

Alamat : Tuesday Block No. 76 Rt/Rw 01/003  
Jatitengah Village, Jatitujuh District, Majalengka  
Regency, West Java

Email : injuries.pusmedia@gmail.com


Kontak : +62 821-1515-5598

Available at:

<https://journal.pusmedia.com/index.php/injuries>

Volume 2 Nomor 2 Tahun 2024

 DOI :

 E-ISSN : 3025-1893



Indonesian Journal of Islamic Education Studies

**85 – 96**

## **Pengaruh Kesehatan Mental Dan Kesehatan Spiritual Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo**

### ***THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH AND SPIRITUAL HEALTH ON GRADE POINT AVERAGE (IPK) OF ISLAMIC EDUCATION STUDENTS AT THE STATE ISLAMIC INSTITUTE OF PONOROGO***

**Artikel dikirim :**


23 – 06 – 2024

**Artikel diterima :**


15 – 07 – 2024

**Artikel diterbitkan :**

20 – 07 – 2024

 Mauridhatul Kasanah<sup>1\*</sup>, Retno Widyaningrum<sup>2</sup>

 <sup>12</sup>Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, Indonesia

 [mauri.kasanah@gmail.com](mailto:mauri.kasanah@gmail.com)<sup>1</sup>, [retno.widya@iainponorogo.ac.id](mailto:retno.widya@iainponorogo.ac.id)<sup>2</sup>

**Kata Kunci:**

*Kesehatan Mental; Kesehatan Spiritual; IPK*

**Abstrak:** Dewasa ini banyak ditemukan kasus mengenai gangguan kesehatan mental dan kesehatan spiritual, seperti stress, depresi bahkan banyak kasus bunuh diri mahasiswa dengan alasan terbebani oleh tugas kuliah maupun hal-hal lain. Selain itu ada beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kesehatan mental dan kesehatan spiritual mahasiswa dapat berpengaruh terhadap beberapa hal termasuk Nilai IPK Mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan meneliti mengenai pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap Nilai IPK Mahasiswa PAI IAIN Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data angket yang disebar melalui google form, teknik analisis data pada penelitian menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan bahwa nilai uji signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa. Rata-rata skor kesehatan mental responden adalah 19,95, sementara rata-rata skor kesehatan spiritual mahasiswa adalah 30,35. Selanjutnya, nilai IPK memiliki rata-rata sebesar 3,43. Dengan nilai R Square sebesar 0,143, dapat disimpulkan bahwa 14% nilai IPK dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat kesehatan mental maupun spiritual siswa, maka semakin tinggi pula nilai IPK dan prestasi mahasiswa.

**Keywords:**

*Mental Health; Spiritual Health; IPK*

**Abstract:** Nowadays there are many cases of mental health and spiritual health disorders, such as stress, depression and even many cases of student suicide due to being burdened by coursework and other things. Apart from that, there are several previous studies which state that the mental health and spiritual health of students can influence several things, including the student's GPA. Based on this, researchers will examine the influence of mental health and spiritual health on the GPA of PAI IAIN Ponorogo students.

This research uses a quantitative type of research with questionnaire data collection techniques distributed via Google Form, data analysis techniques in the research use multiple linear regression tests.

The results of this research found that a significance test value of 0.000 indicated that there was a significant influence of mental health and spiritual health on student GPA scores. The average mental health score of respondents was 19.95, while the average spiritual health score of students was 30.35. Furthermore, the GPA value has an average of 3.43. With an R Square value of 0.143, it can be concluded that 14% of the GPA value is explained by mental health and spiritual health variables. From this data, it can be concluded that the better the student's mental and spiritual health level, the higher the student's GPA and achievement.

---

Copyright © 2024 Mauridhatul Kasanah, Retno Widyaningrum

This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



This work is licenced under a [Creative Commons Attribution-nonCommercial-shareAlike 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah insan akademik yang resmi terdaftar pada suatu perguruan tinggi yang dapat menunjukkan peranan dalam memenuhi tuntutan masyarakat dari Negara sesuai dengan identitas dan fungsinya. (Sarwono, 1978, p. 121) Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang mendapatkan statusnya melalui hubungan dengan universitas, serta merupakan calon intelektual atau kaum terpelajar muda dalam kelompok sosial yang dikenal sebagai predikat. (Ghafur, 2015, p. 15) Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar di salah satu institusi pendidikan tinggi, seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas, untuk mengembangkan pengetahuan mereka. (Damar Adi Hartaji, 2012) Mahasiswa biasanya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang menempatkan mereka dalam tahap perkembangan antara akhir masa remaja dan awal masa dewasa. Pada periode ini, perkembangan mereka sering difokuskan pada penguatan prinsip-prinsip hidup dan pembentukan keyakinan pribadi. (Yusuf, 2011, p. 50) Mahasiswa berperan mewujudkan cita-cita pembangunan nasional atau mahasiswa sering disebut sebagai agen of change, dan disini perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan yang bertugas memberikan dan mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan. (Wulan & Abdullah, 2014)

