

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Definisi

Kesehatan mental adalah keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional individu meningkat, berkembang dan matang dalam hidup, mengambil tanggung jawab, melakukan penyesuaian, dan menjunjung tinggi norma-norma sosial dan perilaku budaya (Fakhryani, 2019). Kesehatan mental berasal dari bahasa Inggris, yaitu mental hygiene. Mental berasal dari istilah latin yaitu mens, mentis yang berarti jiwa, kehidupan, jiwa, roh, dan semangat. Sedangkan, kata hygiene berasal dari kata Yunani yang berarti ilmu kesehatan (Ardiansyah, 2023).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitasnya. Orang dengan kondisi ini juga sering kali distigma, didiskriminasi, dan dilecehkan atas hak asasi manusia mereka.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional sebaik mungkin asalkan selaras dengan situasi orang lain. Suhalimi mengartikan kesehatan mental sebagai keadaan dimana perkembangan optimal individu dalam bidang biologi, intelektualitas, emosi, dan spiritualitas dapat terjadi selaras dengan kesehatan orang lain. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Massuhartono yaitu kesehatan mental merupakan keadaan tanpa penyakit seperti sehat fisik, mental, dan sosial, dimana tubuh, psikologi, dan aspek sosial dari kesehatannya semua selaras dan dalam keadaan tidak terganggu (Vitoasmara dkk, 2024).

Keberhasilan seseorang dalam menjalani hidup dapat dilihat ketika seseorang mampu mempertahankan kondisi mental, fisik, dan intelektualnya dalam kondisi optimal melalui pengendalian diri, peningkatan kualitas diri, dan selalu berfokus pada pikiran positif untuk menyelesaikan masalah, mereka akan berhasil menjalani hidup. Kesehatan secara keseluruhan mencakup kesehatan mental. Berbagai perilaku dapat menunjukkan seseorang yang memiliki mental sehat, seperti bahagia, kontrol atas perilaku, penilaian realitas, efektivitas dalam bekerja, konsep diri yang sehat, bersikap positif pada diri sendiri, aktualisasi diri, integrasi (keseimbangan atau keutuhan), otonomi (mampu membuat keputusan atas haknya), dan *enviromental mastery* (penguasaan dalam adaptasi lingkungan (Vitoasmara dkk., 2024).

2. Gejala Gangguan Kesehatan Mental

Menurut Gumilar dalam (Vitoasmara dkk., 2024), terdapat 7 jenis gangguan kesehatan mental diantaranya yaitu:

a. Depresi

Kesedihan yang berkepanjangan, ketidaktertarikan, dan perubahan pola makan dan tidur adalah ciri-ciri depresi. Depresi perlu ditangani secara serius karena akan berdampak buruk, termasuk kesulitan fokus, kurangnya koneksi sosial, kemampuan beradaptasi yang buruk, dan bahkan peningkatan risiko bunuh diri.

Depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan atau gangguan pada perasaan yang ditandai dengan hilangnya rasa gembira yang disertai dengan gejala lain seperti gangguan tidur, dan turunnya nafsu makan. Depresi mempunyai ciri psikologis misalnya sedih, murung, merasa tidak berguna, tidak mempunyai harapan hidup, dan memiliki rasa penyesalan (Donsu, 2017).

b. Gangguan kecemasan

Istilah gangguan kecemasan mengacu pada kondisi di mana terdapat gejala kecemasan

berlebihan yang signifikan, yang mungkin disertai dengan reaksi emosional, perilaku, dan fisiologis. Gangguan kecemasan termasuk dalam gangguan panik, gangguan kecemasan umum, dan gangguan kecemasan sosial (Oktamarina dkk., 2022)

1) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Penyebabnya seseorang akan menjadi lebih waspada, sehingga pemikirannya meluas dan memiliki indra yang tajam. Kecemasan ringan terhadap individu masih mampu memotivasi dirinya untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif.

