

## Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 17 Palu Menggunakan Metode *Strengths And Difficulties Questionnaire* (SDQ)

Annisa Yuliani Putri <sup>1\*</sup>, Rahmat Doko <sup>2</sup>, Suaib <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: [annisayulianiputri@gmail.com](mailto:annisayulianiputri@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5402>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 15 Februari 2026

Revised: 19 Februari 2026

Accepted: 2 Maret 2026

#### Kata Kunci:

Kesehatan Mental  
Prestasi Akademik  
Siswa SMP  
SDQ

#### Keywords :

*Mental Health*  
*Academic Achievement*  
*Junior High School Students*  
*SDQ*



### ABSTRACT

Kesehatan mental pada remaja merupakan faktor krusial yang memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar serta pencapaian prestasi akademik. Berbagai gangguan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dapat menurunkan fokus, mengurangi motivasi belajar, dan berdampak negatif pada kinerja akademik jika tidak ditangani secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kondisi kesehatan mental dengan prestasi akademik siswa di SMP Negeri 17 Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi yang menjadi sasaran penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 17 Palu, yang berjumlah 139 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode stratified random sampling, sehingga diperoleh 58 responden sebagai sampel penelitian. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai alat ukur kesehatan mental siswa, sedangkan prestasi akademik diukur berdasarkan nilai rapor pada semester ganjil. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menunjukkan kondisi kesehatan mental yang sangat baik sebesar 58,6%, sedangkan prestasi akademik sebagian besar berada pada kategori baik, yakni 55,2%. Analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesehatan mental dan prestasi akademik siswa di SMP Negeri 17 Palu. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa di SMP Negeri 17 Palu.

*Mental health in adolescents is a crucial factor that influences their ability to learn and achieve academic achievement. Various mental disorders, such as stress, anxiety, and depression, can reduce focus, reduce motivation to learn, and have a negative impact on academic performance if not treated appropriately. This study aims to analyze the relationship between mental health conditions and student academic achievement at SMP Negeri 17 Palu. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The target population for the research was all class VIII students at SMP Negeri 17 Palu, totaling 139 students. Sampling was carried out using the stratified random sampling method, so that 58 respondents were obtained as the research sample. To collect data, researchers used the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) as a tool to measure students' mental health, while academic achievement was measured based on report cards in odd semesters. Based on the research results, the majority of respondents showed very good mental health conditions at 58.6%, while most academic achievements were in the good category, namely 55.2%. Statistical analysis using the Pearson correlation test revealed a significant relationship between the level of mental health and academic achievement of students at SMP Negeri 17 Palu. There is a significant relationship between mental health and academic achievement in students at SMP Negeri 17 Palu..*



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

**How to Cite:** Annisa Yuliani Putri et al (2026) Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 17 Palu Menggunakan Metode Strengths And Difficulties Questionnaire (SDQ) : <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5402>

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu memahami dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya secara mandiri, baik dari sisi fisik, psikologis, spiritual, maupun sosial. Setiap individu tanpa terkecuali, termasuk anak-anak dan remaja, memiliki hak untuk memperoleh kondisi kesehatan mental yang baik dan optimal (Firmawati, 2024).

Secara internasional, diperkirakan sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun menghadapi permasalahan kesehatan mental (WHO, 2021). Di Indonesia, situasi kesehatan mental pada kelompok remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi, di mana sekitar 34,8% remaja dilaporkan mengalami gangguan atau masalah kesehatan mental berdasarkan survei I-NAMHS tahun 2022. Sementara itu, di tingkat regional, data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2024 mencatat bahwa sekitar 11,6% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosi dan mental, yang mencerminkan masih besarnya tantangan kesehatan mental di masyarakat (Dinkes, 2024).

Remaja yang menghadapi gangguan kesehatan mental umumnya menunjukkan kepercayaan diri yang rendah, hambatan dalam menjalin hubungan sosial, serta sikap yang kurang konstruktif ketika berhadapan dengan tantangan. Sebaliknya, remaja dengan kondisi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih kuat, mampu membangun dan mempertahankan relasi sosial yang positif, serta lebih siap dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan tingkat kepercayaan diri pada remaja menjadi hal yang penting guna mendukung proses tumbuh kembang remaja secara optimal (Fauzi et al., 2024).

