

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Pustaka

Dewasa ini perkembangan konseling di Indonesia diarahkan pada suatu bentuk pelayanan profesional dalam lingkup sekolah, industri, keluarga, pekerjaan, serta dalam lingkup masyarakat yang luas. Dengan hal tersebut maka seorang konselor harus mampu memahami berbagai ilmu, filsafat, psikologi, sosiologi, antropologi yang berkaitan dengan konseling secara profesional. Jadi jelas bahwa untuk dapat menjadi seorang konselor atau penyuluh yang profesional maka harus memahami psikologi konseling.¹

1. Bimbingan Keagamaan Pendekatan Behavioral

a. Pengertian Bimbingan Keagamaan

Menurut istilah, bimbingan keagamaan terjemahan dari bahasa Inggris *Guidence* yang didalamnya memiliki beberapa makna. Pada dasarnya *guidence* diambil dari kata *guide* yang memiliki beberapa arti diantaranya menunjukkan jalan, memimpin, memberikan petunjuk, mengatur, mengarahkan dan memberi nasehat. Istilah *guidence* juga diartikan sebagai bantuan atau tuntunan.²

Menurut W.S. Winkel yang dikutip oleh Samsul Munir Amin mengungkapkan bimbingan adalah pemberian bantuan kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan bijaksana dalam kehidupannya.³ Shretzer dan Stone menjelaskan bahwa bimbingan adalah suatu bentuk proses pemberian bantuan kepada individu agar individu dapat memahami dirinya dan dapat bertindak sewajarnya sehingga dapat menikmati kehidupan yang lebih baik.⁴

Ahli lain, Frank Pars on mengungkapkan bimbingan sebagai proses layanan bagi individu guna untuk membantu individu memperoleh sesuatu hal yang baru serta pengetahuan-pengetahuan yang diperlukan ketika membuat pilihan-pilihan

¹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2012), 3.

² Ngalimun, *Bimbingan Konseling di SD/MISuatu Pendekatan Proses*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014), 1-2.

³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), 3.

⁴ Abu Bakar M, Luddin, *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), 14-15.

atau rencana dalam kehidupan mereka untuk menyesuaikan diri yang baik.⁵

Sedangkan menurut Djumhur dan Moh. Surya, berpendapat bahwa bimbingan adalah suatu bentuk bantuan untuk memecahkan suatu permasalahan yang dialami individu yang bersifat sistematis dan terus menerus, dengan bertujuan agar individu dapat menciptakan kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri, merealisasikan apa yang sesuai dengan potensinya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan baik dalam keluarga, di sekolah, maupun di masyarakat.⁶

Jadi, dari uraian beberapa ahli tentang pengertian bimbingan adalah proses yang diberikan oleh pembimbing terhadap individu yang mempunyai problem agar individu tersebut mempunyai kemampuan untuk memecahkan problemnya sendiri dan dapat mencapai kehidupan yang lebih baik dan bahagia dari sebelumnya baik kehidupan individu maupun sosial. Pemberian bimbingan diberikan kepada individu agar tidak mengalami kesulitan saat menghadapi suatu problem dan menyelesaikan atau mencari jalan keluar dari problem yang dihadapi.

Kemudian, mengenai keagamaan yaitu pengertian agama secara etimologi kata “agama” berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti “tradisi”. Sedangkan dari bahasa Latin dalam konsep ini adalah “religi” yang berarti mengingat kembali. Yang dimaksud dari “mengingat kembali” yaitu seseorang dapat mengingat dirinya kepada Allah swt.

Sedangkan agama berasal dari bahasa arab umum yaitu perilaku individu yang berunsur atau dijiwai oleh nilai dan norma agama yang mampu mengendalikan perilaku individu baik itu hubungan dengan dirinya kepada Tuhan, hubungan dirinya kepada sesama individu, hubungannya kepada dirinya sendiri, dan hubungan terhadap realitas yang lainnya.⁷

Para ahli mengemukakan terkait definisi agama diantaranya yaitu :

⁵ Prayitno, Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), 94.

⁶ Saliyo, Farida, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Buku Daros, Kudus, 2008), 13.

⁷ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT Bina Rena Pariwara, 2000), 5.

Menurut Agus Salim dalam Mujahid Abdul Munaf definisi agama adalah ajaran tentang kewajiban serta aturan-aturan, petunjuk, perintah yang harus dipatuhi yang diberikan Allah kepada manusia melalui utusannya oleh rasul yang diajarkan kepada orang-orang dengan pendidikan dan tauladan.

Sedangkan menurut pendapat Arifin, pengertian keagamaan dibagi menjadi 2 aspek yaitu aspek subjektif dan aspek objektif. Aspek subjektif yaitu berdasarkan persepektif kepribadian manusia yang mengandung tingkah laku manusia yang berunsur nilai-nilai keagamaan yang menggerakkan tingkah laku manusia dalam pola hubungan bermasyarakat dan lingkungan di sekitar. Aspek objektif yaitu berdasarkan doktriner. Di sini bermaksud agama mengandung nilai-nilai KeTuhanan yang bersifat Illahi (berdasarkan dari Tuhan) yang menuntun manusia untuk berbekal ikhtiar dan mencapai kehidupan yang sejahtera di dunia dan di akhirat.

Menurut M. Natsir, agama adalah kepercayaan dan cara hidup yang mengandung faktor percaya dengan adanya Tuhan sebagai sumber dari segala hukum dan nilai-nilai kehidupan.⁸ Sedangkan menurut Prof. Dr. Zakiah Drajat bahwa psikologi agama meneliti dan menelaah kehidupan beragama pada seseorang dan mempelajari beberapa besar pengaruh keyakinan agama itu dalam sikap dan tingkah laku serta keadaan hidup pada umumnya.

Keagamaan adalah kepercayaan kepada Tuhan dengan kebaikan dan kewajiban-kewajiban yang berkesinambungan dengan kepercayaan kepada Tuhan. Adanya kepercayaan yang sudah melekat pada hati manusia maka akan timbul rasa tanggung jawab untuk melakukan ajaran-ajaran dan kewajiban yang telah diperintahkan dan harus dijalani oleh manusia.⁹

Dari pengertian agama menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa agama adalah ajaran yang diberikan oleh Allah swt kepada manusia untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera di dunia dan di akhirat dengan menjalankan kewajiban dan kepatuhan yang diberikan oleh Allah swt. Serta keagamaan adalah suatu keyakinan yang harus diyakini oleh manusia dengan sepenuh hati dengan menjalankan perintah, kewajiban yang sesuai ditetapkan oleh Allah swt.

⁸ Endang Syaifuddin Anshori, *Wawasan Islam*, (Jakarta: CV Rajawali, 1986), 25.

⁹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 10.

Menurut Dzaki, bimbingan keagamaan adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanannya, keyakinannya, sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan besar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.¹⁰

Bimbingan keagamaan islam adalah suatu bentuk proses yang memberikan bantuan kepada individu secara lahir dan batin untuk dapat mengarahkan dan menyadari sebagaimana makhluk Allah swt. di masa mendatang.¹¹

Dari definisi bimbingan keagamaan menurut ahli tersebut dapat disimpulkan suatu bentuk ajaran agama yang digunakan untuk memberikan bimbingan atau petunjuk, cara mengerjakan tentang keagamaan (agama Islam) kepada setiap individu sebagai bentuk pedoman hidup dan taat kepada Allah swt dengan menjalankan ketentuan dan petunjuk yang harus dilaksanakan agar mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Bimbingan Keagamaan Islam

Secara garis besar tujuan dari bimbingan keagamaan islam adalah membantu individu untuk mewujudkan dirinya sebagaimana mestinya agar mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat serta mampu mencegah timbulnya masalah pada individu.¹²

Sedangkan secara khusus bimbingan keagamaan yaitu terdiri dari:

- 1) Membantu konseli untuk tidak menghadapi masalah dengan tidak terburu-buru.
- 2) Apabila konseli berada dalam permasalahan, maka diberi bantuan untuk menghadapi masalah tersebut.
- 3) Apabila konseli sudah berhasil disembuhkan maka konseling keagamaan bertujuan untuk menjaga kesehatan mental konseli dan menggali potensi diri yang lebih baik

¹⁰ Adz-Zaki, M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001), 137.