2) Kecemasan sedang

Memfokuskan perhatian pada hal yang penting dan melepaskan yang lain. Perhatian seseorang menjadi ketat, namun dapat melakukan sesuatu dengan terarah melalui arahan orang lain.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi seseorang. Selain itu seseorang memiliki perhatian yang terfokus pada hal yang khas dan tidak dapat berpikir tentang hal lain, yang mana semua pelaku ditunjukkan dengan harapan dapat mengurangi ketegangan. Panik Setiap orang pasti mempunyai kepanikan, namun kesadaran dan kepanikan memiliki takaran masing-masing. Panik muncul disebabkan karena hilangnya kendali diri dan fokus perhatian yang kurang. Ketidakmampuan individu untuk melakukan sesuatu meskipun dengan perintah akan menambahkan kepanikan tersebut.

c. Skizofrenia

Penyakit yang disebut skizofrenia ditandai dengan perilaku sosial yang menyimpang dan ketidakmampuan membedakan mana yang nyata dan mana yang tidak. Tanda-tanda skizofrenia

diantaranya yaitu gangguan berpikir, halusinasi, serta delusi (Oktamarina dkk., 2022).

d. Gangguan bipolar

Gangguan bipolar ditandai dengan fluktuasi suasana hati, energi, tingkat aktivitas, dan kapasitas untuk melakukan tugas sehari-hari. Ciri-ciri gangguan bipolar yaitu ditandai dengan terjadinya perubahan suasana hati yang ekstrem dari mania ke depresi (Oktamarina dkk., 2022).

e. Gangguan makan

Bulimia nervosa, gangguan makan berlebihan, anoreksia nervosa merupakan gangguan makan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Vitoasmara dkk., 2024).

f. Gangguan obsesif-kompulsif (OCD)

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan perilaku obsesif dan kompulsif. OCD ditandai dengan munculnya pikiran yang obsesif dan perilaku yang kompulsif (Oktamarina dkk., 2022).

g. Gangguan stress pasca trauma (PTSD)

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap ancaman atau perubahan keadaannya. Respons yang tidak diinginkan seseorang terhadap tekanan ekstrim atau kewajiban lainnya adalah stres. PTSD sering muncul setelah mengalami peristiwa traumatis (Oktamarina dkk., 2022).

3. Kesehatan Mental Pada Remaja

Masa Remaja merupakan masa yang mengalami peralihan yang ditandai dengan perubahan secara fisik, biologis dan psikologis. Pada remaja perempuan, perubahan psikologis diketahui lebih mudah untuk berubah, semua hal akan menjadi bahan pikiran dan menjadi beban, hal tersebut berbeda dengan remaja laki-laki (Jabir, 2024). Setiap pribadi memiliki resiko mengalami gangguan kesehatan mental saat menjalani kehidupan terutama jika sedang menghadapi tantangan, tekanan dan konflik dalam kesehariannya.

Penelitian serupa yang telah dilakukan (Suswati dkk., 2023) menunjukkan bahwa remaja paling banyak memiliki masalah Kesehatan mental yang kurang. Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Ini termasuk mengadopsi pola tidur yang sehat; berolahraga secara teratur; mengembangkan keterampilan mengatasi, memecahkan masalah, dan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang melindungi dan mendukung dalam keluarga, di sekolah dan di masyarakat luas adalah penting.

Gangguan mental health yang sering terjadi pada remaja saat ini bisa berpengaruh pada perasaan, pikiran dan juga suasana hati seseorang. Selain itu gangguan mental kerap juga mempengaruhi fungsi pada kehidupan sehari-hari pada setiap individu dan kemampuan tersebut bisa berupa komunikasi antar sesama (Khairunnisa dan Usiono, 2023). Pada permasalahan ini, remaja masih perlu dampingan dan penjangaan dari orang sekitarnya seperti orang tua, guru di sekolah. Kesehatan mental pada remaja menjadi bagian yang sangat penting, mengingat pada kondisi ini bisa membuat dampak pada interaksi sosial, prestasi akademik dan produktivitas. Dalam menjaga kesehatan mental pada remaja sangat penting dalam memahami kondisi kesehatan nya. Kesehatan mental yang baik merupakan kondisi dimana jika seorang remaja mampu mengelola emosional dan menjaga keseimbangan pikirannya (Hutasuhut dan Massayu, 2023).