Hasil penelitian Gintari dan rekan-rekan terhadap 265 responden menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kondisi kesehatan mental remaja dengan hubungan pertemanan sebaya di Desa Ubun Kaja (Gintari et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alini dan Meisyalla pada 217 responden, yang mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara kesehatan mental dan tingkat kesejahteraan mental remaja di SMPN 2 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar, di mana remaja dengan kesejahteraan mental yang lebih baik cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih optimal (Alini & Meisyalla, 2022).

Keberhasilan dalam bidang akademik dapat berkontribusi pada meningkatnya kepercayaan diri, berkurangnya tingkat kecemasan dan depresi, serta membuka peluang yang lebih luas dalam melanjutkan pendidikan maupun pengembangan karier. Namun demikian, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi juga berpotensi mengurangi waktu untuk aktivitas penting lainnya dan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres hingga depresi (Kusuma Astuti, 2024).

Studi yang dilakukan oleh Fajar Arianto dengan melibatkan 113 responden menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status kesehatan mental dan capaian prestasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 6 Semarang (Arianto et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Anggraini yang melibatkan 225 responden, yang juga mengidentifikasi adanya keterkaitan signifikan antara kondisi kesehatan mental dan prestasi belajar siswa di SMPN 36 Surabaya (Anggraini & Ansyah, 2023).

Kondisi kesehatan mental dan prestasi akademik memiliki keterkaitan yang erat. Kesehatan mental yang baik berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, menjaga motivasi belajar, serta mengelola tekanan akademik secara efektif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat berdampak negatif terhadap capaian belajar karena menghambat fokus dan menurunkan kapasitas belajar. Misalnya, siswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian maupun menyelesaikan tugas sekolah, sehingga berpotensi menyebabkan penurunan nilai dan prestasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 17 Palu, diketahui bahwa dalam kurun waktu tiga bulan terakhir terdapat sekitar 15 siswa yang menunjukkan gejala gangguan emosional. Gejala tersebut muncul dalam bentuk perilaku seperti mudah tersinggung tanpa alasan yang jelas, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan untuk menarik diri dan menghindari interaksi dengan teman sebaya. Situasi ini mencerminkan adanya kesulitan siswa dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani secara tepat, hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis maupun capaian akademik siswa. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan pentingnya peran aktif pihak sekolah, guru BK, serta tenaga kesehatan dalam melakukan langkah pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental pada remaja tingkat sekolah menengah pertama.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi terdiri dari semua siswa Kelas VIII di SMP Negeri 17 Palu untuk tahun ajaran 2024/2025 yang mencakup 5 kelas dengan total 139 siswa. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 17 Palu pada bulan agustus 2025.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *stratified random sampling*. Pendekatan ini dilakukan dengan cara pemilihan sampel secara acak, dengan asumsi bahwa seluruh anggota populasi memiliki karakteristik yang relatif homogen. Dengan menggunakan rumus slovin margin of eror 10% sehingga berjumlah 58 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ), yang sering dipakai untuk menilai kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. SDQ berfungsi sebagai alat skrining rutin bagi remaja. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji analisis korelasi *pearson product moment*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 005592/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 58 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik Subjek	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Usia		
12 Tahun	2	3,4
13 Tahun	26	44,8
14 Tahun	27	46,6
15 Tahun	3	5,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	41,4
Perempuan	34	58,6

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (46,6%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada usia 12 tahun dengan total 2 orang (3,4%). Dilihat dari karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (58,6%), sementara responden laki-laki berjumlah 24 orang (41,4%) dan merupakan kelompok dengan jumlah yang lebih rendah.