¹¹ Muzayyin Arifin, *Pokok-Pokok Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama di Sekolah dan Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), 2.

¹² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 35-36.

untuk tidak menjadi sumber masalah baik itu dalam diri konseli maupun orang lain.¹³

c. Fungsi Bimbingan Keagamaan

Secara umum fungsi dari bimbingan keagamaan adalah sebagai fasilitas terhadap konseli untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi sesuai dengan kemampuannya. Untuk itu harapannya pemberian layanan konseling keagamaan kepada konseli mampu mengembangkan secara optimal dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Fungsi- fungsi tersebut terdiri dari fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, serta fungsi advokasi.¹⁴

1) Fungsi Preventif

Membantu individu mencegah permasalahan bagi dirinya. Konselor membantu konseli untuk menjaga agar konseli tidak terjadi masalah pada dirinya.¹⁵

2) Fungsi Pencegahan

Membantu individu agar terhindar dari masalah yang mungkin timbul dan menghambat perkembangannya.

3) Fungsi Pengentasan

Fungsi ini lebih umum dikenal sebagai fungsi pengobatan atau penyembuhan yang menghasilkan konseli dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

4) Fungsi Pemeliharaan

Membantu individu memelihara agar mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik.

5) Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi yaitu memberikan pelayanan yang berupa pembelaan terhadap konseli dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara optimal.¹⁶

d. Pengertian Pendekatan Behavioral

Aliran behaviorisme lahir sebagai reaksi aliran introspeksionisme atau lebih umum dikenal dengan manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap

¹³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 91.

¹⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), 45.

¹⁵ H. Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), 34.

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), 46-47.

lingkungannya. Behaviorisme hanya menganalisis perilaku melalui apa yang ditampilkan oleh individu tersebut dan apa yang ditampilkan dapat diukur, dilukiskan, dan diramal oleh orang lain.¹⁷

Menurut Corey konsep utama dalam behaviorial ialah pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia.¹⁸ Behaviorisme mempersoalkan bahwa perilaku yang ada pada diri seseorang dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan. Meskipun demikian, asumsi yang digunakan oleh aliran behaviorisme ini banyak menentukan perkembangan psikologi.¹⁹

Pendekatan behaviorial bersandar bahwa konsep stimulus dan respon yang ia tunjukkan akan berperilaku sesuai dengan stimulus yang ia terima, kemudian ia pelajari lalu menentukan respon akan stimulus tersebut. Pendekatan ini merupakan orientasi teoritis yang didasarkan pada premis bahwa psikologi ilmiah harus berdasarkan tingkah laku yang teramati.²⁰

e. Tokoh-Tokoh Behavioristik

Ahli behavioristik menilai bahwa gangguan tingkah laku adalah wujud dari proses pengetahuan yang salah. Maka dari itu perilaku tersebut dapat diubah menjadi lebih baik dan memungkinkan kemajuan konseli secara lebih jelas.²¹

1) Ivan P. Pavlov

Aliran psikologi di Rusia dipelopori oleh Ivan Petrovich Pavlov atau lebih umum dikenal dengan Pavlov dan dikenal sebagai aliran behaviorisme di Rusia. Para ahli psikologi dalam rumpun behaviorisme ingin meneliti psikologi secara lebih objektif. Mereka berpendapat bahwa kesadaran merupakan hal yang *dubious* atau lebih dikenal hal-hal yang tidak dapat ditelusuri secara nyata.²² Sebagai bagian dari risetnya, dia menempatkan tepung makanan dalam mulut anjing dan mengukur jumlah liur yang dihasilkan. Pada

¹⁷ Agus Sujanto, *Psikologi Konseling*, (Malang: Umm Press, 2001), 105.

¹⁸ Gerard Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Rafika Aditama, 2005), 198.

¹⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2011), 20.

²⁰ Syamsu Jusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 123.

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 168.

²² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2004), 66.

percobaan tersebut anjing merespon terhadap stimulus yang ia berikan.²³

2) Jhon B. Watson

Jhon B. Watson melakukan penelitiannya dengan peningkatan kompleksitas perilaku. Ia menggunakan percobaan dengan bayi dengan usia 11 bulan diperlihatkan dengan seekor tikus lalu respon dari bayi tersebut mengeluarkan suara yang keras bersamaan dengan diperlihatkan tikus tersebut. Dari sini, Watson menyimpulkan bahwa perasaan takut dan cemas dirasakan manusia ketika dari bayi.²⁴

3) Harvard B.F. Skinner

Dalam penelitiannya, Skinner menggunakan tikus sebagai bahan percobaannya. Skinner memasukkan tikus kedalam sebuah kurungan dan terdiri palang kecil yang ada pada dinding kurungan tersebut dan diberi alat dimana jika palang tersebut maka akan keluar makanan dalam palang kecil tersebut, maka respon tikus tidak lain adalah meloncat kesana kemari dan secara tidak sadar tubuh tikus tersebut tersentuh palang tersebut dan mengeluarkan makanan. Maka yang terjadi tikus menyentuh palang pada dinding kurungan dengan harapan keluarnya makanan dari palang tersebut.²⁵

Teori behaviorial menitikberatkan pada perilaku konseli adalah hasil dari kondisi konselor. Maka dari itu pada setiap konselor melihat perubahan yang dialami oleh konseli atau kliennya merupakan bentuk reaksi atas apa yang telah disampaikan atau ditunjukkan oleh konselor saat proses konseling berlangsung.²⁶

f. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behaviorial ialah mengubah perilaku yang salah dalam penyesuaiannya dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan sehingga menemukan perilaku yang tepat. Pada dasarnya pemberian konseling behaviorial berguna untuk merumuskan perilaku terhadap apa saja yang terjadi pada

²³ Lawrence A. Pervin, Daniel Carvone, at all, *Psikologi Kepribadian Teori&Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2004), 363.

²⁴ Lawrence A. Pervin, Daniel Carvone, at all, *Psikologi Kepribadian Teori&Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2013), 362.

²⁵ Lawrence A. Pervin, Daniel Carvone, at all, *Psikologi Kepribadian Teori&Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2013), 377.

²⁶ Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), 116 .

lingkungannya dengan masalah yang berbeda-beda.²⁷ Tujuan terapi behavioral juga memodifikasi perilaku konseli dengan konseli belajar perilaku baru, menghilangkan perilaku maladaptive, memperkuat perilaku yang diharapkan.²⁸

g. Tahapan Konseling Behavioral

Pelaksanaan konseling behavioral memiliki beberapa tahapan yang secara umum dan secara mendasar. Tahapan tersebut diantaranya yaitu tahap *assessment*, tahap penentuan tujuan, tahap implementasi teknik, dan tahap evaluasi. Untuk lebih mengetahui lebih rinci mengenai tahapan pelaksanaan konseling behavioral maka akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap *Assessment*

Yaitu merupakan tahap awal dari proses konseling, dimana fungsi dari *assessment* ini untuk melihat kondisi konseli sebelum melanjutkan ke tahap yang berikutnya.²⁹

2) Tahap Penentuan Tujuan

Yaitu tahapan untuk menentukan tujuan yang akan dicapai selanjutnya. Untuk menentukan tujuan yang selanjutnya, harus dilakukan atas dasar kesepakatan antara konselor dan konseli.