4. Alat Ukur Kesehatan Mental Pada Remaja

Gangguan kesehatan mental dapat diukur menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang terdiri dari 20 pertanyaan, dikenal sebagai SRQ-20 yang telah direkomendasikan oleh WHO. Kuesioner SRQ-20 biasa digunakan untuk skrining masalah kesehatan jiwa di masyarakat dan memiliki pilihan jawaban “ya” atau “tidak” dengan maksud mempermudah responden dalam

menjawab. Pengukuran gangguan kesehatan mental terdiri dari pertanyaan mengenai gejala yang lebih mengarah gangguan neurosis seperti gejala depresi, cemas, somatik, kognitif dan penurunan energi (Idaiani dkk., 2019). Skor pada kuesioner kesehatan mental adalah 0 sampai dengan 5 tidak terindikasi adanya gangguan kesehatan mental sedangkan 6 sampai dengan 20 adanya terindikasi gangguan kesehatan mental.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Masalah kesehatan mental remaja dapat muncul sebagai akibat dari perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif atau risiko. Oleh karena itu, deteksi dini masalah kesehatan mental sangat penting untuk mencegah terbentuknya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja (Yulia dkk., 2024).

a. Faktor biologis

Dimensi biologis biasanya digunakan dalam aktivitas manusia antara lain makan, tidur, mandi, minum, bekerja, dan lain sebagainya. Pada awalnya orang mengira bahwa keterkaitan spiritual adalah hubungan jiwa dan fisik yang tidak dapat dijelaskan secara ilmiah, namun saat ini sains dapat menjelaskannya. Sebagian besar kesehatan mental dipengaruhi oleh variabel biologis. Banyak elemen yang berdampak langsung pada parameter biologis, seperti otak, sistem endokrin, genetika, persepsi sensorik, dan kesehatan ibu hamil (Latipun, 2019).

1) Otak

Setiap pengalaman hidup manusia sebagiannya diungkapkan oleh otak. Fungsi otak yang sehat akan menyebabkan kesehatan mental yang sehat, dan sebaliknya jika fungsi otak mengakibatkan gangguan maka akan terdapat masalah pada kesehatan mental (Latipun, 2019).

2) Sistem endokrin

Kesehatan mental manusia dapat dipengaruhi oleh kelainan sistem endokrin. Mentalitas manusia terkena dampak negatif dari gangguan mental yang berhubungan dengan sistem endokrin. Kecemasan, IQ rendah, agresi, dan emosi yang tidak terduga adalah beberapa ciri yang disebabkan oleh gangguan sistem endokrin (Latipun, 2019).

3) Genetik

Mentalitas manusia sangat dipengaruhi oleh faktor genetik. Mania-depresi (sangat senang-sangat sedih) dan psikosis berlebihan atau kecenderungan psikosis (skizofrenia) adalah dua penyakit jiwa yang diturunkan atau diturunkan secara genetik dari orang tua (Latipun, 2019).

4) Sensorik

Mengingat betapa pentingnya dan esensialnya indera bagi keberadaan manusia, masalah sensorik mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Anak dengan gangguan sensorik, seperti gangguan pendengaran berat, akan mengalami gangguan bicara (bisu) yang juga akan mempengaruhi perkembangan sosial dan emosionalnya. Akibatnya, mereka lebih mungkin mengalami paranoia, yaitu gangguan afektif di mana mereka memiliki rasa curiga yang berlebihan terhadap orang lain, baik kecurigaan tersebut berdasar atau tidak (Latipun, 2019).

5) Kesehatan ibu hamil

Usia ibu, status gizi, penggunaan obat-obatan, terutama yang mengandung nikotin, paparan radiasi selama kehamilan, penyakit, stres, dan komplikasi selama kehamilan dan persalinan merupakan faktor ibu hamil yang mempengaruhi kesehatan mental anak (Latipun, 2019).

b. Faktor psikologis

Faktor psikis manusia merupakan komponen penting dan menjadi satu kesatuan dari sistem biologis. Faktor psikologis erat kaitannya dengan banyak aspek kehidupan manusia, artinya juga erat kaitannya dengan kesehatan mental. Hal ini terutama berlaku pada masalah spiritual yang

sudah melekat dalam jiwa seseorang, seperti menaati petunjuk agama dan beribadah. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh unsur psikologis seperti kebutuhan, proses belajar, dan pengalaman awal (Latipun, 2019).

1) Pengalaman awal

Pengalaman awal adalah pengalaman yang terjadi di masa lalu. Kesehatan mental seseorang di masa depan juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman awal tersebut (Latipun, 2019).