Tabel 2 Distribusi Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Sangat Baik	34	58,6
Baik	14	24,1
Kurang	10	17,2
Jumlah	58	100

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori sangat baik, yaitu sebanyak 34 orang (58,6%). Selanjutnya, sebanyak

14 responden (24,1%) berada pada kategori baik, sedangkan 10 responden (17,2%) termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 3 Distribusi Prestasi Akademik

Prestasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Baik	26	44,8
Baik	32	55,2
Kurang	0	0
Jumlah	58	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa prestasi akademik siswa didominasi oleh kategori baik, yaitu sebanyak 32 responden (55,2%). Selanjutnya, sebanyak 26 responden (44,8%) memiliki prestasi akademik dalam kategori sangat baik, sementara tidak ditemukan responden dengan prestasi akademik pada kategori kurang.

Table 4 Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik

Kesehatan Mental	Prestasi Akademik						Total		P Value
	Sangat Baik		Baik		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Sangat Baik	22	37,9	12	20,7	0	0,0	34	58,6	0,000
Baik	4	6,9	10	17,2	0	0,0	14	24,1	
Kurang	0	0,0	10	17,2	0	0,0	10	17,2	
Jumlah	26	44,8	32	55,2	0	0,0	58	100	

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan diperolehnya nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,509$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kesehatan mental dan prestasi akademik siswa di SMP Negeri 17 Palu.

### Pembahasan Kesehatan Mental

Berdasarkan Tabel 2, gambaran tingkat kesehatan mental siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palu diperoleh melalui pengisian kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) oleh 58 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kesehatan mental sangat baik, yaitu sebanyak 34 orang (58,6%). Selanjutnya, 14 responden (24,1%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan 10 responden (17,2%) berada pada kategori kurang.

Menurut asumsi peneliti terhadap hasil pengisian kuesioner oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palu, mayoritas responden berada pada kategori kesehatan mental sangat baik, yaitu sebanyak 34 siswa (58,6%). Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh adanya dukungan keluarga yang harmonis serta hubungan pertemanan sebaya yang positif. Lingkungan keluarga yang kondusif, ditandai dengan perhatian dan motivasi terhadap perkembangan psikologis anak, dapat membuat siswa merasa aman dan memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah. Sementara itu, siswa yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 14 orang (24,1%). Keadaan ini diperkirakan berkaitan dengan adanya tekanan akademik pada tingkat sedang yang masih dapat dikelola dengan baik melalui peran layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Adapun siswa yang berada pada kategori kesehatan mental kurang, yaitu sebanyak 10 orang (17,2%), diduga dipengaruhi oleh faktor perkembangan remaja seperti perubahan pubertas serta adanya konflik sosial, yang dapat mengganggu fokus belajar dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Alini dan Meisyalla, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pola asuh orang tua serta peran teman sebaya dengan kondisi kesehatan mental remaja di SMPN 2 Bangkinang, Kabupaten Kampar. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 67,5% responden berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang positif dari keluarga dan lingkungan pertemanan berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kesehatan mental siswa.

Menurut pandangan peneliti, kondisi tersebut dipengaruhi oleh lingkungan SMP Negeri 17 Palu yang relatif kondusif serta adanya peran aktif guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendukung siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan lingkungan sekolah memiliki keterkaitan

dengan tingkat kesehatan mental siswa, di mana semakin optimal dukungan yang diberikan pihak sekolah, maka semakin baik pula kategori kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa. Temuan ini selaras dengan penelitian Gintari dan rekan-rekan (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari 265 remaja di Desa Ubun Kaja memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori baik, dengan angka gangguan emosional yang relatif rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan sosial yang positif berperan penting dalam menunjang kesejahteraan mental remaja. Penelitian (Fetty, 2024) menegaskan bahwa pola pengasuhan orang tua dan lingkungan pertemanan sebaya merupakan determinan penting dalam kesehatan mental remaja. Beberapa faktor utama yang berperan antara lain penerapan pola asuh demokratis yang menyeimbangkan antara kebebasan dan kedisiplinan, hubungan positif dengan teman sebaya, serta faktor biologis seperti stabilitas hormonal yang dapat membuat remaja perempuan lebih rentan. Dengan adanya faktor-faktor yang mendukung tersebut, siswa cenderung memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori sangat baik. Menurut American Psychological Association (2021), perubahan yang terjadi selama masa pubertas dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada remaja perempuan, yang dipengaruhi oleh faktor biologis maupun sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesulitan emosional apabila tidak disertai dengan upaya intervensi sejak dini (Association, 2021).

