan yang dimiliki selalu dalam kondisi yang baik dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh semangat dan dalam kondisi yang fit (siap).

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelusuran pustaka yang berupa hasil penelitian, karya ilmiah, ataupun sumber lain yang di gunakan peneliti sebagai perbandingan terhadap penelitian yang dilakukan. Dalam skripsi ini penulis akan mendeskripsikan penelitian yang ada relevansinya dengan judul penulis, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Mei Kalimatusyaro. (2018) "*Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo*". Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Ex post facto, pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda sebagai alat analisisnya. Untuk membuktikan hipotesis digunakan uji signifikan f dan t. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, terjadi pengaruh yang signifikan antara kedisiplinan belajar terhadap prestasi belajar peserta didik MI Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukhsin Arafat yang berjudul "*pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam di SMP*

Negeri 02 Tulungagung” memperoleh hasil bahwa: kesehatan mental siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar pendidikan agama islam di SMP Negeri 02 Tulungagung, adapun besarnya pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan agama islam dapat dilihat dari hasil pengujian analisis data. Letak kesamaannya adalah terdapat pada metode pengumpulan data yakni menggunakan metode angket. Sedangkan perbedaannya yaitu pada faktor yang diteliti pada kesehatan mental anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Yuliana (2011) yang berjudul *“Pengaruh minat dan kesiapan mental terhadap hasil belajar IPS Terpadu kelas VII siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma’arif Pekanbaru.”* Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yaitu minat, kesiapan mental, dan hasil belajar. Metode penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus yang digunakan adalah regresi berganda. Adapun hasil penelitiannya adalah minat siswa terhadap pelajaran IPS dikategorikan baik, kesiapan mental siswa terhadap pelajaran IPS dikategorikan baik. Ada pengaruh yang signifikan antara minat belajar dan kesiapan mental terhadap hasil belajar IPS Terpadu.

Tabel 2.1
Tabel Penelitian Terdahulu

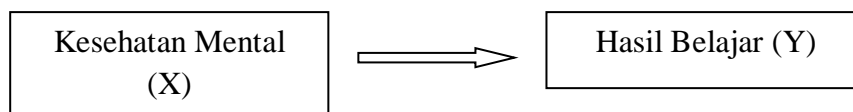
No.	Nama/ Judul Pengarang	Jenis Pendekatan Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Mei Kalimatusyaro. “Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi	penelitian Ex post facto, dengan pendekatan kuantitatif.	Pada penelitian ini sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sama-sama	Pada penelitian ini perbedaannya terletak pada tempat penelitian,

	Belajar dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo”		mengangkat kesehatan mental	penelitian ini dilakukan di SDI Bayanul Azhar Bendiljati Kulon Sumbergempol Tulungagung, populasi dan sampel penelitian, dan waktu yang digunakan saat penelitian.
2.	Mukhsin Arafat yang berjudul “pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 02 Tulungagung”	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan angket untuk mengetahui kesehatan mental anak	Perbedaan penelitian ini pada faktor yang diteliti dalam kesehatan mental, lokasi penelitian, populasi dan sampel, waktu yang digunakan saat penelitian, dan juga teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Non probability sampling jenis purposive sampling
3.	Indah Yuliana yang berjudul “Pengaruh minat dan kesiapan mental terhadap hasil belajar IPS Terpadu kelas VII siswa di Sekolah Menengah	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, teknik pengumpulan datanya menggunakan angket dan	Perbedaan penelitian ini adalah pada variabel penelitian, penelitian ini hanya fokus pada kesehatan mental anak terhadap hasil belajar, waktu

	Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma'arif Pekanbaru.”		dokumentasi	penelitian, lokasi yang digunakan saat penelitian yaitu di SDI Bayanul Azhar Bendiljati Kulon Sumbergempol Tulungagung, populasi dan sampel penelitian
--	--	--	-------------	--

C. Kerangka Konseptual

Dalam dunia pendidikan, pencapaian belajar siswa menjadi salah satu indikasi berhasil tidaknya suatu pendidikan. Prestasi belajar siswa adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dari kegiatan proses belajar yang telah dilalui oleh siswa dalam periode tertentu. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar seseorang, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Dan diantara faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor kesehatan.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual