REPOSITORI STAIN KUDUS

BAB II
LANDASAN TEORITIS

A. Kesehatan Mental

1. PengertianKesehatan Mental

Pengertian mengenai kesehatan mental yang dirumuskan oleh para ahli tidak sama, namun pada dasarnya tidaklah berbeda atau bertentangan satu sama lain mengenai pengertian yang dimaksudkan. Mereka memberikan definisi sesuai dengan pandangan dan bidangnya.

Zakiah Daradjat seorang ahli psikologi dan ahli dalam agama Islam mendefinisikan: kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.[1]

Maksudnya orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dirinya maupun dengan masyarakatnya. Sehingga orang yang dapat menyesuaikan diri tidak akan mengalami goncangan-goncangan yang dapat menimbulkan gangguan jiwa dalam hidupnya.

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.[2]

Dari definisi-definisi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan jiwa untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungannya dalam upaya mencapai kepuasan dan kebahagiaan ataupunketenteraman hidupsehingga terhindar dari

[1]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1972, hlm. 11.
[2]Jalaludin, *Psikologi Agama,* Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm. 149.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

gangguan jiwa. Dalam penyesuaian itu orang akan berhadapan dengan problem-problem, kegoncangankegoncangan yang datang dari dalam dirinya ataupun dari luar dirinya, ditempat dimana ia bergaul.Apabila seseorang dapat memahami dirinya sendiri dengan lebih baik dan juga menyadari dirinya berharga, maka ia lebih siap untuk perasaan-perasaan, emosi-emosi dan motivasi yang dimiliki oleh orang lain. Ia akan segera menyesuaikan dengan kehidupan lingkungannya, sehingga ia dapat hidup bersama dengan lingkungannya secara harmonis.

Kepuasan dan kebahagiaan akan dirasakan apabila ia dapat berhasil dalam menghadapi dan mengatasi seluruh masalah tersebut dengan baik. Akan tetapi tidak setiap orang dapat berhasil seluruhnya dalam mengatasi masalah-masalah yang datang dan yang dihadapinya.

2. Kesehatan Mental Menurut Islam

Menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai akhlak yang mulia. Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melaksanakan akhlak yang mulia.[3]

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).[4]

Di dalam buku Yahya Jaya menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut Islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agamaNya untuk mendapatkan al-nafs al-muthmainnah

[3]Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan SainsSosial*, Gaya Media Pratama, Jakarta, 2002, hlm. 165.

[4]Jalaluddin, *Ibid*, hlm, 149.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

(jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.[5]

Di dalam Al-Quran sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagian jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

a. Ayat tentang kebahagian

وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeruh kepada kebaikan, menyeruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar, dan merekalah orang-orang yang menang. (Q.S. Ali Imran:104).*[6]

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-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 kesehatan mental.

b. Ayat tentang ketenangan jiwa

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: *Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan jiwa ke dalam hati orangorang mukmin, supaya keimanan mereka*

[5]Yahya Jaya, *Spiritual Islam dalam Menunbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, hlm. 88

[6]QS Ali Imran; 104.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

bertambah di samping keimanan yang sudah ada. (Q.S. Al-Fath: 4)[7]

Ayat di atas menerangkan tentang bahwa Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang beriman.

3. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Prinsip-prinsip tersebut menurut Sururin adalah:

a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri
b. Keterpaduan antara Integrasi diri
c. Perwujudan Diri (aktualisasi diri)
d. Berkemampuan menerima orang lain,
e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan
f. Pengawasan Diri
g. Rasa benar dan Tanggung jawab.[8]

Secara singkat prinsip-prinsip kesehatan mental tersebut dapat dijelaskansebagai berikut:

a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Prinsip ini biasa diistilahkan dengan self image. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. Self Image yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur penting dalam pengembangan pribadi.