2) Proses belajar

Pelatihan dan pengalaman manusia yang membentuk perilaku manusia itu sendiri, menghasilkan proses pembelajaran. Sejak lahir, manusia memperoleh pengetahuan tentang lingkungannya. Oleh karena itu, pengaruh lingkungan mempunyai dampak yang signifikan terhadap perilaku manusia, yang pada gilirannya membentuk mentalitas manusia (Latipun, 2019).

3) Kebutuhan

Maslow berpendapat bahwa hierarki kebutuhan dasar membentuk motivasi individu. Kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta, kebutuhan harga diri, kebutuhan pengetahuan, dan kebutuhan aktualisasi diri merupakan hierarki kebutuhan dasar.

c. Faktor sosial

Lingkungan fisik, cahaya dan udara, kebisingan dan polusi, lingkungan kimia dan biologis, serta fenomena lingkungan lainnya termasuk gempa bumi, banjir, badai, dan kekeringan, merupakan elemen sosial budaya yang dapat meningkatkan atau menghambat kesehatan mental. Perilaku seseorang yang sehat dan sakit sangat ditentukan oleh faktor lingkungan sosial, yaitu jika peran seseorang sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis diterima,

mempunyai dampak yang signifikan dalam menentukan perilaku mereka, baik sehat maupun sakit. Pola sehat dan sakit, baik mental maupun fisik, juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial (Latipun, 2019).

B. Prestasi Belajar

1. Definisi Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil dari upaya sungguh-sungguh yang diukur untuk memenuhi persyaratan pendidikan. Nilai yang pada akhirnya dirumuskan oleh pendidik tentang kemajuan siswa dalam jangka waktu tertentu disebut pencapaian belajar. Pengalaman siswa dalam proses pembelajaran menentukan berhasil atau tidaknya proses pembelajaran yang dialami oleh peserta didik (Hasibuan dkk., 2020).

Tingkat kemahiran yang dicapai siswa dalam studinya dikenal sebagai pencapaian belajar. Prestasi belajar merupakan terwujudnya potensi kognitif peserta didik sebagai hasil proses pendidikan. Persentase nilai atau nilai ujian yang diterima siswa merupakan indikator nyata pencapaian belajar mereka (Dixit dan Garg, 2017) Pengalaman yang diperoleh siswa sebagai capaian hasil belajar yang ditentukan oleh sikap, kemampuan, dan keterampilannya melalui tes atau nontes dan direpresentasikan dalam nilai disebut prestasi belajar. Tolak ukur utama untuk menentukan seberapa baik siswa memahami materi yang diajarkan selama proses pembelajaran adalah nilai ujian mereka (Herlingga dkk., 2023).

Prestasi belajar merupakan suatu gambaran dari apa yang telah dicapai dalam mengikuti proses pembelajaran dan untuk mengetahui hasil belajar maka pendidik harus mengetahui dan mampu mengukur kepuasan para peserta didik terhadap materi-materi yang telah disediakan dan diberikan dengan memperhatikan hasil belajar (Syachtiyani dan Trisnawati, 2021).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Dianty dkk., 2022).

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri meliputi aspek fisiologis dan psikologis.

1) Aspek fisiologis

Keadaan fisik, termasuk tingkat kebugaran dan kesehatannya, berkaitan dengan unsur fisiologis. Seperti contoh, siswa yang sehat lebih fokus dibandingkan siswa yang sering sakit. Prestasi belajar juga ditingkatkan dengan menjalani pola hidup sehat, antara lain mengonsumsi makanan seimbang dan tidur cukup (Herlingga dkk., 2023).

2) Aspek psikologis

Aspek-aspek psikologis merupakan komponen penting yang memengaruhi proses belajar individu dan mencakup berbagai elemen seperti motivasi, kepercayaan diri, minat, kemampuan, serta kecerdasan. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik adalah kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Keberhasilan dalam dunia pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi dan kekuatan psikologis yang dimiliki oleh setiap individu. Dalam konteks pendidikan, aspek-aspek psikologis memainkan peranan yang sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan belajar seseorang. Elemen-

elemen psikologis tersebut meliputi motivasi belajar, rasa percaya diri, minat terhadap materi, kemampuan kognitif, serta tingkat kecerdasan, baik intelektual maupun emosional. Adanya dorongan motivasi, baik yang berasal dari dalam diri siswa seperti keinginan untuk berkembang yang dipicu oleh faktor eksternal seperti penghargaan atau dukungan orang tua (motivasi ekstrinsik), terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, konsistensi dalam menyelesaikan tugas, dan daya tahan terhadap tekanan akademik (Dianty dkk., 2022).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar dan dapat berupa faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat.