Mahasiswa dipandang sebagai tingkat yang tertinggi dalam pendidikan, dan semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin baik pula kualitas seseorang. Dalam pandangan budaya barat perguruan tinggi dipandang sebagai cara untuk mendapat kesuksesan. (Brook & Willoughby, 2015) Salah satu indikator yang dikaitkan dengan kesuksesan dalam lingkup pendidikan adalah dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang berhasil. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan kriteria yang digunakan untuk menilai keberhasilan mereka dalam menempuh pendidikan, maka penting untuk memahami faktor yang berpengaruh, memprediksi, memediasi atau menyebabkan variasi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). (Khalaila, 2015) Menurut Alex Sobur (2006), Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan tingkat pencapaian seseorang dalam meraih keberhasilan terhadap tujuan tertentu. Ini mencerminkan hasil optimal dari upaya belajar yang telah dilakukan oleh individu tersebut. Sumadi Suryabrata, sebagaimana dikutip dalam Nurbaya (2020), menyatakan bahwa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan belajar setelah menyelesaikan program pendidikan yang telah ditetapkan. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diperoleh mahasiswa selama masa studi. IPK adalah rata-rata nilai yang diraih oleh mahasiswa setelah menyelesaikan serangkaian mata kuliah. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Cara yang digunakan untuk mengetahui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa yaitu dengan melakukan ujian dan tes. Ujian dan tes dalam perguruan tinggi sebagai instrumen penting dalam pengambilan keputusan untuk masyarakat yang kompetitif. Pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang kurang memuaskan. Data dari beberapa universitas menunjukkan bahwa ada sejumlah mahasiswa yang pencapaian akademisnya tidak optimal. Penelitian terdahulu seperti penelitian oleh (Azizy et al., 2019; Vitasari et al., 2010; Wahyudi, 2015) membuktikan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang kurang baik.

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa yang menjadi salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan belajarnya. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dipengaruhi oleh

beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh seperti kesehatan mental, kesehatan spiritual, kecemasan dll, beberapa alasan akan menimbulkan motivasi dalam individu mahasiswa untuk mengatur dirinya sendiri yang juga berpengaruh terhadap prestasi atau pencapaian mahasiswa. (Marlin & Manurung, 2017, p. 18) Kesehatan mental adalah keadaan psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkan mereka untuk berfungsi secara maksimal dalam aktivitas sehari-hari. Masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat berdampak pada fungsi kognitif, emosional, dan perilaku seseorang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. (Dali, 2020)

Kesehatan mental akan semakin sulit dihindari ketika seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tangguh. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh kondisi keberagaman. (Bukhori, 2006) Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi performa akademik mereka. Penelitian oleh Heiligenstein et al., (2015) menunjukkan bahwa penurunan nilai akademik seringkali terjadi pada mahasiswa yang mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16% siswa dengan masalah akademik mengalami depresi ringan. Gangguan kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam menjalankan peran dalam kehidupan. Dengan meningkatnya perhatian terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa saat ini, penting untuk mempelajari hal ini lebih mendalam. (Aloysius & Salvia, 2021)

Kesehatan spiritual menyatukan dimensi fisik, mental dan sosial manusia. Selain itu, beberapa model kesehatan menganggap kesehatan spiritual sebagai fokus atau yang paling penting dari semua aspek kesehatan lainnya, yang menekankan pentingnya kesehatan spiritual. Kesehatan spiritual memiliki dua dimensi: kesehatan religius, yang dibentuk dalam hubungan dengan Tuhan atau kekuatan tertinggi (keberadaan yang transenden dan suci), dan kesehatan eksistensial dalam hubungan manusia dengan dirinya sendiri, orang lain, dan alam, serta alam. (Ghaderi et al., 2018) Faktanya, banyak penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya krisis kesehatan pada generasi muda, menurut survei tahun 2022 yang dilakukan oleh pemerintah Korea, satu dari lima orang dewasa berisiko terkena depresi dan berusia 20-an, termasuk mahasiswa; tingkat depresi meningkat dua kali lipat, dan keinginan bunuh diri meningkat lebih dari 2,5 kali lipat. (Jin, 2023)

Dalam kasus mahasiswa banyak ditemukan kasus mengenai gangguan kesehatan mental dan kesehatan spiritual, seperti stress, depresi bahkan banyak kasus bunuh diri mahasiswa dengan alasan terbebani oleh tugas kuliah maupun hal-hal lain. Seperti yang kita ketahui bahwa hal tersebut akan berpengaruh terhadap aktivitas harian seseorang, seperti menjadi malas untuk belajar, bekerja dll. Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa kesehatan mental dan kesehatan spiritual berpengaruh terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Oleh Karena itu, peneliti ini mengetahui apakah ada pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

## **METODE**

Pendekatan penelitian merupakan tahapan yang matang dalam merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. (Margon, 2009) Dalam perancangan penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk menginvestigasi pada

Available at : <https://journal.pusmedia.com/index.php/injuries>



DOI :



E-ISSN : 3025-1893

populasi dan sampel yang telah ditentukan. (Sugiyono, 2016, p. 8) Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis statistik kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. (Sugiyono, 2016, p. 14) Menurut Suharsimi Arikunto, populasi adalah totalitas subjek yang menjadi fokus penelitian. Jika peneliti mengambil semua elemen yang ada dalam area penelitiannya, maka penelitiannya dapat dikategorikan sebagai penelitian populasi. (Arikunto, 2013, p. 173) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo. Sampel adalah bagian yang diambil dari seluruh objek yang akan diselidiki, dipilih karena dianggap mewakili populasi, dan diperoleh dengan menggunakan teknik tertentu. Sampel juga bisa dijelaskan sebagai subset dari populasi atau kelompok kecil yang diamati. (Taniterdja & Mustafidah, 2012, p. 74) Pada penelitian ini akan menggunakan teknik simple random sampling dengan pengambilan anggota sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket/kuesioner dan dokumentasi. Hadjar menjelaskan bahwa angket adalah kumpulan pertanyaan atau pernyataan tentang topik yang diberikan kepada subjek, baik secara individu maupun kelompok, untuk mendapatkan informasi spesifik seperti keyakinan, minat, dan perilaku. (Taniredja & Mustafidah, 2012, p. 74) Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efisien ketika peneliti memiliki pemahaman yang jelas tentang variabel yang akan diukur dan memiliki ekspektasi yang jelas terhadap respons dari responden. (Sugiyono, 2019, p. 120) Dalam penelitian ini, akan digunakan skala Likert yang merupakan alat untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. (Sugiyono, 2019, p. 152) Dokumen adalah rekaman atau catatan tentang kejadian atau peristiwa masa lalu, yang dapat berupa teks tertulis, gambar, atau karya dari individu. Dokumen tertulis mencakup catatan harian, sejarah, cerita, atau peraturan, sedangkan dokumen gambar mencakup foto, lukisan, sketsa, dan sejenisnya. (Sugiyono, 2016, p. 240)

Validitas adalah sejauh mana data yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dengan data yang ditemukan di lapangan. Data yang valid adalah data yang konsisten antara apa yang dilaporkan dan apa yang ada di lapangan. (Sugiyono, 2019, p. 192) Instrumen yang valid berarti alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut akurat. Validitas mengindikasikan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur konsep yang dimaksud dengan tepat. (Sugiyono, 2019, p. 121)

Dalam penelitian ini, validitas diuji menggunakan metode korelasi product moment. Validitas mengukur sejauh mana instrumen tersebut akurat dalam mengukur fenomena yang diteliti. Sementara itu, reliabilitas menguji konsistensi instrumen dalam mengukur data, di mana instrumen yang reliable adalah yang memberikan hasil pengukuran yang konsisten. (Sarmanu, 2017, p. 9) Teknik yang akan digunakan untuk mengukur reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan koefisien alpha Cronbach, dengan rumus yang sudah ditentukan: (Wulansari, 2012) Uji normalitas digunakan untuk mengecek apakah distribusi data mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Langkah berikutnya adalah melakukan analisis regresi linear berganda. Menurut Sugiyono, analisis regresi linear berganda digunakan untuk memprediksi perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Sugiyono menjelaskan bahwa analisis regresi linear berganda merupakan metode untuk memprediksi bagaimana pengaruh dua variabel bebas atau lebih

terhadap variabel terikat, untuk menentukan apakah terdapat hubungan fungsional antara dua variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat. (Sugiyono, 2019)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil olah data maka dapat diketahui gambaran mengenai karakteristik responden mengenai kesehatan mental, kesehatan spiritual dan nilai IPK mahasiswa PAI IAIN Ponorogo, sebagai berikut:

Terdapat 120 responden yang mengisi kuesioner dengan perbandingan 70% mahasiswa perempuan dan 30% mahasiswa laki-laki. Dengan Usia rata-rata Responden 18-21 Tahun.

Rata-rata skor kesehatan mental responden 19,95, sedangkan rata-rata skor kesehatan spiritual mahasiswa 30,35. Selanjutnya mengenai nilai IPK memiliki rata-rata 3,43 dengan rentang nilai 3.00 sampai 3.95

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam, dilakukan beberapa uji menggunakan program SPSS Versi 25 dengan beberapa uji sebagai berikut:

**Tabel 1. Uji Validitas**

No.	Pernyataan	Nilai	Keterangan
1	Saya merasakan depresi ketika menghadapi banyak tugas	0,576	Valid
2	Kehilangan konsentrasi saat belajar	0,525	Valid
3	Mudah mengeluh ketika usaha belajar saya tidak sesuai keinginan	0,638	Valid
4	Tidak mudah bergaul dengan teman-teman mahasiswa	0,525	Valid
5	Merasa tidak yakin dengan potensi dan kemampuan diri sendiri	0,587	Valid
6	Tidak berminat mengikuti kegiatan ukm di kampus.	0,639	Valid
7	Melaksanakan ibadah sholat fardhu dan membaca Al-Qur'an setiap hari	0,553	Valid
8	Mengucapkan istighfar dan tidak mengeluh ketika mendapat cobaan	0,630	Valid
9	Menganggap kejadian buruk yang dialami adalah suatu ketidakberuntungan	0,587	Valid
10	Berpegang kepada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi	0,591	Valid
11	Mengaplikasikan ilmu yang didapat di kampus maupun di majelis	0,656	Valid
12	Suka membaca buku pengetahuan agama untuk menambah wawasan	0,748	Valid
13	Belajar dengan sungguh-sungguh supaya mendapatkan nilai yang bagus	0,745	Valid
14	Bertanya kepada dosen dan diskusi dengan teman apabila ada yang kurang di mengerti	0,750	Valid
15	Mencontek jawaban ketika mengerjakan soal ujian	0,183	Valid

### Gambar 1. Uji Reliabilitas

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 <sup>a</sup>	.143	.129	3.696

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Spiritual X2, Kesehatan Mental X1  
 b. Dependent Variable: Nilai IPK Y

Tabel di atas menunjukkan nilai R square atau R2 yang berarti nilai determinasi. R2 = 0,143, mengandung arti 14% nilai IPK dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan kesehatan spiritual, sedangkan sisanya dijelaskan oleh yang lain.

### Gambar 2. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.39477397
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.079
	Negative	-.058
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

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

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi uji normalitas  $0,200 > 0,05$  maka data dikatakan normal.

### Gambar 3. Uji hipotesis

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 <sup>a</sup>	.143	.129	3.696

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Spiritual X2, Kesehatan Mental X1  
 b. Dependent Variable: Nilai IPK Y

Tabel di atas menunjukkan nilai R square atau R2 yang berarti nilai determinasi. R2 = 0,143, mengandung arti 14% nilai IPK dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan kesehatan spiritual, sedangkan sisanya dijelaskan oleh yang lain.

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	267.463	2	133.732	9.791	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1598.003	117	13.658		
	Total	1865.467	119			

a. Dependent Variable: Nilai IPK Y  
 b. Predictors: (Constant), Kesehatan Spiritual X2, Kesehatan Mental X1

Tabel di atas menunjukkan F hitung = 9.791 dan sig 0,000 < 0,05, hal ini menunjukkan model regresi secara signifikan dapat digunakan.