[7]QS Al Fath: 4.
[8]Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, Cet. I, hlm. 145-148

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

b. Keterpaduan antara Integrasi diri

Yang dimaksud keterpaduan di sini adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan menghadapi stress.

c. Perwujudan Diri (aktualisasi diri)

Merupakan proses pematangan diri. Menurut Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau potens yang dimiliki, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.

d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Untuk dapat penyesuaian diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki kemampuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Orang yang menyukai terhadap pekerjaan walaupaun berat maka akan cepat selasai daripada pekerjaan yang ringan tetapi tidak diminatinya.

f. Pengawasan Diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongankeinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan kepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.

g. Rasa benar dan Tanggung jawab

Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

4. Penyakit-penyakit Mental dan Faktor Penyebabnya

Menurut Zakiah Daradjat, keabnormalan dapat dibagi atas dua golongan yaitu: gangguan jiwa (neurose) dan sakit jiwa (psychose). Namun ada perbedaan antara neurose dan psychose. Orang yang terkena neurose, masih bisa mengetahui dan merasakan kesukaran, sebaliknya yang kena psychose tidak.[9]

Macam-macam neurosis di antaranya adalah:

a. Neurasthenia
b. Histeria
c. Psychastenia[10]

Secara singkat macam-macam neurose tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Neurasthenia

Penyakit Neurasthenia adalah penyakit payah. Orang yang diserang akan merasa antara lain: Seluruh badan letih, tidak bersemangat, lekas merasa payah, walupun sedikit tenaga yang dikelaurkan.

Para ahli menyebutkan penyebab penyakit ini antara lain: karena terlalu sering melakukan onani (masturbasi), terlalu lama menekan perasaan, pertentangan batin, kecemasan, terlalu banyak mengalami kegagalan hidup.

b. Histeria

Histeria terjadi akibat ketidak mampuan seseorang menghadapi kesukaran-kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin.

Macam-macam Histeria:

1) Lumpuh Histeria: kelumpuhan salah satu anggota fisik. Penyebab hysteria ini adalah adanya tekanan pertentangan batin yang tidak dapat diatasi.

[9]Zakiah Daradjat, *Kesehatan mental*, hlm. 26.
[10]*Ibid*, hlm. 27-37.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

2) Cramp Histeria: Cramp yang terjadi pada sebagian anggota fisik. Penyebab dari hysteria ini adanya tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan yang dirasakan akibat kebosanan menghadapi pekerjaan-pekerjaannya.
3) Kejang Histeria: yaitu badan seluruhnya menjadi kaku, tidak sadar akan diri, kadang-kadang sangat keras disertai dengan teriakanteriakan dan keluhan-keluhan tetapi air mata tidak keluar. Penyebabnya adalah emosi sangat tertekan, seperti tersinggung, sedih, dan rasa penyesalan.

c. Psychastenia

Psychastenia adalah semacam gangguan jiwa yang bersifat paksaan,yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal.

Gejala-gejala penyakit ini adalah:

1) Phobia yaitu rasa takut yang tidak masuk akal. Kadang-kadang rasa takut yang tidak masuk akal itu menyebabkan tertawaan orang sehingga ia makin merasa cemas.
2) Obsesi yaitu gejala gangguan jiwa, di mana si sakit dikuasai oleh pikiran yang tidak bisa dihindari.
3) Kompulsi yaitu gangguan jiwa, yang menyebabkan melakukansesuatu, baik masuk akal ataupun tindakan itu tidak dilakukannya,maka si penderita akan merasa gelisah dan cemas. Kegelisahanatau kecemasan itu baru hilang apabila tindakan itu dilakukan.

Sedangkan macam-macam Psychose antara lain:

a. Schizophrenia
b. Paranoia
c. Manicdepressive.[11]

Secara singkat macam-macam psychose tersebut dapat dijelaskan sebagaiberikut:

[11]Zakiah Daradjat, *Ibid*, hlm. 49-54.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

a. Schizophreniaadalah penyakit jiwa yang paling banyak terjadi dibandingkan denganpenyakit jiwa lainnya, penyakit ini menyebabkan kemundurankepribadian pada umumnya, yang biasanya mulai tampak pada masapuber. Gejala-gejala Skizoprenia yang penting antara lain:
   1) Dingin perasaan, tak ada perhatian pada apa yang terjadidisekitarnya.
   2) Banyak tenggelam dalam lamunan yang jauh dari kenyataan.
   3) Mempunyai prasangka-prasangka yang tidak benar dan tidak beralasan.
   4) Sering terjadi salah tanggapan atau terhentinya pikiran atau jugapembicaraannya tidak jelas ujung pangkalnya.
   5) Halusinasi pendengaran, penglihatan atau penciuman, di mana sipenderita seolah-olah mendengar, mencium atau melihat sesuatuyang sebenarnya tidak ada.
   6) Si sakit banyak putus asa dan merasa bahwa ia adalah korbankejahatan orang banyak atau masyarakat.
   7) Keinginan menjauhkan diri dari masyarakat, tidak mau bertemuorang lain.

b. Paranoia

   Paranoia adalah penyakit ìgila kebesaranî, atau ìgila menuduh orangî.Penyakit ini tidak banyak terjadi, kadang-kadang hanya satu atau dua orang saja yang terdapat menjadi penghuni dari salah satu rumah sakit jiwa. Biasanya penyakit ini mulai menyerang orang sekitar umur 40 tahun. Di antara ciri-ciri khas penyakit ini adalah delusi, yaitu satu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya.

c. Manicdepressive

   Penyakit ini dinamak juga ìgila kumat-kumatanî di mana penderitamengalami rasa besar/gembira yang kemudian berubah menjadisedih/tertekan.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Menurut Zakiah Daradjat, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

a. Perasaan; misalnya cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan,marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong,tertekan (frustasi), pesimis, putus asa dan apatis.
b. Pikiran; kemampuan berpikir kurang, sukar memusatkan perhatian,mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
c. Kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain,menyakiti badan orang atau dirinya dan berbagai kelakuanmenyimpang lainnya.
d. Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yangtidak disebabkan olehgangguan pada jasmani.[12]

Dari penjelasan di atas penulis memberi kesimpulan bahwa semuapenyakit jiwa dan gangguan jiwa disebabkan karena perasaan tertekananyang tidak bisa dihindari oleh si penderita, sehingga perasaan itu terusmenerus ia simpan yang akhirnya menyebabkan si penderita pesimis danhilang akal untuk mengontrol dirinya.

5. Tanda- tanda Mental Sehat

Dari Word Health Organization (WHO) Bagian Jiwaî telah menetapkanciri-ciri Mental Health seseorang. Adapun ciri-ciri mental sehat tersebutadalah:

a. Adjustment (Penyesuaian diri).
b. Integrated Personality (Kepribadian utuh/kokoh).
c. Free of the Senses of Frustration, Confict, Anxiety, and Depression(Bebas dari rasa gagal, pertentangan batin, kecemasan dan tekanan).
d. Normatif, semua sikap dan tingkah laku yang dilahirkannya tidakada yang lolos dari jaringan Niai/Adat/Agama/Peraturan/UU.

[12]Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, PT. Toko Gunung Agung, 1996, Jakarta, Cet. VIII, hlm. 9

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

e. Responsibility (Bertanggung Jawab).
f. Maturity (Kematangan), terdapatnya kematangan dalam melakukansuatu sikap dan tingkah laku-tingkah laku itu dijalankan penuhpertimbangan.
g. Otonomi (Berdiri Sendiri), selalu bersifat mandiri atas segala tugastugas atau kewajiban yang menjadi bebannya, tanpa suka memikulbebannya kepada orang lain dalam kondisi yang tidak terpaksa.
h. Well Decision Making (Pengambil Keputusan yang Baik).

Sedangkan di dalam bukunya Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, tandatanda kesehatan mental adalah adanya perasaan cinta. Cinta dianggapsebagai tanda kesehatan mental sebab cinta menunjukkan diri positif. Cintamendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih-mengasih,dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaianî.