3) Tahap Implementasi Teknik

Pada tahap setelah penentuan tujuan, yaitu tahap implementasi teknik dimana setelah tujuan tersebut disepakati oleh kedua belah pihak maka tahap penerapan teknik yang ada sesuai dengan teknik yang akan digunakan atau sesuai teknik berdasarkan permasalahan konseli dan mempertimbangkan suatu keadaan yang ada.

4) Tahap Evaluasi

Yaitu tahap dalam proses menilai perubahan tingkah laku konseli dari sebelum melakukan proses bimbingan konseling hingga sesudah melakukan proses bimbingan konseling. Pada tahap ini dilihat apakah konseli mengalami perubahan yang baik setelah melakukan konseling, atau masih dengan kondisi sama saja seperti sebelum melakukan konseling.³⁰

²⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2016), 141.

²⁸ Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, 156.

²⁹ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling," *Jurnal Paradigma*, No. 14 Th. VII, (2012): 7.

³⁰ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 201), 157.

h. Penerapan Behaviorisme dalam Konseling Melalui Bimbingan Keagamaan

Dari pemikiran Skinner mengenai perubahan tingkah laku dapat diaplikasikan atau diterapkan dalam pelaksanaan konseling. Bentuk penerapan dalam proses konseling antara lain:

1) Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan sebgaiian teori dari Skinner. Sering kali istilah ini disebut dengan *b-mod* (*behaviour mood*). Cara menerapkan terapi ini cukup dengan memedamkan perilaku yang tidak diinginkan dan menggantinya dengan perilaku yang diinginkan melalui penguatan.

2) Pembanjiran (Flooding)

Membanjiri klien dengan situasi yang menyebabkan kecemasan atau tingkah laku yang dikehendaki.³¹ Dalam proses ini klien diminta untuk dapat menghadapi situasi yang bersangkutan untuk menyadari bahwa malapetaka yang dicemaskan tidak terjadi. Proses flooding harus dilakukan dengan sangat hati-hati karena reaksi emosi yang sangat tinggi bisa menimbulkan efek yang sangat berbahaya bagi klien seperti klien yang menderita gangguan jantung maka akan berakibat fatal.³²

3) Terapi Aversi

Untuk mengontrol diri, pelaksanaan terapi dapat dilakukan sendiri oleh individu. Sedangkan pada terapi aversi pengaturan kondisi aversi diciptakan oleh terapis.³³

4) Pemberian *Reward/Punishment* Secara Selektif

Pemberian strategi ini dalam penerapan behavior dalam proses konseling yaitu untuk memperbaiki tingkah laku yang ada pada remaja dengan melibatkan figur yang ada di sekitarnya dalam sehari-hari.³⁴ Terapis yang dilakukan oleh

³¹ Ovita Dewi Sandra Wati, Yulianti Hotifah, M. Ramli, "Pengembangan Panduan Teknik Flooding dalam Konseling Behavioral Untuk Mereduksi Fear of Missing Out Siswa Sekolah Menengah Atas", *Jurnal Buletin Konseling Inovatif*, Malang, (2021): 57.

³² MyPsikologi "Teknik Terapi Behavior (Flooding)", <http://mypsikologiawesome.blogspot.com>, diakses pada 16 Juli 2014

³³ Wisda Ameila Sheila Majid, Skripsi "Pendekatan Behavioristik Dalam Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Menangani Masalah Belajar Siswa di SMP Islam Nudia Semarang", 2018, 41.

³⁴ Suandewi Paramita Pertiwi, Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pemberian Reward Untuk

konselor dengan cara seperti ini melibatkan beberapa figur yang berperan penting dalam hidup remaja. Seperti orang tua, guru sebagai figur untuk memberi support terhadap remaja dengan memberikan *reward* atau hadiah ketika remaja telah melakukan hal yang ia senangi dan berdampak positif dalam kehidupannya. Begitupun sebaliknya, jika remaja melakukan tindakan yang kurang baik bagi dirinya dan lingkungan sekitar maka figur ini layak mendapatkan *punishment* atau hukuman sesuai kemampuan remaja.

5) Latihan Keterampilan Sosial

Pemberian teknik keterampilan sosial ini diberikan penderita depresi. Teori depresi ini lebih populer dengan konselor untuk mengatasi klien yaitu sebagai akibat orang disekitar tidak memberikan perhatian atau reward kepada individu baik dari lingkungan yang tidak memberikan reward karena tidak memperoleh keterampilan yang ada pada diri.

Penjelasan mengenai pendekatan behavioral guna membentuk sikap dan perilaku yang baik merupakan hal yang paling penting serta harus diterapkan kepada remaja. Salah satunya dengan diberikan metode *tahalli*³⁵. *Tahalli* adalah suatu hal yang meningkatkan kualitas diri manusia melalui menghiiasi diri dengan sifat-sifat yang terpuji.³⁶ Setiap usaha yang telah dilakukan menghiiasi diri dengan sikap dan perbuatan yang baik agar setiap apa yang dilakukan, setiap apa yang dicapai selalu berjalan diatas ketentuan agama.³⁷ Tahapan *tahalli* dianjurkan sebagaimana kepada remaja untuk mengisi ketaatan terhadap Allah swt. yang dilakukan secara berkesinambungan dan istiqomah. Adapun terapi yang terdapat dalam tahapan *tahalli* diantaranya sebagai berikut:

1) Terapi Dengan Sholat

Sholat merupakan rukun Islam yang kedua dan bersifat wajib didirikan oleh semua umat Muslim. Sholat sudah dijelaskan di dalam Al-Qur'an dan banyak ayat-ayat yang

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Sawan" *e-Jurnal Undika Jurusan Bimbingan Konseling* Vol. 2 No. 1, (2014): 3.

³⁵ M. Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 47.

³⁶ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1997), 7.

³⁷ M. Saifullah Al-Aziz S, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998), 94.

menjelaskan secara rinci. Salah satunya terdapat dalam Surat Al-Ankabut ayat 45 :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya : “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut ayat 45) .

Salah satu diantara keutamaan sholat yang sangat berkesinambungan dengan permasalahan remaja yaitu sebagai mencegah perilaku dosa, mendatangkan obat untuk hati, menjauhkan dari penyakit fisik, menyidari hati, mendatangkan rezeki, memelihara kenikmatan. Maka sudah jelas bahwa keutamaan sholat harus dijadikan bagi semua umat sebagai terapi gangguan mental dan kejiwaan.³⁸

2) Terapi Dengan Tilawah Al-Qur'an

Melalui bacaan atau membaca setiap ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai terapi untuk jasmani dan rohani manusia.³⁹ Sebagai mana dalam fungsinya Al-Qur'an merupakan penyembuh dari berbagai penyakit. Pemberian tahapan melalui terapi membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sarana untuk membantu klien yang sedang merasa bingung atas permasalahan hidup yang dialami oleh kliennya.

3) Terapi Dengan Zikir

Kunci utama keadaan jiwa mereka adalah melakukan zikir. Manfaat dari melakukan zikir adalah mampu menyadarkan ketika sedang merasa hilang kesadaran akan hal-hal kebaikan. Dengan memperbanyak zikir akan mendorong untuk selalu mengingat Allah dan akan

³⁸ Muhammad Bahnasi, *Shalat Bersama Nabi SAW*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2010), 21.

