

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang praktis, sebagai penerapan ilmu jiwa di dalam pergaulan hidup. Pandangan terhadap ilmu kesehatan mental ini agak berbeda-beda sesuai dengan lapangan hidup, keahlian dan kepentingan masing-masing.¹

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi system tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram. Permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat pada lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.

Sejumlah kasus menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental. Penyebab penyakit kejiwaan dilatar belakangi oleh aspek agama.²

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada penyerahan diri seorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, rasa puas, sukses merasa dicintai atau rasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan.

Gangguan-gangguan mental yang dialami anak dan remaja ini dapat menghambat penyesuaian sosialnya dan dapat pula mengganggu perkembangan mental lebih lanjut. Penanganan dini sangat penting bagi mereka. Usaha-usaha preevensi selayaknya diupayakan, baik secara individual dan lebih penting lagi dengan pendekatan komunitas, termasuk di

¹Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2005, hlm. 6.

²Jalaludin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm. 149.

dalamnya perlunya kebijakan-kebijakan yang tepat menyangkut penanganan terhadap anak-anak dan remaja.

Menurut Jalaludin bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Dalam Al Qur'an petunjuk mengenai penyerahan diri cukup banyak.³

Firman Allah dalam surat Ali Imran 104:

هُمُ وَأُولَٰئِكَ الْمُنْكَرِ عَنِ وَيَنْهَوْنَ بِالْعُرُوفِ وَيَأْمُرُونَ بِالْخَيْرِ إِلَىٰ يَدْعُونَ أُمَّةً مِّنْكُمْ وَلَتَكُنَّ
 الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat untuk menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar, dan merekalah orang-orang yang menang. (QS Ali Imran: 104).*⁴

Pada ayat tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan munkar adalah merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan mental.⁵ Pembinaan kesehatan mental banyak dilakukan pada para remaja.

Menurut Ahmad D. Marimba bahwa masa remaja (masa sosial) ialah masa manusia (pemuda-pemuda) mulai mencari-cari pegangan akan nilai-nilai hidup, batinnya diliputi rasa bimbang. Pada waktu ini perasaan tampil lagi

³Jalaluddin, *Ibid*, hlm. 153.

⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an, Jakarta 1992, hlm. 93.

⁵*Ibid*, hlm. 156.

menyaingi pikiran. Ia mulai membanding-bandingkan dirinya dengan keadaan orang lain. Mulai sadar akan arti jenis kelamin.⁶

Usia Pemuda atau remaja adalah usia yang serba-serbi, maksudnya usia yang membutuhkan pantauan karena aktifitas yang dilakukan sangat memerlukan curahan hati dari lingkungannya. Pendampingan di saat usia remajapun masih diperlukan karena masa ini masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Masa remaja itu terbagi dua tingkat yaitu masa remaja pertama, kira-kira umur 13-16 tahun, dimana pertumbuhan jasmani dan kecerdasan berjalan sangat cepat. Dan ke dua masa remaja terakhir, kira-kira umur 17 tahun sampai dengan umur 21 tahun, yang merupakan pertumbuhan/perubahan terakhir dalam pembinaan pribadi dan social. Sedangkan kematapan beragama biasanya dicapai pada umur 24 tahun.⁷

Perubahan jasmani yang cepat menimbulkan kecemasan pada siswa, sehingga menimbulkan kegoncangan emosi, kecemasan dan kekuatiran. bahkan kepercayaan kepada agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya, mungkin juga mengalami kegoncangan, karena ia kecewa terhadap dirinya. maka kepercayaan remaja kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang menjadi ragu dan berkurang yang terlihat pada cara ibadahnya yang kadang-kadang rajin dan kadang-kadang malas. Perasaannya kepada Tuhan tergantung pada perubahan emosi yang dialaminya. kadang-kadang ia sangat membutuhkan Tuhan, terutama ketika mereka menghadapi bahaya, takut akan gagal atau merasa berdosa. Tapi kadang-kadang ia kurang membutuhkan Tuhan ketika ia merasa senang dan gembira.⁸

Kecemasan yang di alami remaja akibat perubahan jasmani yang cepat akan menimbulkan kegoncangan pada diri siswa, maka kadang-kadang siswa akan malas mengamalkan ibadah shalat 5 waktu, kadang-kadang dia rajin mengamalkan ibadah shalat jika ia sangat butuh pertolongan Allah ketika

⁶Ahmad D Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Al Maarif, Bandung, 1986, hlm. 96-97.

⁷Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1992, hlm. 122.

⁸*Ibid*, hlm.116.

dia menghadapi persoalan yang berat dan takut dosa. kadang-kadang siswa meninggalkan ibadah shalat jika siswa sedang merasakan kebahagiaan.