Jika dilihat dari pendapat para ahli yang dijelaskan di atas, nampak salingmelengkapi antara satu dengan yang lainnya. Tetapi penulis memilihpendapat dari Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir karena dengan adanya rasacinta di antara manusia, maka akan timbul rasa saling menyayangi,perdamaian, saling menghormati sesama manusia. Sehingga tidak ada rasadendam ataupun iri hati yang bisa menyebabkan seseorang tertekanperasaannya karena di benci oleh orang lain.

B. Pembinaan Kesehatan Mental

1. Pembinaan Kesehatan Mental di Sekolah

Sikap manusia baik tua atau muda, pria maupun wanita selalu mengharap dapat menikmati kesenangan dalam hidupnya, sesungguhnya keadaan tersebut (kesenangan dan kebahagiaan) akan dapat diperoleh, jika manusia telah terpenuhi beberapa kebutuhan.

Dr. Zakiah Daradjat dalam bukunya "Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental" mengatakan, bahwa kebutuhan-kebutuhan manusia antara lain meliputi:

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

a. Kebutuhan akan rasa kasih sayang
b. Kebutuhan akan rasa aman
c. Kebutuhan akan rasa harga diri
d. Kebutuhan akan rasa bebas
e. Kebutuhan akan rasa mengenal
f. Kebutuhan akan rasa sukses.[13]

Apa yang telah dijelaskan tersebut diatas, baik rasa kasih sayang, rasa aman, rasaharga diri, rasa bebas, rasa mengenal dan suskses merupakan kebutuhan pokok manusia (psichis). Maka jika salah satu diantara kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, orang akan menjadi gelisah dan mengalami gangguan bathin. Akibatnya akan mendorong untuk berbuat sesuatu sebagai kompensasi agar perasaan yang tak enak tersebut dapat sirna. Bentuk-bentuk kompensasi tersebutseperti mencari kepuasan secara tidak wajar. Misalnya dengan cara berkhayal, menghasut orang. Bahkan jika rasa gelisahnya terlalu bebas akan berakibat terganggu mentalnya atau lebih jauh lagi dapat tertimpa penyakit jiwa.

Para ahli kedokteran menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik.Dalam ilmu kedokteran dikenal istilah *psikosomatik* (kejiwabadan), istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada pada kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita.[14]

Kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa.Atau kesehatan mental bagi manusia adalah sangat penting, karena cerminan manusia adalah terletak pada mentalnya.Jika manusia telah mengalami tidak sehat

[13]Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, BulanBintang, Jakarta, 1982, hlm. 14.
[14]Jalaludin, *Op.cit*, hlm. 148.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

mentalnya, menurut hasil penelitian, akan mempengaruhi keseluruhan hidupnya, pengaruh itu dapat dibagi dalam 4 kelompok besar yaitu: a) perasaan; misalnya cemas, takut iri-dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustrasi), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya. b) pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat. c) kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya. d)kesehatan badan; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani"[15]

Kesehatan mental di sekolah ini didasari oleh pendapat bahwa "perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim sosioemosional disekolah". Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru ,terutama guru BK atau konseling tentang *mental hygiene* sangat diperlukan. Dalam hal ini pimpinan dan guru dapat menciptakan iklim kehidupan sekolah (fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa. Di samping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental para siswa sedini mungkin.Para guru di sekolah pada jenjang apapun perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres.

Sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa agar sehat mentalnya. Usaha-usaha untuk mencegah gangguan kesehatan mental yaitu melalui peran serta keluarga dengan selalu membimbing siswa yang sudah berusia remaja. Namun peran orangtua dalam membimbing remaja banyak yang salah dan tidak sesuai

[15]Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental (Pokok-Pokok Keimanan),* Gunung Mulia, Jakarta, 1982, hlm. 9.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

maka harus di lakukan banyak penyuluhan di masyarakat oleh pemerintah. Program kesehatan mental remaja ini dapat dilakukan melalui institusi-institusi formal remaja, seperti sekolah, dan dapat pula melalui intervensi-intervensi lain seperti program-program kemasyarakatan, atau program-program yang dibuat khusus untuk kelompok remaja. Pendekatan dan pemecahan dari pendidikan merupakan salah satu jalan yang paling strategis, karena bagi sebagaian besar remaja bersekolah dengan para pendidikan, khususnya gurulah yang paling banyak mempunyai kesempatan berkomunikasi dan bergaul.