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	84.462	4.526		18.661	.000		
	Kesehatan Mental X1	.186	.044	.391	4.266	.000	.870	1.149
	Kesehatan Spiritual X2	-.161	.061	-.242	-2.634	.010	.870	1.149

a. Dependent Variable: Nilai IPK Y

Tabel di atas, Nilai a sebagai konstanta, seperti yang terlihat dalam tabel di atas, terdapat di kolom B. Baris pertama menunjukkan nilai aaa (konstanta), baris kedua menunjukkan B1B1B1, dan baris ketiga menunjukkan B2. Dengan melakukan uji t, dapat diketahui signifikansi dari koefisien regresi. Pada tabel diketahui konstanta (a) 0,000 = 0,000, baris kedua Bo 0,000 = 0,000 dan baris ketiga 0,010. Model regresi yang dapat dibuat dengan a = 84,462 dan Bo = 0,186 dan B1 = -161.

Dalam analisis, regresi dapat dibuat beberapa hipotesis:

1. Ada pengaruh kesehatan mental terhadap nilai IPK Mahasiswa PAI (X1 terhadap Y)
2. Ada pengaruh kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa PAI (X2 terhadap Y)
3. Ada pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa PAI (secara bersama-sama X1 dan X2 terhadap Y)

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan diperoleh hasil bahwa rata-rata skor kesehatan mental responden 19,95 sedangkan rata-rata skor kesehatan spiritual mahasiswa 30,35. Selanjutnya mengenai nilai IPK memiliki rata-rata 3,43. Sedangkan nilai r square sejumlah 0,143 yang mengandung arti 14% nilai IPK dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Dari hasil penelitian itu menunjukkan adanya pengaruh antara kesehatan mental, kesehatan spiritual terhadap nilai IPK mahasiswa Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman bahwa semakin baik kesehatan mental dan kesehatan spiritual mahasiswa maka semakin baik pula Nilai IPK Mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dali "hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin angkatan 2017", yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

Kesehatan jiwa adalah merupakan faktor internal yang berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Kesehatan jiwa mencerminkan keadaan psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkannya berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. (WHO., 2014) Kesehatan mental yang optimal dapat meningkatkan kinerja kognitif, afektif, dan perilaku individu, yang pada gilirannya mendukung proses belajar dan pencapaian tujuan akademiknya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat fungsi tersebut yang dapat mengurangi motivasi, konsentrasi, daya ingat, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, dan keterampilan sosial individu dapat memberikan dampak negatif pada pencapaian akademik. (Julika & Setiyawati, 2019)

Kesejahteraan mental dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik dari faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa aspek dalam faktor internal seperti kepribadian, kecerdasan

emosional, harga diri, motivasi, sikap, dan gaya belajar individu. Sementara faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan akademik, masyarakat, dan budaya. Berbagai faktor ini bisa menjadi sumber tekanan atau dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan di bidang akademik dan profesional. Tekanan terjadi saat seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan atau sumber dayanya.

Stres dapat memiliki dampak yang berpotensi baik negatif maupun positif terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa. (Santrock, 2011) Stres yang berdampak positif, atau yang biasa disebut sebagai eustres, dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan, motivasi, dan kinerja individu dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, stres yang bersifat negatif, atau yang dikenal sebagai distres, dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, Ulfah (2019) menyarankan bahwa lembaga pendidikan, khususnya universitas, perlu meningkatkan peran dan fungsi mereka dengan mendirikan unit layanan bimbingan dan konseling. Unit tersebut harus dikelola oleh konselor yang memiliki kualifikasi profesional yang didapat melalui pendidikan formal, pelatihan, dan pengembangan diri secara terus-menerus. Selain itu, Ulfah (2020) menyoroti bahwa tuntutan dari dunia global mengharuskan konselor memiliki beragam kompetensi, termasuk kompetensi akademik, teknis, sosial, personal, dan spiritual. Unit layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya kemajuan bersama, tidak hanya membentuk mahasiswa yang unggul secara akademis, tetapi juga mengembangkan kesejahteraan mental dan emosional mereka, serta mempersiapkan mereka untuk bersaing dengan perubahan zaman tanpa melanggar norma-norma yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. (Ulfah, 2023)