### **Prestasi Akademik**

Berdasarkan Tabel 3, gambaran prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palu diperoleh dari nilai rapor semester ganjil pada 58 responden. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori prestasi akademik baik, yaitu sebanyak 32 orang (55,2%), diikuti kategori sangat baik sebanyak 26 orang (44,8%), serta tidak ditemukan siswa dengan prestasi akademik pada kategori kurang.

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palu memiliki prestasi akademik kategori baik sebanyak 32 responden (55,2%), yang dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, seperti fasilitas belajar yang memadai serta peran guru dalam pemberian remedial sehingga siswa dapat mencapai KKM Kurikulum Merdeka. Sementara itu, prestasi sangat baik pada 26 responden (44,8%) didorong oleh faktor internal berupa motivasi, kecerdasan, dan ketekunan belajar. Tidak adanya siswa dengan kategori prestasi kurang menunjukkan efektivitas program pengayaan dan remedial di sekolah. Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Kusuma Astuti, 2024) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kondisi lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMP. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa yang berada pada lingkungan belajar yang kondusif cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas lingkungan sekolah yang baik berkontribusi pada peningkatan capaian akademik siswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Parnawi, 2020) yang menyatakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dalam penelitian tersebut, kategori prestasi baik hingga sangat baik lebih banyak ditemukan pada siswa yang memiliki motivasi belajar yang seimbang serta didukung oleh ketersediaan fasilitas yang memadai. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Parnawi, 2020) yang menyatakan bahwa capaian prestasi belajar dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Dalam penelitian tersebut, prestasi dengan kategori baik hingga sangat baik lebih banyak ditemukan pada siswa yang memiliki motivasi belajar yang seimbang serta didukung oleh ketersediaan fasilitas yang memadai.

Menurut (Parnawi, 2020), pengukuran prestasi akademik dilakukan melalui tiga domain utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebagai standar penilaian. Domain kognitif memiliki porsi terbesar sekitar 50% yang menilai penguasaan pengetahuan hingga kemampuan penerapan, domain afektif sebesar 20% yang berkaitan dengan sikap, serta domain psikomotor sekitar 30% yang menilai keterampilan. Penguasaan ketiga domain tersebut secara menyeluruh memungkinkan siswa mencapai prestasi akademik dalam kategori sangat baik. Menurut Suryani (2024), penerapan Kurikulum Merdeka berperan dalam mendukung pencapaian prestasi akademik yang lebih baik, di mana sebesar 68,8% siswa SMA berada pada kategori prestasi sedang hingga tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh pelaksanaan penilaian formatif yang efektif dalam proses pembelajaran (Suryani, 2024). Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya upaya intervensi dini yang dilakukan oleh pihak sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi sekolah memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik siswa, di mana semakin optimal intervensi yang diberikan, maka semakin tinggi pula capaian prestasi akademik siswa

### **Hubungan Kesehatan Mental dengan Prestasi Akademik**

Berdasarkan Tabel 4, analisis terhadap 58 siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palu menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik. Hasil uji korelasi Pearson memperoleh nilai  $r = 0,509$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Selain itu, dari 34 responden yang memiliki kesehatan mental dalam kategori sangat baik, sebanyak 22 siswa (37,9%) juga menunjukkan prestasi akademik yang sangat baik.