Dalam kaitannya dengan emosi remaja awal yang cenderung banyak melamun dan sulit diterka, maka satu-satunya hal yang dapat dilakukan oleh guru di sekolah untuk kesehatan mental siswaadalah:

a. Guru konsisten dalam pengelolaan kelas dan memperlakukan siswa seperti orang dewasa yang penuh tanggung jawab.
b. Guru-guru dapat membantu mereka yang bertingkah laku kasar dengan jalan mencapai keberhasilan dalam pekerjaan sekolah sehingga mereka menjadi anak yang lebih tenang dan lebih mudah ditangani. Salah satu cara yang mendasar adalah dengan mendorong mereka untuk bersaing dengan diri sendiri.
c. Apabila terjadi ledakan kemarahan sebaiknya guru memperkecil ledakan emosi tersebut, misalnya dengan jalan tindakan yang bijaksana dan lemah lembut, mengubah pokok pembicaraan, dan memulai aktivitas baru.
d. Jika kemarahan siswa tidak juga reda, guru dapat meminta bantuan kepada petugas bimbingan penyuluhan.
e. Dalam diskusi kelas, guru menekankan pentingnya memperhatikan pandangan orang lain dalam meningkatkanpandangan sendiri.
f. Guru hendaknya waspada terhadap siswa yang sangat ambisisus, berpendirian keras, dan kaku yang suka mengintimidasi kelasnya sehingga tidak ada seseorang yang berani tidak sependapat dengannya.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

g. Pemberian tugas-tugas yang dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, belajar menimbang, memilih dan mengambil keputusan yang tepat akan sangat menunjang bagi pembinaan kepribadiannya. Cara yang paling strategis untuk ini adalah memberikan keteladanan kepada siswa dan guru sebagai pribadi idola para remaja.[16]

Sedangkan upaya-upaya yang lain dalam pembinaan kesehatan mental siswa adalah melalui peranan agama. Menurut Jalaludin bahwa peranan agama dalam membina kesehatan mental berdasarkan pendekatan logoterapi. Logoterapi menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberikan peluang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri, ketiga kegiatan itu adalah:

a. Kegiatan berkarya, bekerja dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban msing-masing.
b. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, dan keimanan).
c. Sikap yang tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang tidak terelakkan lagi.[17]

Dalam menghadapi sikap yang tidak terelakkan lagi pada kondisi yang ke tiga, menurut logoterapi, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya.

2. Indikator Pembinaan Kesehatan mental di Sekolah

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.[18]Sedangkan bimbingan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang

[16]http://dewikusumadian.blogspot.sg/2012/11/kesehatan-mental-pada-remaja.html
[17]Jalaludin…*Op.cit*, hlm. 154.
[18]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1972, hlm. 11.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

dihadapinya sehingga dapat hidup harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah. Adapun indicator dari pembinaan kesehatan mental adalah:

a. Tanggung jawab

Kemendiknas (2010) mendeskripsikan tanggung jawab sebagai sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa.[19]Sedangkan Abdullah Munir (2010) menyatakan bahwa tanggung jawab pada taraf yang paling rendah adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kewajiban karena dorongan dari dalam dirinya.[20]Kemudian tanggung jawab menurut Thomas Lickona (2012) berarti melaksanakan sebuah pekerjaan atau kewajiban dalam keluarga, di sekolah, maupun di tempat bekerja dengan sepenuh hati dan memberikan yang terbaik.[21]

Tanggung jawab memiliki arti yaitu berkewajiban untuk menanggung dan memikul jawab,secara sederhananya tanggung jawab adalah menanggung segala sesuatu yang telah atau sudah terjadi dan dialami.Tanggung Jawab adalah kesadaran diri manusia terhadap semua tingkah laku dan perbuatan yang disengaja atau pun tidak di sengaja. Tanggung jawab juga harus berasalah dari dalam hati dan kemauan diri sendiri atas kewajiban yang harus di tanggung jawabkan.