³⁹ Mas'udi, “Analisis Pemikiran Muhammas Utsman Najati tentang Spiritualitas Al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8 No. 1”, (2017): 138.

melakukan hal-hal baik yang dianjurkan oleh Allah.⁴⁰ Selain mendapatkan pahala, zikir juga sebagai sarana melakukan relaksasi ketika sedang memiliki waktu yang luang untuk beristirahat dapat melakukan terapi zikir sebagai pengingat untuk memantapkan iman, menghindarkan dari bahaya, sebagai terapi jiwa, dan menumbuhkan energi akhlak.⁴¹

4) Terapi Dengan Doa

Terapi menggunakan doa sesungguhnya formula untuk mendatangkan ketenangan dalam jiwa, menyembuhkan rasa kekhawatiran serta kegelisahan.⁴² Doa menjadi salah satu sarana untuk mengobati rasa kegelisahan karena kita berhubungan langsung, berdialog dengan Yang Maha Kuasa dan pasti akan dikabulkan oleh Allah swt.⁴³

Bentuk kaitan dalam hal lingkup keagamaan dengan pendekatan behavioral adalah suatu bentuk penghayatan hidup yang dilandasi dengan suatu bentuk keimanan dengan Allah swt. selalu mencerminkan perilaku sesuai dengan ajaran agama yang berkisar perbuatan-perbuatan ibadah dan akhlak. Berperilaku keberagaman yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari diartikan sebagai bentuk perilaku ketaatan hidup beragama yang mendorong individu tersebut bertingkah laku, berfikir, bersikap serta bertindak sesuai dengan ajaran agama Islam.

Mengenai pemaparan diatas keterkaitan antara bimbingan keagamaan melalui pendekatan konseling behavioral dapat dipelajari dengan mudah yaitu membentuk perilaku yang lebih baik seperti taat atas ajaran agama yang telah dianjurkan dapat semakin dekat dengan Sang Pencipta dapat menjalani kehidupan dengan tenang, dan juga memperoleh kehidupan yang lebih baik di dunia dan di akhirat.

⁴⁰ Afif Anshori, *Dziki dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 33.

⁴¹ Amin Syukur dan Fathimah Utsman, *Insan Kamil*, (Paket Pelatihan Seni Menata Hati, Semarang: CY Bima Sakti, 2003), 33.

⁴² Syamsidar, *Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam*, (2018): 16, <http://jurnal.iain-bone.ac.id>

⁴³ Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat", *Jurnal Konseling Religi: Bimbingan Konseling Islam* Vol. 8 No. 1, (2017): 218-221.

B. Kesehatan Mental Pada Remaja

1. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani yang sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin memiliki arti psikis, jiwa, atau kejiwaan, roh. Sedangkan *hygiene* diambil dari bahasa Yunani yang memiliki arti ilmu yang berkaitan dengan kesehatan. Jadi dapat diartikan bahwa *mental hygiene* atau biasa yang disebut dengan kesehatan mental adalah ilmu yang membicarakan kehidupan kesehatan mental manusia dengan memandang manusia secara konseptual.⁴⁴

Dalam banyak literatur, istilah *mental hygiene* bukanlah satu-satunya untuk menyebut kesehatan mental. Istilah lain yang dimaksud hampir sama dengan kesehatan mental adalah *psychological medicine*, *nervous health*, dan *mental health*. Istilah-istilah tersebut memang memiliki maksud yang hampir sama tetapi memiliki kandungan makna yang berbeda. Tak jarang beberapa manusia sering menyebutkan dengan istilah *mental health*. Pandangan dalam istilah *mental health* memiliki arti keadaan jiwa yang sehat. Sedangkan *mental hygiene* memiliki arti kesehatan mental. Namun seiring berjalannya waktu, istilah *mental health* telah meluas digunakan oleh banyak manusia termasuk oleh WHO.⁴⁵

Menurut Notosoedirjo dan Latipun terdapat beberapa pengertian tentang kesehatan mental yaitu karena tidak sakit, tidak sakit akibat stressor, sesuai dengan kapasitas dengan lingkungannya, serta tumbuh dan berkembang secara positif.

- a. Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental.
Orang yang mentalnya dalam keadaan sehat maka dia dikatakan sebagai aman dalam kondisi sakit jiwa atau terbebas dari gangguan jiwa.⁴⁶
- b. Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor.
Orang yang mentalnya sehat tidak dianggap sakit meskipun dalam keadaan stressor. Adanya tekanan-tekanan yang muncul dari dalam diri seorang individu jika orang tersebut

⁴⁴ Kartini Kartono, dr. Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV Mandar Maju, 1989), 4.

⁴⁵ Moeljono Notosoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2001), 27-28.

⁴⁶ Elly Yuliandri, *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*, (2018), 1
<http://repository.ubaya.ac.id> .

tidak mengalami jatuh sakit maka mentalnya dikatakan aman atau sehat.⁴⁷

- c. Sehat mental sesuai dengan kapasitas dengan lingkungannya. Orang yang mentalnya sehat tidak akan terkena gejala psikiatris atau terbebas dari segala gangguan mentalnya yang timbul akibat lingkungan sosialnya. Orang tersebut dapat menyesuaikan kapasitas yang ia miliki untuk merespon keadaan lingkungannya.⁴⁸
- d. Sehat mental karena tumbuh kembang secara positif. Dalam kesehatan mental, jika seseorang tersebut selalu mengalami kemajuan dalam kehidupannya baik dalam perkembangan yang dimiliki, merasa tanggung jawab, dapat menyesuaikan dengan keadaan apapun, dan dapat berpartisipasi dengan melakukan tindakannya maka dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.⁴⁹

Kesehatan mental sudah menjadi perhatian banyak manusia. Bahkan sebelum para ahli untuk berusaha menangani kasus seperti ini banyak manusia yang sudah melakukan beberapa cara untuk menangani permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh individu tersebut. Hal ini menjadi suatu alasan karena kesehatan mental merupakan bukan suatu permasalahan yang baru akan tetapi kesehatan mental merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Semakin berkembangnya kasus kesehatan mental di dunia, semakin banyak manusia yang tersadar arti pentingnya mengenai kesehatan mental maka hal seperti ini harus dikembangkan.

2. Prinsip Kesehatan Mental

Dalam dunia ilmu kesehatan mental juga memiliki prinsip-prinsip mengenai pengertian kesehatan mental. Beberapa prinsip-prinsip tersebut diantaranya:

- a. Kesehatan serta penyampaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik seseorang.
- b. Agar dapat menyesuaikan diri dengan baik serta menjaga kesehatan mental yang berkualitas, maka perlu diperhatikan dan disesuaikan sifat manusia menjadi pribadi yang lebih

⁴⁷ Yelvi Levani, Uswatun Hasanah, Nur Fatwakiningsih, *Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19*, (Surabaya, 2021), 136.

⁴⁸ Walia, *Hidup Tanpa Stres*, (Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005), 13.

⁴⁹ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UNDIP Press Semarang, 2012), 11.

berkualitas, bermoral, memiliki nilai religius yang tinggi, serta dapat berintelektual.

- c. Dapat beraktivitas sosial dengan layak serta mampu menyesuaikan dengan lingkungan tempat tinggal sehingga mendapatkan rasa aman, damai dan tenang dalam lingkungannya.
- d. Mampu menerima orang lain seperti menghargai apa yang dimiliki orang lain, mau menjalin pertemanan yang baik dengan orang lain,
- e. Memiliki rasa tanggung jawab terhadap tingkah laku dan perbuatan agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan seperti rasa kekecewaan, kesalahan, bahkan memiliki rasa dosa besar.⁵⁰

Prinsip kesehatan mental juga harus didasari dengan hubungan manusia dengan Allah, yang meliputi:

- a. Mempunyai mental yang sehat, manusia perlu mengembangkan kesadarannya atas realitas dirinya sebagai tempat bergantung pada tindakan yang dilakukannya secara fundamental.
- b. Mempunyai mental yang sehat, manusia juga perlu memiliki ketenangan dalam hatinya, dan memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Allah. Prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan Allah adalah salah satu hal penting untuk terciptanya stabilitas mental.⁵¹

3. Aspek – Aspek Kesehatan Mental

Pada dasarnya, semua manusia ingin memiliki kondisi kesehatan mental yang sehat. Begitupun yang dirasakan oleh remaja yang baru menginjak masa pubertasnya pasti menginginkan memiliki kehidupan yang sehat, aman, dan damai. Manusia dengan keadaan mental yang sehat memiliki sifat-sifat khas yang dapat dilakukannya yaitu mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mempunyai konsep kehidupan yang sehat untuk terciptanya kehidupan yang produktif.