1) Faktor keluarga

Kemajuan akademik anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Menurut penelitian (Baumrind, 1991), praktik pengasuhan anak dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis biasanya mempunyai prestasi akademis yang lebih baik (Dianty dkk., 2022).

2) Faktor sekolah

Kualitas pengajaran, kurikulum, fasilitas, dan interaksi antara guru dan siswa dipertimbangkan sebagai faktor sekolah. Menurut penelitian Hattie tahun 2009, hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kompetensi guru. Interaksi guru-siswa yang baik dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap materi Pelajaran (Dianty dkk., 2022).

3) Faktor sosial dan lingkungan Masyarakat

Selain keluarga dan sekolah, prestasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Lingkungan yang kondusif, seperti terdapat komunitas yang mendukung dengan adanya kegiatan belajar, dapat mempengaruhi dan meningkatkan hasil akademik (Dianty dkk., 2022).

3. Indikator Prestasi Belajar

Indikator prestasi belajar merupakan hasil belajar yang mencakup seluruh wilayah psikologis yang berubah akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Namun dalam praktiknya, agak sulit untuk mengartikulasikan hal ini karena modifikasi tertentu pada hasil pembelajaran bersifat *intangible* (tidak terlihat). Purwanto mengatakan, perilaku psikologis yang diubah selama proses pendidikan merupakan ranah prestasi belajar. Tiga domain perilaku psikologis adalah kognitif, emosional, dan psikomotor (Rahman, 2021).

- a. Ranah kognitif merupakan prestasi belajar intelektual yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian.
- b. Ranah afektif meliputi lima tingkat kemampuan yaitu menerima, merespons atau bereaksi, menilai, mengorganisasikan, dan mengkarakterisasi dengan nilai atau nilai yang kompleks.
- c. Ranah psikomotor meliputi kemampuan seperti koordinasi neuromuskular, manipulasi objek, dan keterampilan motorik.

4. Tujuan Dan Fungsi Penilaian Belajar

Tujuan utama penilaian prestasi belajar yaitu untuk melakukan penilaian pencapaian kompetensi siswa setelah proses pembelajaran. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui seberapa baik siswa telah mempelajari suatu mata pelajaran dan dapat menerapkannya dalam berbagai situasi. Selain itu, evaluasi berfungsi sebagai alat diagnostik untuk menentukan area kekuatan dan kelemahan siswa, sehingga memungkinkan guru menciptakan metode pengajaran yang lebih berhasil. Suarga (2019) menegaskan bahwa tujuan evaluasi pembelajaran adalah mengumpulkan data yang cukup untuk mendukung kesimpulan bahwa siswa telah berubah dan perubahan tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupannya (Surgas, 2019). Penilaian prestasi belajar memiliki beberapa fungsi yaitu :

a. Indikator kualitas pembelajaran

Penilaian berfungsi sebagai alat ukur untuk menentukan kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah dikuasai siswa. Hasil evaluasi menunjukkan seberapa baik proses pembelajaran berjalan dan menjadi landasan untuk memperbaiki strategi pembelajaran (Suarga, 2019).

b. Motivasi belajar

Penilaian dapat berperan sebagai pendorong bagi peserta didik untuk lebih giat belajar. Siswa mungkin menjadi lebih termotivasi untuk belajar lebih aktif sebagai hasil penilaian. Siswa dapat mengetahui derajat penguasaan materinya dan terinspirasi untuk meningkatkan prestasinya dengan mengetahui hasil evaluasi (Suarga, 2019).

c. Umpan balik bagi pendidik

Hasil penilaian memberikan masukan kepada guru tentang seberapa efektif metode pengajaran yang digunakan, yang sangat penting untuk melakukan perubahan dan perbaikan strategi pembelajaran untuk mencapai hasil terbaik (Suarga, 2019).

d. Dasar pengambilan Keputusan

Data penilaian dapat digunakan untuk menginformasikan keputusan tentang perkembangan akademik siswa, termasuk kenaikan kelas, penghargaan, dan intervensi khusus bagi mereka yang memerlukannya (Suarga, 2019).