Menurut asumsi peneliti, hubungan yang bermakna tersebut terjadi karena kondisi kesehatan mental yang optimal dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Hubungan positif ini juga dipengaruhi oleh penggunaan instrumen SDQ yang mampu mendeteksi gangguan sejak dini, sehingga siswa dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang hingga kuat ( $r = 0,509$ ) diduga karena mayoritas siswa (58,6%) memiliki kesehatan mental sangat baik, yang berkaitan dengan capaian prestasi akademik pada kategori baik hingga sangat baik, tanpa ditemukannya prestasi akademik kategori kurang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Anggraini dan Ansyah, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kesehatan mental dan prestasi akademik pada 225 siswa SMPN 36 Surabaya, dengan nilai korelasi  $r = 0,374$  ( $p < 0,05$ ) dan kontribusi pengaruh sebesar 14%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, maka semakin tinggi pula capaian prestasi akademiknya. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh penelitian Arianto dan rekan-rekan (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kesehatan mental dan prestasi belajar pada 113 siswa SMA Negeri 6 Semarang. Hubungan tersebut dimediasi oleh resiliensi mental dan menunjukkan korelasi positif pada tingkat sedang (Arianto et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO, 2021), kondisi kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung produktivitas remaja. Namun, sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang berpotensi menurunkan performa akademik apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. (Haholongan, 2024) menjelaskan bahwa eustress atau stres positif dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar remaja, sedangkan distress atau stres negatif justru menurunkan motivasi dan efektivitas belajar. Perbedaan ini dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam mengelola stres, di mana pengelolaan yang baik mendorong konsentrasi serta sikap positif, sementara stres yang berlebihan berdampak pada penurunan kemampuan belajar. Menurut asumsi peneliti, temuan tersebut dipengaruhi oleh kepekaan instrumen SDQ dalam mendeteksi kondisi kesehatan mental serta dukungan lingkungan sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi akademik, di mana semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, maka semakin optimal pula prestasi akademik yang dicapai.

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara kondisi kesehatan mental dan capaian prestasi akademik pada siswa SMP Negeri 17 Palu. Kesehatan mental yang berada dalam kondisi baik berperan penting dalam mendukung kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, mempertahankan motivasi belajar, serta mengelola tekanan akademik secara efektif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses belajar dan berdampak pada penurunan hasil akademik. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu faktor penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi siswa di SMP Negeri 17 Palu.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II atas bimbingan, arahan, motivasi, serta kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak SMP Negeri 17 Palu yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

### **REFERENSI**

Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85.  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Anggraini, V. I., & Ansyah, E. H. (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*, 2(3), 1–8. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v2i3.1>
- Anggraini, V. I., & Ansyah, E. H. (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*, 2(3), 1–8. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v2i3.1>
- Arianto, F., Ayuaniisa, V., Setianingsih, E. S., & Saptariningsih, S. (2023). Hubungan Antara Kondisi Kesehatan Mental dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Semarang Tahun 2023. *Inovasi Layanan BK Di Era Merdeka Belajar*, 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Arianto, F., Ayuaniisa, V., Setianingsih, E. S., & Saptariningsih, S. (2023). Hubungan Antara Kondisi Kesehatan Mental dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Semarang Tahun 2023. *Inovasi Layanan BK Di Era Merdeka Belajar*, 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Association, A. P. (2021). *Stress In America 2021. October*.
- Fauzi, A., Ramadhanti, A., Aadila, S., Putri, R., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., & Tirtaysa, A. (2024). *Dampak mental health terhadap kepercayaan diri remaja. 2022*.
- Fetty, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Firmawati. (2024). *Teknik Self Healing Mencegah Post Power Syndrome Dan Menjaga Kesehatan Jiwa Di Desa Mongolato*. 1–23.
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Haholongan, R., Herjamy, F., Putra, F. G. P., & Gigir, M. (2024). *Penyuluhan Mengelola Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Di Kampus Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta*. 6(3), 1–9.
- Kusuma Astuti, D. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Prestasi Akademik pada Anak Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Research Journal on Education Web*., 4, 550–558.
- Kusuma Astuti, D. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Prestasi Akademik pada Anak Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Research Journal on Education Web*., 4, 550–558.
- Parnawi. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. 1–106.