Dewasa ini juga dialami pada fase remaja sebagaimana pada dasarnya mengalami problema dalam hal kesehatan mental yang sangat relevan dengan hal-hal baru yang ia dapatkan dari

⁵⁰ Iredho Fani Reza, “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental”, *Jurnal Psikologi Islami* Vol 1, No. 1, Jakarta, (2015): 109.

⁵¹ Moeljono Notosoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Peran*, (Malang: UMM, 2014), 16.

lingkungan sekitar. Maka perlu dibutuhkan pengertian mengenai kesehatan mental yang tepat bagi remaja untuk mengetahui bagaimana ciri-ciri memiliki jiwa yang sehat. Hal ini berkesinambungan menurut Marie Jahoda terkait karakter utama yang dimiliki oleh orang yang sehat mentalnya.

Beberapa karakter utama tersebut dikemukakan diantaranya sebagai berikut:

- a. Orang tersebut dapat mengenali kepribadiannya dengan baik.
- b. Memiliki tumbuh kembang yang baik.
- c. Membangun kesadaran diri dengan keseimbangan mental dan siap untuk menghadapi tekanan yang akan terjadi.
- d. Memiliki pandangan mengenai realitas dan memiliki rasa empati dan kepekaan sosial.
- e. Mampu dalam bersosialisasi dan memiliki kemauan dalam berprogres secara baik.

Kesehatan mental tidak hanya dapat diketahui melalui karakter utama seseorang, melainkan juga memiliki kriteria sebagai tolak ukur kesehatan mental yang didasari dengan adanya Al-Qur'an. Tidak hanya sebagai pedoman hidup dan memberikan ketenangan hati kepada manusia terkhusus kepada remaja yang mengalami penurunan kesehatan mental tetapi Al-Qur'an juga merupakan kunci dari kriteria memiliki mental yang sehat.⁵² Beberapa ayat pada Al-Qur'an yang menjadi tolak ukur kesehatan mental yaitu:

- a. Pada QS. Al-Baqarah ayat 76 yang menjelaskan tentang bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Ayat tersebut berbunyi:

وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَا بِعَعْضُهُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ قَالُوا أَنُحَدِّثُوكُمْ بِمَا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ لِيُحَاجُّوكُم بِهِ عِنْدَ رَبِّكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: "Dan apabila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata:" Kamipun telah beriman," tetapi apabila mereka berada sesama mereka saja, lalu mereka berkata: "Apakah kamu menceritakan kepada mereka (orang-orang mukmin) apa yang telah diterangkan Allah kepadamu, supaya dengan demikian mereka dapat mengalahkan hujjahmu di hadapan Tuhanmu; tidakkah kamu

⁵² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Jurnal Syifa Medika* Vol. 3 No. 2, Palembang, (2019): 120.

mengerti?" Sebagian Bani Israil yang mengaku beriman kepada Nabi Muhammad s.a.w itu pernah bercerita kepada orang-orang Islam, bahwa dalam Taurat memang disebutkan tentang kedatangan Nabi Muhammad s.a.w. Maka golongan lain menegur mereka dengan mengatakan: "Mengapa kamu ceritakan hal itu kepada orang-orang Islam sehingga hujjah mereka bertambah kuat?" (Q.S Al-Baqarah ayat 76)

- b. Pada Surat Al-Isra' ayat 23 menjelaskan tentang kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri serta menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat. Ayat tersebut berbunyi:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ
لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya: “Maha suci Allah, yang telah memperjalankan hamba-Nya pada suatu malam dari Al Masjidil Haram ke Al Masjidil Aqsha yang telah Kami berkahi sekelilingnya agar Kami perlihatkan kepadanya sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) kami. Sesungguhnya Dia adalah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.” (Q.S Al-Isra' ayat 23).

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Hal yang harus diperhatikan dalam kesehatan mental yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam diri remaja. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam jiwa seseorang terdapat hal-hal yang mendorong seseorang tersebut untuk melakukan sesuatu hal baik itu dari hal yang positif ataupun hal yang negatif.⁵³ Dalam jiwa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari internal maupun eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dalam diri yang mampu mempengaruhi kesehatan mental yaitu biologis dan psikologis. Faktor biologis dalam kesehatan mental meliputi otak, genetik, fisik, sensorik, serta kondisi saat masa kehamilan.

⁵³ Widya Reza, dkk, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam”, *Jurnal Sinta* Vol. 1 No. 1, Batam, (2022): 1.

- a. Otak
Otak merupakan organ tubuh terpenting dalam diri seseorang. Otak memiliki peran yang berfungsi untuk memulai aktivitas hingga merespon sesuatu sebagai penggerak sensori otomatis. Oleh karena itu jika fungsi otak dapat bekerja dengan baik maka akan menghasilkan kesehatan mental yang baik pula. Akan tetapi jika fungsi otak mengalami ketidakseimbangan dalam merespon hal atau dikatakan terganggu maka akan berdampak pada kesehatan mental yang buruk.
- b. Genetik
Faktor genetik menjadi salah satu penyebab kejiwaan manusia. Mempunyai genetik yang sehat maka akan mempengaruhi mental sehat manusia. Salah satu gangguan mental yang disebabkan oleh faktor genetik ini adalah mania-depresif. Mania-depresif adalah kondisi dimana seseorang merasakan kondisi yang sangat senang-sangat terpuruk yang berasal dari bawaan genetik dari orang tua.
- c. Fisik
Fisik dapat mempengaruhi mentalitas manusia. Faktor utamanya yaitu dengan adanya perbedaan fisik pada diri setiap manusia menyebabkan timbul rasa perbedaan dirinya dengan manusia yang dianggap dirinya berbeda dengannya sehingga akan menimbulkan pemikiran yang buruk dan mengganggu kesehatan mentalnya. Dewasa ini perbedaan yang terjadi dalam kondisi fisik manusia sering disebut dengan istilah *insecure*. Hal ini menjadi pemicu utama berpengaruhnya mentalitas manusia.
- d. Sensorik
Sensorik merupakan alat penangkap seluruh stimuli dari luar yang meliputi penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, serta perabaan. Apabila bagian dari sensorik ini terjadi gangguan pada sistem sensorik maka informasi tidak dapat diterima dengan baik. Sebagian besar permasalahan di Indonesia yaitu terjadi pada gangguan pendengaran (tuli) dan gangguan pada penglihatan (buta). Gangguan seperti ini biasanya dirasa secara kongenetal atau cacat sejak lahir. Kondisi seperti ini tentu menimbulkan pengaruh pada mental manusia sebab aspek penting dalam tubuh tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya yang memicu perkembangan emosinya.

e. Kondisi Saat Masa Kehamilan

Pada saat masa kandungan, kondisi mental ibu sangat mempengaruhi kondisi pada janin. Maksudnya, selama berada dalam kandungan kesehatan janin sangat ditentukan dari faktor sang ibu. Faktor ibu yang mempengaruhi kesehatan mental pada anak adalah usia ibu, kecukupan nutrisi, penggunaan obat-obatan, kondisi kesehatan ibu.⁵⁴

Sedangkan faktor psikologis dalam kesehatan mental meliputi adanya ikatan emosional dengan orang-orang terdekat, kemampuan dalam pembelajaran, serta ketidaksiapan untuk menghadapi keadaan. Dalam faktor psikologis ini biasanya ditandai dengan kondisi dimana remaja akan mengalami perasaan yang dirinya sendiri belum mampu untuk mengerti.