5. Prinsip-Prinsip Penilaian Prestasi Belajar

Penilaian prestasi belajar merupakan komponen krusial dalam proses pendidikan, berfungsi untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik dan efektivitas pembelajaran. Terdapat Sembilan prinsip penilaian prestasi belajar yaitu Sudrajat, 2008 dalam (Andini dkk., 2022).

a. Validitas

Prinsip validitas menekankan suatu evaluasi harus mengukur apa yang ingin diukur. Alat penilaian harus mewakili tujuan pembelajaran dan sejalan dengan kompetensi yang ingin dicapai. Validitas penilaian menjamin bahwa hasilnya secara akurat mewakili kemahiran siswa dalam mata pelajaran yang dievaluasi. Untuk menjamin keakuratan pengukuran, validitas merupakan komponen penting dalam mengevaluasi hasil pembelajaran (Andini dkk., 2022).

b. Objektif

Bias dan subjektivitas penilai tidak boleh ada dalam penilaian. Objektivitas dapat dicapai melalui penggunaan rubrik evaluasi serta kriteria dan prosedur penilaian yang jelas. Semua siswa akan menerima hasil evaluasi yang konsisten dan adil dengan cara ini. Untuk mencegah evaluasi yang bias, pentingnya ketidakberpihakan atau objektivitas dalam penilaian (Andini dkk., 2022).

c. Adil

Setiap siswa harus mempunyai akses yang sama terhadap penilaian yang bebas dari diskriminasi. Metode dan alat penilaian harus diciptakan sedemikian rupa sehingga tidak merugikan kelompok tertentu. Untuk memastikan bahwa setiap siswa di evaluasi sesuai dengan keterampilan dan upaya masing-masing. Prinsip ini juga tercantum dalam Permendikbudristek No. 23 Tahun 2016 (Andini dkk., 2022).

d. Terpadu

Kegiatan pembelajaran dan penilaian hendaknya dilakukan secara beriringan. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian dimasukkan ke dalam proses pembelajaran reguler dan bukan hanya sekedar kegiatan yang berdiri sendiri. Hal ini memungkinkan tes menjadi lebih asli dan relevan dengan lingkungan pendidikan. Hal tersebut juga ditegaskan dalam Permendikbudristek Nomor 23 Tahun 2016 (Andini dkk., 2022).

e. Terbuka

Semua pihak yang berkepentingan harus dapat mengakses dan memahami prosedur, kriteria, dan temuan evaluasi. Membangun kepercayaan dan memastikan bahwa penilaian dilakukan secara jujur dan profesional bergantung pada keterbukaan ini (Andini dkk., 2022).

f. Menyeluruh dan berkesinambungan

Seluruh aspek kompetensi harus tercakup dalam penilaian yang harus dilakukan secara berkelanjutan. Metode ini menjamin kemajuan siswa dapat dilacak secara menyeluruh dan konsisten. Evaluasi yang menyeluruh dan berkelanjutan menjamin bahwa pembelajaran berjalan sesuai rencana dan membantu dalam mengidentifikasi bidang-bidang yang memerlukan perbaikan (Andini dkk., 2022).

g. Sistematis

Penilaian harus diatur dan dilakukan secara metodis, dengan mengikuti prosedur yang tepat dan jelas. Hal ini meliputi perencanaan instrumen, pelaksanaan evaluasi, analisis temuan, dan tindak lanjut. Pelaksanaan penilaian yang efektif dan efisien dijamin dengan pendekatan yang sistematis (Andini dkk., 2022).

h. Beracuan kriteria

Penilaian harus didasarkan pada kriteria yang telah ditentukan, daripada menggunakan perbandingan siswa. Hal ini menjamin bahwa evaluasi mengukur kinerja setiap orang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Metode ini membantu dalam memberikan komentar yang rinci dan bermanfaat kepada siswa (Andini dkk., 2022).

i. Akuntabel

Penilaian harus dapat dipertanggungjawabkan baik metode, standar, dan hasilnya. Untuk menjamin bahwa penilaian dilakukan sesuai dengan norma dan etika yang relevan, akuntabilitas

ini sangat penting. Selain itu, hal ini meningkatkan kepercayaan masyarakat, orang tua, dan siswa terhadap sistem Pendidikan (Andini dkk., 2022).