Hasil penelitian mengenai kesehatan spiritual mahasiswa sejalan atau sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rainda tahun 2016 mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang penting antara kecerdasan spiritual dan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa dengan nilai  $p$  sebesar 0,0001. (Anggraeni & Lubis, 2021) Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Miterianifa pada tahun 2015 juga menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kecerdasan spiritual dan prestasi belajar mahasiswa dalam program studi pendidikan kimia. (Miterianifa, 2015) Ini juga sesuai dengan konsep bahwa tingginya kecerdasan spiritual akan mendorong mahasiswa untuk bersemangat dalam proses belajar karena mereka cenderung memiliki minat yang kuat, yang pada gilirannya mendorong motivasi untuk terus belajar dan menunjukkan tingkat kreativitas yang tinggi. Kecerdasan spiritual adalah salah satu jenis kecerdasan yang menjadi dasar penting untuk meningkatkan efektivitas kecerdasan intelektual secara keseluruhan. (Rimbano & Eka Putri, 2016)

Zohar dan Marshall menjelaskan bahwa spiritualitas tidak harus terkait dengan tingkat dekat seseorang dengan aspek kelihaihan. Kecerdasan spiritual lebih berfokus pada pemahaman mendalam tentang jiwa. Orang yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi mampu menginterpretasi kehidupan dengan memberikan interpretasi positif pada setiap kejadian, tantangan, bahkan kesulitan yang mereka alami. Dengan memberikan penafsiran yang positif, mereka mampu menginspirasi diri dan melakukan tindakan serta perbuatan yang positif. Nugroho (2004) dalam Ananto (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan yang fokus hanya pada aspek kecerdasan intelektual, tanpa memperhatikan dimensi spiritual akan

mengakibatkan generasi yang rentan terhadap rasa putus asa dan depresi. (Ananto, 2008) Kekurangan kecerdasan spiritual pada seorang mahasiswa dapat mengakibatkan kurangnya motivasi dalam belajar dan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, sehingga pemahaman terhadap mata pelajaran menjadi sulit bagi mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa PAI IAIN Ponorogo diperoleh hasil uji signifikansi 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh kesehatan mental dan kesehatan spiritual mahasiswa terhadap nilai IPK Mahasiswa. Dengan rata-rata skor kesehatan mental responden 19,95 sedangkan rata-rata skor kesehatan spiritual mahasiswa 30,35.

Selanjutnya mengenai nilai IPK memiliki rata-rata 3,43. Sedangkan nilai r square sejumlah 0,143 yang mengandung arti 14% nilai IPK dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Dari data tersebut maka semakin baik tingkat kesehatan mental maupun spiritual siswa maka akan semakin pula nilai IPK ataupun prestasi mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Ananto, H. (2008). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi*. Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah.
- Anggraeni, L., & Lubis, D. R. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(1), 81–86. <https://doi.org/10.32536/jrki.v5i1.137>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across The University Years. *Journal of youth and adolescence*, 44, 1139-1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93-106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>
- Damar Adi Hartaji, R. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Ghaderi, A., Tabatabaei, S. M., Nedjat, S., Javadi, M., & Larijani, B. (2018). Explanatory Definition of the Concept of Spiritual Health: A Qualitative Study in Iran. *Journal Of*

*Medical Ethics and History of Medicine, 11.*

- Jin, J. (2023). Factors Influencing Spiritual Health among Nursing Students in the Prolonged COVID-19 Situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043716>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5*(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Khalaila, R. (2015). The Relationship between Academic Self-Concept, Intrinsic Motivation, Test Anxiety, and Academic Achievement among Nursing Students: Mediating and Moderating Effects. *Nurse Education Today, 35*(3), 432–438. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.001>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika, 12*(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Margon. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Miterianifa. (2015). Hubungan Spiritual Quotient Mahasiswa Dengan Hasil Belajar Strategi Pembelajaran Kimia yang Terintegrasi dengan Nilai-Nilai Islam. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam, 1*(2), 191–212.
- Rimbano, D., & Eka Putri, M. S. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Orasi Bisnis, 15*(1).
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology (5th ed)*. McGraw-Hill.
- Sarmanu. (2017). *Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Statistika*. Airlangga University Press.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin Dan Aktivistis Dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Bulan Bintang.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2011). Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar). Alfabeta.
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum, 23–28*.
- WHO. (2014). *Mental Health: A State Of Well-Being*.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio Humaniora, 5*(1).

Available at : <https://journal.pusmedia.com/index.php/injuries>

 DOI :

 E-ISSN : 3025-1893



Indonesian Journal of Islamic Education Studies

Wulansari, A. D. (2012). *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik dengan Menggunakan SPSS*. STAIN PO Press.

Yusuf. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Grafindo persada.