Faktor eksternal merupakan faktor yang timbul berasal dari luar diri yang mampu mempengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya. Diantaranya yaitu:

a. Interaksi Sosial

Fase remaja sangat memerlukan interaksi sosial karena sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya serta sebagai wadah bagi remaja untuk mempunyai kemampuan dalam bersosialisasi.

b. Pola Asuh Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan yang sangat dekat dengan remaja sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Proses dalam sosialisasinya dapat dipengaruhi dalam pola asuh keluarga dengan bersikap sebagai orang tua bijaksana, memiliki pola pikir yang universal, serta tidak membandingkan hal yang dimiliki oleh anaknya dengan hal-hal lain yang ada pada orang lain.

c. Sekolah

Tidak banyak orang menyebut bahwa lingkungan sekolah merupakan rumah kedua bagi seorang anak atau remaja. Lingkungan di sekolahnya sangat mempengaruhi terhadap mental remaja.⁵⁵

⁵⁴ Atikah Rasa Fauziah, "Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Mahasiswa Perantau Tingkat Pertama di Program Studi Oseanografi", *Jurusan Ilmu Kelautan FPIK UNDIP*, Semarang, (2016): 16.

⁵⁵ Fatya Ulya, Noor Alis Setiyadi, "Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja", *Jurnal of Health and Therapy* Vol. 1 No. 1, (2021): 33.

5. Tanda Kepribadian Sehat dan Kepribadian Tidak Sehat

Kondisi kesehatan mental bukanlah kondisi dimana yang mudah untuk diterima oleh banyak manusia. Tidak ada garis pemisah yang jelas antara sehat dan sakit. Karena dalam diri kita bisa saja menunjukkan dalam keadaan sehat dan baik-baik saja namun orang disekitar tidak dapat mengetahui atau bahkan diri kita tidak dapat mengetahui bahwa sedang dalam kondisi yang kurang sehat.⁵⁶

Pendekatan mengenai kesehatan mental dapat mempunyai pangkal tolak dengan berorientasi pada aspek penyesuaian diri seseorang. Hal ini berarti ialah yang ditekankan adalah aspek-aspek psikis. Bagian yang terpenting dalam hal ini yaitu bagaimana agar diri kita harus bisa menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami atau dirasakan.

Menurut Allport, kepribadian dapat dikatakan sebagai kepribadian yang sehat jika memiliki kondisi fisik dan psikis yang sehat, matang, dan terlepas dari trauma-trauma atau konflik-konflik yang dialami dikehidupannya. Pada dasarnya, pembentukan kepribadian yang sehat dipengaruhi oleh motivasi.⁵⁷

Memiliki kepribadian yang sehat dapat ditandai dengan:

- a. Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Rasa kepercayaan sudah tertanam dalam diri seseorang tumbuh sejak dalam asuhan seorang ibu. Dimana ketika sedang dalam masa disusui oleh seorang ibu, jika sudah datang waktu ia untuk lepas dari air susu ibu maka ia akan memerlukan sebuah kasih sayang dalam bentuk lain. Artinya, seorang anak yang sudah memasuki masa terlepas dari masa kanak-kanaknya dimana ia percaya pada ibunya maka ia akan lebih meluaskan rasa kepercayaan itu dengan ditujukan kepada sang ayah, nenek, kakek, saudara, bahkan kepada guru, tradisi, dan agama.
- b. Tidak memiliki rasa ragu-ragu, justru memiliki rasa keberanian. Yang artinya seseorang harus bisa berdiri sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain.

⁵⁶ Saifullah, "Konsepsi Pembinaan Kepribadian Sehat Pada Anak Dalam Keluarga", *Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak* Vol. 7 No.2, Banda Aceh, (2018): 1-2 .

⁵⁷ Rumiati, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*, diakses pada 10 Juni 2012. <http://p4tkmatematika.kemendikbud.go.id> .

- c. Memiliki kemauan untuk mengembangkan diri serta tidak selalu merasa dirinya berdosa. Salah satu penyebab seseorang sulit bahkan tidak ada kemauan untuk berkembang adalah ketika dirinya selalu merasa bersalah dan merasa gagal. Ini artinya akan menyebabkan orang tersebut tidak memiliki perubahan dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, kesempatan pada remaja untuk mengerjakan pekerjaan yang menuntut tanggung jawab walaupun pada mulanya ia melakukan kesalahan.
- d. Memiliki rasa percaya diri dan rasa semangat dalam melakukan pekerjaan. Terkadang seseorang mudah terlena akan sebuah pujian hingga lupa dengan suatu perjuangan dan rasa bersyukur, serta seseorang mudah terpuruk bahkan tersinggung akan sebuah teguran yang membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. Maka memiliki rasa kepercayaan diri yang wajar akan dapat meningkatkan semangat dalam melakukan suatu pekerjaan.
- e. Bersikap jujur kepada diri sendiri. Suatu bentuk kejujuran dalam diri sendiri yaitu dengan menerima atas segala apa kekurangan dan kelebihan dengan lang dada. Selain itu dapat mengakui suatu kesalahan termasuk bentuk dalam bersikap jujur kepada diri sendiri.
- f. Mampu berdedikasi penyerahan diri sendiri. Suatu bentuk dedikasi dalam diri sendiri adalah tidak mudah untuk selalu menyalahkan diri sendiri yang menyebabkan mudah ditindas oleh orang lain.
- g. Senang melakukan kontak (hubungan) dengan sesama. Memiliki rasa senang dalam berkontak antar sesama dapat membuat pola pikir seseorang menjadi terbuka karena berkomunikasi dengan seseorang adalah bentuk bertukar pikiran, bersosialisasi, dan juga dapat berbagi pengalaman sehingga dapat menjadi suatu informasi, menjadi wawasa, dan menjadi lebih hati-hati terhadap suatu hal kebaikan atau keburukan. Berkomunikasi antar sesama merupakan salah satu bentuk penerapan mental yang sehat dengan cara positif asalkan tidak terlalu memuat banyak informasi dari luar yang menyebabkan mudah merasa cemas.
- h. Memiliki sifat kebapak/ibuan. Sebagai seorang anak pasti akan memiliki jiwa keturunan dari orang tua baik itu dari segi fisik, kemampuan, bahkan karakter seseorang. Contohnya jika seorang ibu berprofesi menjadi guru kemungkinan anak bisa memiliki kesamaan entah itu dari segi mendidik,

kesabaran, dan wawasan. Hal positif seperti ini jika semakin dikembangkan menjadi lebih baik dan terarah akan menimbulkan kesehatan mental yang baik.

- i. Memiliki integritas, yaitu:
 - 1) Mempunyai kontinuitas dalam hidupnya di masa lampau tak disangkal dan dengan gairah memandang masa depan.
 - 2) Kesanggupan untuk memperjuangkan nilai-nilai hidup yang nyata bukan seorang penjal diri, oportunistis, pengkhianat.
 - 3) Berani memimpin/bertanggung jawab, berani menanggung resiko, mempunyai jiwa kepemimpinan, hidup dianggapnya sebagai tantangan.