Dalam usia meningkat remaja, siswa mengalami perasaan dan kecenderungan yang kadang-kadang menggelisahnya karena bertentangan dengan nilai moral yang terdapat dalam masyarakat. Kegelisahan akan mempengaruhi seluruh kehidupan manusia, pengaruh itu dapat dibagi menjadi 4 yaitu perasaan, fikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan.⁹ Maka untuk menanggulangi kegelisaha tersebut siswa memerlukan suatu kekuatan luar untuk menolong dirinya dalam mengatasi tersebut yakni kepada Allah SWT, dengan cara beribadah yaitu melaksanakan shalat 5 waktu.

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani secara baik. Pada fase ini di satu sisi masih menunjukkan sifat kekanak-kanakan, namun disisi lain dituntut untuk bersikap dewasa oleh lingkungannya. Sejalan dengan perkembangan sosialnya, mereka lebih konformitas pada kelompoknya, dan mulai melepaskan dari ikatan dan kebergantungan kepada orangtuanya, dan sering menunjukkan sikap menantang otoritas orang tuanya.¹⁰

Masa Remaja memilih lebih intim dengan teman sebayanya. Masa remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti gaya hidup kelompok sebayanya, bahkan nilai-nilai kelompok menjadi keterikatan sosialnya. Remaja diwaktu luang sering menggunakannya untuk "to kill the time" bersenang-senang bersama kelompok sebayanya. Remaja mudah sekali hanyut dalam rangsangan sosial yang negatif karena tidak selektif memilih teman atau kelompok sebaya. Bila teman atau kelompok sebayanya memiliki kebiasaan yang buruk bahkan melanggar hukum dan ajaran Islam akan menyeretnya ke dalam jurang yang gelap sehingga kesuksesan dan kebahagiaan (harapan cita-citanya) pada masa yang akan datang tidak akan dapat digapai.

⁹Syahminan Zaini, *Mengapa Manusia Harus Beragama*, Kalam Mulia, Jakarta, 1986, hlm. 24.

¹⁰Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan*, UMM, Malang, 2002, hlm. 189-190.

Perkembangan rasa agama pada remaja menduduki tahap progresif. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohaninya maka penghayatan para remaja terhadap ajaran agama yang diterimanya dari masa kanak-kanak sudah tidak begitu menarik bagi mereka. Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul. Selain masalah agama mereka sudah tertarik pada masalah kebudayaan, sosial, ekonomi dan norma-norma kehidupan lainnya. Ajaran agama yang konservatif lebih banyak berpengaruh bagi para remaja untuk tetap taat pada ajaran agamanya. Sebaliknya agama yang ajarannya kurang konservatif-dogmatis dan agak liberal akan mudah merangsang pengembangan pikiran dan mentalnya sehingga mereka banyak meninggalkan ajaran agamanya.¹¹

Bimbingan dan konseling dijalankan di sekolah dalam rangka menunjang keberhasilan program pendidikan. Artinya apapun yang dilakukan dalam bimbingan merupakan usaha pendidikan. Hakikat bimbingan adalah membantu individu agar dapat memahami dirinya sendiri dan dunianya sehingga bimbingan ini diberikan pada siswa yang relative tidak mengalami masalah. Sedangkan konseling membantu individu agar dapat memecahkan masalahnya, yang dilakukan melalui wawancara sehingga umumnya diberikan kepada siswa yang bermasalah.¹²

Layanan Bimbingan Konseling Islam ditujukan untuk membantu remaja agar terhindar dari masalah. Seandainya ia menghadapi masalah, diharapkan ia dapat menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, sebagai ketetapan dan anugrah dari Allah. Dapat diketahui bahwa konseling Islam bertujuan menanamkan kebesaran hati dalam diri klien agar ia benar-benar menyadari bahwa ia telah memiliki kemampuan memecahkan dan menyelesaikan masalah.

¹¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm. 75.

¹² Elfi Muawanah, *Bimbingan Konseling Islam di SMA*, Bumi Aksara, Jakarta, hlm. 60.

Penyesuaian diri pada remaja terhadap masalah yang dihadapi secara garis besar adalah masalah pendidikan, masalah belajar, masalah pribadi, masalah social dan masalah penggunaan waktu luang.¹³

Penyesuaian diripada remaja memiliki karakteristik yang khas, yang dapat dilihat dari penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya, pendidikan, kehidupan seks, norma social, penggunaan waktu luang, kecemasan, konflik dan frustasi.¹⁴

Ada limafaktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu kondisi fisik, kepribadianm proses belajar, lingkungan, agama dan budaya. Ada 5 faktor psikologis dasar yang mewarnai dinamika penyesuaian diri, yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan dan kepribadian.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal bertujuan membentuk manusia yang memiliki pribadi yang bulat, tidak saja menekankan pada perkembangan intelektual, melainkan juga memperhatikan perkembangan sikap, nilai budaya, keterampilan dan rohaniah. Kepada siswa perlu diberikan pelayanan bimbingan untuk mengembangkan aspek sikapnya.¹⁵

Fenomena yang terjadi saat ini adalah berkat perkembangan teknologi yang begitu pesat dewasa ini membawa dampak positif dan negative. Orang semakin mudah melakukan komunikasi, mudah bertransportasi, mudah dalam mencapai tujuan tertentu. Namun sedikit pula manusia yang semakin frustasi, resah, mudah, putus asa, sering mengalami konflik, pesimis karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi. Dampak negative tersebut akan merembes pula pada siswa yang sedang menuntut ilmu di sekolah.¹⁶

Permasalahan yang terjadi pada siswa SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati adalah kebanyakan siswa tidak bersemangat dalam belajar. Mereka semua selalu asyik bermain hand phone, baik face book maupun main BBM. Peraturan sekolah tidak memperbolehkan siswa mengaktifkan HP ketika kegiatan pembelajaran di kelas, akan tetapi banyak

¹³*Ibid*, hlm. 14.