Manusia itu berjuang adalah memenuhi keperluannya sendiri atau untuk keperluan pihak lain. Macam - macam tanggung jawab ada 5 macam tanggung jawab yaitu: 1.Tanggung jawab terhadap diri sendiri,2.Tanggung jawab terhadap terhadap keluarga,3.Tanggung

[19] Kementrian Pendidikan Nasional., *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, 2010, hlm. 10.

[20]Abdullah Munir, *Pendidikan Karakter:Membanguin Karakter Sejak dariRumah*. Yogyakarta: Pedagogia, 2010, hlm. 90.

[21]Lickona, Thomas, *Mendidik untuk Membentuk Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012, hlm. 73.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

jawab terhadap masyarakat,4.Tanggung jawab terhadap bangsa/ negara,5.Tanggung jawab terhadap Tuhan.[22]

Menurut Kemendiknas (2010) indikator dari nilai tanggung jawab ialah sebagai berikut:

1) Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2) Peran serta aktif dalam kegiatan sekolah.
3) Mengajukan usul pemecahan masalah.[23]

Sedangkan menurut Sukadiyanto dalam Darmiyati, penjabaran nilai tanggung jawab ialah sebagai berikut:

1) Memenuhi kewajiban diri.
2) Dapat dipercaya.
3) Dapat mengontrol diri sendiri.
4) Gigih.
5) Persiapkan diri untuk menjadi yang terbaik.
6) Tepat waktu saat berlatih dan bermain.
7) Disiplin diri.
8) Dapat bekerja sama dengan teman satu tim.[24]

Kemudian menurut Sri Narwanti (2011: 69) indikator dari tanggung jawab ialah selalu melaksanakan tugas sesuai denganaturan/kesepakatan dan bertanggung jawab dengan semua tindakan yang dilakukan.[25]

Berdasarkan uraian mengenai indikator nilai tanggung jawab yang telah disampaikan dari beberapa sumber, maka peneliti memilih indikator yang sesuai dengan penelitian ini sebagai berikut:

1) Bertanggung jawab dengan semua tindakan yang dilakukan.
2) Memenuhi kewajiban diri.

---

[22] http://www.kompasiana.com/rizkyadiwibowo/arti-sebuah-rasa-tanggung-jawab, diakses tanggal 26/8/2018

[23] Kementrian Pendidikan Nasional., *Ibid*, hlm. 27.

[24] Darmiyati, *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: UNY Press, 2011, hlm. 450.

[25] Sri Narwanti, *Pendidikan Karakter: Pengintegrasian 18 Nilai Pembentuk Karakter dalam Mata Pelajaran.* Yogyakarta: Familia, 2011.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

3) Dapat dipercaya.

b. Pengendalian diri

Pengendalian diri adalah suatu pelajaran penting yang perlu di ajarkan orang guru, karena pengendalian diri akan bermanfaat bagi kehidupannya. itulah sebabnya guru perlu membimbing siswanya untuk mengendalikan tingkah laku melalui pendidikan di sekolah. Sebab anak yang tidak dididik pola tingkah laku dan tidak mampu mengendalikan diri, maka kelak ia akan mengalami kesulitan hubungan sosialnya dalam pergaulan di masyarakat.

c. Perilaku yang Baik

Perilaku diartikan sebagai kelakuan, tabiat atau tingkah laku. Menurut Quraish Shihab yang dikutip Sofyan Sori, kata perilaku sama dengan akhlak yang dapat berarti tabi'at, perangai, kebiasaan bahkan agama.[26]Menurut Ahmad Amin, perilaku (Behavior) adalah sama dengan kelakuan yaitu tiap-tiap perbuatan yang berdasarkan kehendak. Kelakuan manusia mempunyai dasar-dasar yang timbul dari jiwa seperti instinct dan adat kebiasaan.[27]