Sedangkan memiliki mental yang tidak sehat ditandai dengan:

- a. Tidak mampu melakukan sosialisasi dengan orang lain (tidak mau berinteraksi), lebih cenderung menutup diri dan tidak ada keinginan untuk menambah wawasan.
- b. Tidak mudah untuk berkonsentrasi dengan baik. Sering kali merasa konsentrasi buyar ketika sedang melakukan suatu pekerjaan,
- c. Penyangkalan terhadap nama, asal usul, suku bangsa, masa lampau dan sebagainya.
- d. Tidak memiliki rasa memperjuangkan diri sendiri, bahkan timbul keinginan untuk mengakhiri hidup dan memiliki kebosanan dalam menjalani kehidupan.
- e. Memiliki rasa untuk balas dendam terhadap tingkah laku seseorang, merasa mudah iri sehingga berusaha meningkatkan diri yang radikal (identitas negatif) yang mengarah agar terlihat lebih unggul dibanding orang lain.⁵⁸

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja pada tahap tersebut mengalami banyak perubahan yang terjadi dalam hidupnya baik secara emosi, fisik, pola berpikir, minat dan kemampuan remaja serta masalah-masalah dan pengalaman hidup yang terjadi pada masa remaja. Proses perkembangan pada masa remaja meliputi perubahan-perubahan

⁵⁸ Arina Mufrihah, *Bimbingan dan Konseling Teori-Teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling, dan Teknik Konseling*, (Bandung: 2018), 335-337.

dalam perkembangan psikoseksual, hubungan remaja dengan orang tua meliputi cita-cita sebagai pembentukan di masa depan.⁵⁹

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mengenai remaja secara konseptual yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yakni:

- a. Individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual.
- b. Individu yang berkembang dari kanak-kanak menuju dewasa berdasarkan sisi psikologisnya.
- c. Perubahan ketergantungan sosial ekonomi yang menjadikan lebih mandiri.

Menurut Sarwono dan Hurlock, pada mas aremaja memiliki beberapa tahap dalam perkembangannya. Diantara ketiga tahapan tersebut yaitu:

- a. Remaja Tahap Awal
Pada tahap ini remaja berada diusia 11-13 tahun. Di tahap ini remaja akan merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja akan mengembangkan pola pikirnya, mulai dari cepat tertarik terhadap lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis dan identik merasa ingin dimengerti.
- b. Remaja Tahap Madya
Pada tahap ini remaja berada diusia 14-16 tahun. Di tahap ini remaja mengalami banyak lingkungan pertemanan dan merasa lebih nyaman dengan temannya. Pada tahap ini remaja cenderung memiliki sifat *narcistic* untuk menarik perhatian lawan jenis, dan menyukai teman-teman sesuai apa hal-hal yang ia sukai dan pada era sekarang banyak remaja yang menyebutnya dengan mencari teman yang sefrekuensi. Pola pemikiran remaja seperti ini juga dapat memicu remaja tersebut untuk memiliki keinginan berkenan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual. Tahap ini merupakan tahap yang harus diperhatikan bagi orangtua kepada sang anak yang memulai memasuki tahap remaja madya.

⁵⁹ Dwi Yulianingsih, *Kesehatan Mental Remaja Pada Komunitas Broken Home di Semarang*, (2019), 21-22.

c. Remaja Tahap Akhir

Pada tahap ini remaja berada diusia 17-20 tahun. Di tahap ini merupakan masa remaja menuju periode masa dewasa. Di tahap ini remaja memulai memikirkan egonya untuk mencari kesempatan dalam bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru. Timbulnya sifat egosentrisme yaitu terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri.

2. Ciri – Ciri Remaja

Melihat dengan adanya batas usia remaja, remaja memiliki gejala sosial yang bersifat sementara karena berada diantara kanak-kanak dengan dewasa. Sifat yang dimiliki pada remaja mempunyai ciri-ciri kekhususan pada remaja. Menurut Hurlock ciri – ciri yang menjadi kekhususan remaja adalah:⁶⁰

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada awal remaja ditandai dengan adanya perkembangan dari segi fisik maupun mental yang sangat cepat sehingga diperlukan penyesuaian dari segi mental maupun sikapnya.

b. Masa remaja sebagai peralihan

Kondisi beralihnya status yang dialami dari remaja maka akan menimbulkan rasa keraguan atas apa yang harus ia lakukan. Hal ini sebagai ciri bahwa masa remaja bukan lagi sebagai seorang anak – anak namun juga belum dikatakan sebagai orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Perubahan dalam sikap dalam diri remaja saat ia memasuki masa awal remaja sama dengan perubahan dalam diri remaja. Ketika perubahan fisik sangat berubah dengan pesat maka perubahan sikap dan perilaku juga mengikuti perubahan yang sangat pesat.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Melihat usia remaja yang merasa tidak mampu untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut mereka, pada akhirnya mereka menemukan cara bahwa penyelesaian tugas selalu baik.

e. Masa remaja sebagai usia mencari identitas

Awal masa remaja ditandai dengan penyesuaian diri terhadap kelompok dan hal itu sangatlah penting bagi remaja. Seiring berjalannya waktu mereka akan mendambakan identitas diri

⁶⁰ Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1993), 221.

dan tidak lagi puas dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal. Hal yang dialami pada remaja dalam masa ini yaitu menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami krisis identitas atau masalah-masalah ego pada remaja.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri contoh tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak sehingga menyebabkan orang tua harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
Masa remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca mata merah jambu, artinya ia ingin dirinya sendiri menjadi apa yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya baik itu dalam hal cita-cita, keinginan, serta harapan. Keinginan yang ada pada dirinya sendiri itu dapat memicu meningginya emosi pada remaja di masa awal. Apabila ia tidak dapat mencapai keinginannya atau harapan yang ia inginkan tidak sesuai dengan realitanya maka akan merasa kecewa dan merasa tidak berhasil mewujudkannya.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa
Meningjak usia yang lebih matang, para remaja merasakan gelisah akan meninggalkan masa-masa diusia remajanya. Dilihat dari segi fisik dan penampilannya belum cukup untuk bertindak orang dewasa sebagaimana mestinya. Maka dari itu remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berkaitan dengan status dari orang dewasa seperti merokok, minum-minuman keras, hingga pemakaian obat-obatan terlarang dan terlibat dalam seks bebas.⁶¹

3. Problema Dialami Pada Masa Remaja

Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Berikut ini dirangkum beberapa permasalahan utama yang dialami oleh remaja:

- a. Masalah Fisik dan Kesehatan
Permasalahan fisik akan dialami oleh remaja awal yang terjadi pada perubahan tubuhnya akibat dalam masa pubertas. Sedangkan remaja yang sudah selesai dengan masa pubertasnya permasalahan fisik yang terjadi yaitu dengan

⁶¹ Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* Vol.17 No. 1", (2017): 28.

memiliki tubuh yang tidak sesuai yang diinginkan. Mereka juga lebih cenderung membanding-bandingkan fisik mereka dengan fisik orang lain yang dianggap sesuai dengan keinginan mereka. Kebiasaan yang seperti ini akan menimbulkan rasa kurang percaya diri dan tidak merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Memiliki rasa ketidakpuasan pada diri akan menimbulkan distress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, bahkan perilaku makan yang maladaptif. Lebih lanjut, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini dapat sebagai pertanda awal muncul gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia.

b. Masalah Alkohol dan Obat-obatan

Akhir-akhir ini penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang sangat memprihatinkan karena semakin banyak kalangan yang mengkonsuminya termasuk remaja. Walaupun usaha untuk menghentikan sudah digelakkan namun usaha tersebut tidak mengurangi para remaja untuk menjauhi hal buruk tersebut. Hal yang menjadi alasan mengapa remaja mengkonsumsi barang terlarang tersebut sangat berbeda-beda.