¹⁴Mohammad Asrori, *Psikologi Pembelajaran*, Wacana Prima, Bandung, 2009, hlm. 218.

¹⁵Elfi Muawanah, *Ibid*, hlm. 50.

¹⁶*Ibid*, hlm. 51

siswa yang melanggarnya. Hubungan dengan teman sebaya dan teman lawan jenis melalui hand phone menjadikan siswa banyak mengalami banyak permasalahan/konflik, kecemasan, frustrasi sehingga siswa malas belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan ada banyak siswa SMA Islam Roudhotul Falah Bermi Gembong Pati yang belum bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah baru, sukar konsentrasi dalam belajar, sukar bergaul dengan teman, sukar menyesuaikan dengan kelompok teman sebaya, dan masalah menggunakan waktu luang di kelas maupun di luar kelas. Hal tersebut dikarenakan siswa SMA Islam Roudhotul Falah Bermi Gembong Pati berasal dari pendidikan pondok pesantren dan penduduk sekitar atau bukan berasal dari pondok pesantren, sehingga peserta didik belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.¹⁷

Teori dari ahli pendidikan yang bernama John Locke “Teori Tabularasa” ia menganggap bahwa manusia lahir bagaikan tabularasa (meja yang dilapisi lilin). Teori inilah yang diterapkan dalam dunia pendidikan karena seorang anak dilahirkan dalam keadaan bersih tanpa noda dan suci adanya, maka lingkunganlah yang membentuk pribadi anak di kemudian hari.¹⁸ Lingkungan sosial sangat berpengaruh pada semangat belajar siswa, baik lingkungan sekolah, lingkungan sosial siswa dan lingkungan keluarga siswa.¹⁹

Lingkungan sosial sekolah seperti staf guru memperlihatkan sikap dan perilaku simpatik dan memperlihatkan suri tauladan baik dalam hal kepribadian menjadi daya dorong yang positif bagi kesehatan mental siswa sehingga siswa dapat menyesuaikan diri di sekolahnya. Karena lingkungan sekolah merupakan lingkungan pendidikan yang ke dua setelah pendidikan keluarga.

¹⁷Wawancara individu dengan Khoirul Anwar, siswa Kelas X SMA Roudhotul Falah bermi Gembong Pati.

¹⁸Zainal Aqib, *Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran*, Insan Cendekia, Surabaya, 2002, hlm. 3-4.

¹⁹Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, Rosda Karya, Bandung, 1999, hlm. 137.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka SMA Islam Roudlotul Falah di harapkan dapat membentuk siswa yang mempunyai mental yang sehat pada umumnya sehingga dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dan juga sosial masyarakatnya nanti. Berpijak pada hal tersebut di atas, maka penulis mencoba untuk mengangkat skripsi dengan judul : **“Implementasi Pembinaan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pengembangan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Di SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka yang menjadi rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam bagi peserta didik kelas X di SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati ?
2. Bagaimana kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas X di lingkungan SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati ?
3. Bagaimana implementasi pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kemampuan penyesuaian diri bagi peserta didik di lingkungan sekolah SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam bagi peserta didik kelas X di SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati.
2. Untuk mengetahui kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas X di lingkungan SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati.
3. Untuk mengetahui implementasi pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kemampuan penyesuaian

diri bagi peserta didik kelas X di lingkungan sekolah SMA Islam Roudlotul Falah Bermi Gembong Pati.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Segi Teoritis.

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam disiplin ilmu pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam bagi peserta didik .
- b. Untuk memperkuat teori bahwa pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam bagi peserta didik akan bermanfaat bagi dalam mengatasi gangguan mental.
- c. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam disiplin ilmu Agama Islam, bahwa pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kemampuan penyesuaian diri bagi peserta didik di lingkungan sekolah.
- d. Penelitian ini dapat memberikan inspirasi dan referensi untuk penelitian pendidikan sejenis.

2. Segi Praktis

- a. Penelitian ini pada dasarnya sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan untuk memberikan kontribusi positif terhadap para pendidik di SMA untuk selalu menerapkan membina kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam agar peserta didik mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.
- b. Dapat menjadi masukan serta saran agar pembinaan kesehatan mental dalam layanan Bimbingan Konseling Islam bagi peserta didik selalu ditingkatkan.