c. Perilaku Seksual

Salah satu timbulnya kenakalan remaja yaitu dengan perilaku seksual remaja. Akibat dari berfungsinya hormon gonadotropik yang diproduksi oleh kelenjar hipotalamus adalah munculnya perasaan tertarik terhadap remaja lawan jenis. Memiliki rasa ketertarikan ini akan lebih meningkat sehingga dan berubah menjadi cinta yang romantis. Hal ini biasa orang-orang menyebutnya dengan “jatuh cinta”. Seiring berjalannya waktu rasa jatuh cinta pada remaja akan mengubah menjadi rasa cinta kasih sayang dimana remaja akan menganggap cinta adalah segalanya bahkan akan memberikan seluruh kasih sayang untuk orang tersebut. Dengan telah matangnya organ-organ seks pada remaja maka akan mengakibatkan munculnya dorongan-dorongan seksual. Problem tentang seksual pada remaja adalah berkisar masalah bagaimana mengendalikan dorongan seksual, konflik mengenai mana yang seharusnya dilakukan dan yang tidak seharusnya dilakukan, adanya “ketidaknormalan” yang dialaminya berkaitan dengan organ-organ reproduksinya,

pelecehan seksual, homoseksual, kehamilan, aborsi, dan sebagainya.⁶²

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menjadi seorang remaja juga memiliki tugas dalam menyiapkan masa-masa yang harus dilalui oleh seusianya. Berikut tujuan perkembangan dari remaja menurut Hurlock yaitu:

- f. Mampu menerima keadaan fisik yang dimilikinya.
- g. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- h. Mampu membina hubungan kelompok yang baik dengan antar lawan jenisnya.
- i. Mencapai kemandirian emosional.
- j. Mencapai kemandirian ekonomi.
- k. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- l. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.⁶³

Cara memberikan perkembangan kehidupan yang lebih baik pada remaja yaitu dengan memberikan pembiasaan kehidupan yang islami. Jika dasar-dasar pergaulan yang dijalani dan kemudian dilanjutkan dalam kehidupan hingga sampai pada jenjang pernikahannya dengan niat untuk menjalankan perintah Allah, maka kemauan yang kuat untuk hidup dan berkehidupan yang islami tidak dapat diabaikan. Memang kita sebagai manusia dapat menjalani kehidupan yang islami ataupun non islami. Namun kita sebagai pemeluk agama islam hendaknya tidak mudah hanyut kedalam kehidupan yang jauh dari ridha Allah swt.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan erat kaitannya dengan masalah-masalah penelitian yang dilakukan setelah melakukan penelusuran. Salah satu data yang didapat dari peneliti terhadap penelitian terdahulu yang masalahnya terdapat kaitannya dengan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

⁶² Chiron, *Psikologi Remaja (Membangun Karakter Interprensif Menuju Hidup Mandiri)*, (Yogyakarta: STAIN Kudus bekerja sama dengan Idea Press Yoogyakarta, 2011),

⁶³ Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2011)

1. Penelitian Ahmad Nasikhul Amin, 2021, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang berjudul “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membentuk Akhlakul Karimah Remaja di IPNU-IPPNU Ranting desa Sentul Gringsing Batang”. Dalam penelitian tersebut penulis menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini berisi tentang memberikan bimbingan konseling kepada remaja yang memiliki akhlak yang kurang baik dalam masyarakat. Sehingga dalam pemberian konseling melalui dari dengan mengajak kegiatan atau mengikuti organisasi IPNU-IPPNU.⁶⁴
2. Penelitian Nisa Noviyana, 2018 mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang berjudul “Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung”. Dalam penelitian tersebut penulis menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini yaitu diantaranya menggunakan metode *Interview* (wawancara), Observasi dimana peneliti terlibat dalam keseharian orang yang sedang diamati, Dokumentasi dalam hal tersebut peneliti menggunakan foto dan beberapa dokumen yang menceritakan tentang daftar riwayat hidupnya. Dalam penelitiannya ia melihat beberapa kondisi santriwati ketika di Pondok Pesantren seperti bagaimana mentalnya dan bagaimana perkembangannya. Melalui cara mengajak untuk berperilaku dengan baik dan mempertahankan perilaku baik para santri serta upaya sebagai bentuk perkembangan jiwa keagamaan yaitu dilihat dari cara bagaimana santriwati menerapkan ibadah sholat 5 waktu, berdzikir, bertadarus, dan melakukan kegiatan keagamaan yang lainnya.⁶⁵
3. Penelitian Soraya Assegaf, 2019 mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang berjudul “Bimbingan Keagamaan dalam Pembinaan Moral Remaja Pada Majelis Taklim Riyadhul Musthofa Kampung Sawa Bandar Lampung”. Dalam penelitian tersebut penulis memilih judul yang diambil dengan beberapa alasan yang melatarbelakangi sehingga penelitian tersebut dilakukan oleh penulis. Salah satu diantaranya yaitu, dengan usia

⁶⁴ Ahmad Nasikhul Amin, *Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membentuk Akhlakul Karimah Remaja di IPNU-IPPNU Ranting Desa Sentul Gringsing Batang*, 2021

⁶⁵ Nisa Noviyana, *Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung*, Bandar Lampung, 2018

remaja yang rentan berpengaruh terhadap kenakalan remaja yang dapat menjerumuskan masalah remaja ke masa depan yang kurang baik bagi remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode kualitatif deskriptif, serta menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan bersama guru pembimbing dan remaja Majelis Taklim Kampung Sawah Bandar Lampung, lalu dilakukan observasi dimana penulis berpartisipasi dalam kegiatan yang diamati, dan melakukan dokumentasi yang mengacu pada fotografi, videografi, rekaman, dan lain-lain. Berdasarkan dari penelitiannya, terlihat bahwa sebagian besar warga di Majelis tersebut sangat minim dari hal keagamaannya. Hal ini dikarenakan sebagian besar warga berprofesi sebagai pedagang hingga akhirnya kurang pengetahuan keagamaan hingga tak kenal waktu untuk mendirikan sholat fardhu 5 waktu. Dari kesibukan orang tua tersebut sampai pada akhirnya berdampak pada didikan anak dengan kebiasaan yang kurang baik hingga membawa sampai ke masa remaja. Penulis juga menjelaskan melalui informasi yang didapat bahwa sebagian remaja yang masih berstatus sekolah baik itu sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas banyak yang bermalasan sekolah dan banyak yang membolos, mengkonsumsi minuman keras, judi, mengkonsumsi narkoba, dan mencuri. Dari sini, peneliti berupaya untuk melakukan penelitian dan melakukan pemberian bimbingan keagamaan guna memberikan ajaran mengenai tentang syariat Islam dan mengajak untuk warga terkhusus remaja menjadi lebih baik lagi melalui memberikan pelayanan konsultasi kepada remaja, memberikan wawasan, dan mempersilahkan remaja untuk menceritakan seluas-luasnya tentang permasalahan yang dialami. Tak lain itu, penulis juga mengajak para remaja untuk melakukan kegiatan yang lebih positif secara intens.⁶⁶

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan kerangka yang bersifat teoritis serta secara konseptual terkait dengan masalah yang akan diteliti. Kerangka berfikir menggambarkan kaitan antara konsep atau variabel yang akan diteliti. Dalam kerangka berfikir penelitian ini yaitu, Bimbingan Keagamaan melalui pendekatan behavioral dalam kesehatan mental remaja. Kerangka berfikir sebagai berikut:

⁶⁶ Soraya Assegaf, *Bimbingan Keagamaan Dalam Pembinaan Moral Remaja Pada Majelis Taklim Riyadhul Musthofa Kampung Sawah Bandar Lampung*, 2019



Berdasarkan dengan gambar kerangka berfikir tersebut, penjelasan mengenai bagan diatas adalah Bimbingan Kegamaan diberikan melalui pemberian materi mengenai bimbingan keagamaan yang diberikan kepada remaja untuk memperoleh mental yang sehat. Penelitian ini juga memberikan materi mengenai kesehatan mental supaya remaja dapat menjalani kehidupan sesuai dengan perilaku yang bercerminkan keagamaan. Sebab, pemberian bimbingan keagamaan melalui pendekatan behavioral untuk menumbuhkan kesehatan mental remaja diyakini sangat penting dengan melihat perkembangan dan pergaulan remaja pada zaman sekarang.