Menurut Djamaludin Ancok Perilaku *(Behaviorisme*) versi Skinner adalah merupakan akibat dari proses tanggapan fisiologis manusia, perilaku manusia pada umunya dapat dijelaskan berdasarkan teori operan *(operan Conditioning*) manusia berbuat sesuatu dalam lingkungannya untuk mendatangkan akibat-akibat, entah untuk mendatangkan pemenuhan kebutuhan atau menghindari datangnya hukuman atau pengalaman yang tidak enak.[28]

Salah satu teori yang dapat menjelaskan terjadinya perilaku manusia adalah diambil dari tokoh Abraham Maslow. Dalam pandangan Maslow, semua manusia memiliki perjuangan atau kecenderungan yang dibawa sejak lahir untuk mengaktualisasikan diri.

---

[26] Sofyan Sori, *Op.cit*, hlm. 9.
[27] Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlak),*Bulan Bintang, Jakarta1991, hlm. 12.
[28]Djamaludin Ancok, Fuat Nashori suroso, *Psikologi Islami*,Pustaka Yogyakarta, Pelajar, 2002, hlm. 73.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Manusia didorong oleh kebutuhan-kebutuhan yang universal yang dibawa sejak lahir, yang tersusun dalam suatu tingkat, dari yang paling lemah sampai yang paling kuat. Tingkat-tingkat kebutuhan seperti layaknya tangga di mana kita harus meletakkan kaki pada anak tangga pertama sebelum mencapai anak tangga kedua, dan seterusntya. Prasyarat untuk mencapai aktualisasi diri adalah memuaskan empat kebutuhan yang berada pada tingkat yang paling rendah, yaitu*: Kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasaaman, kebutuhan memiliki cinta dan kebutuhan akan penghargaan*. Aktualisasi diri dapat didefinisikan sebagai perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat perkembangan yang paling tinggi, pemenuhan semua kualitas dan kapasitas kita. Orang yang mengaktualisasikan diri didorong oleh metamotivasi (*metamotivation)*.[29]

Dasar segala perilaku individu adalah seseorang individu berperilaku karena didorong oleh adanya tuntutan pemenuhan kebutuhan yang dirasakannya. Dalam berperilaku, individu terikat ke dalam suatu sistem harapan-harapan. Hal ini karena manusia hidup di dunia ini tidak berada dalam kesendirian melainkan bersama-sama dengan orang lain.

Dalam sosiologi, perilaku manusia bertalian dengan nilai-nilai. Sosiologi berpandangan bahwa perilaku itu tidak bebas, melainkan mengikuti pola yang kontinu dan pola itu sebagai pengatur adalah nilai-nilai yang ada di masyarakat. Jadi orang sadar-tidak sadar dalam berperilaku ditentukan oleh nilai-nilai yang dianut oleh kelompoknya. Perilaku atau hubungan sosial manusia selalu bertalian dengan nilai-nilai. Adapun nilai-nilai secara garis besar ada 4 sumber yaitu:

1) Norma-norma yang mencakup:
   a) Norma-norma umum yang berlaku di masyarakat.
   b) Folkways, norma-norma yang berisi kebiasaan, tadisi yang sifatnya turun-temurun.

[29]Hamzah Uno, Fuat, *Op.cit*., hlm. 74.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

c) Mores, ialah hal-hal yang di wajibkan untuk di anut dan diharamkan.

2) Agama, yaitu: nilai-nilai yang tertera dalam ajaran agama, seperti keharusan shalat, berbuat baik kepada orang lain mencintai sesama, memberi derma dan lain sebagainya.

3) Peraturan perundang-undangan, misalnya dalam pendidikan UU no. 2 tahun 1989 dengan penjabarannya pada sejumlah peraturan pemerintah dan perundang-undangan yang lebih operasional lainnya.

4) Pengetahuan, maksud dikembangkannya pengetahuan adalah untuk meningkatkan hidup dan kehidupan manusia.[30]

C. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan

Perkataan bimbingan berasal dari bahasa Inggris: "Guidance", yang diartikan usaha menolong orang lain/siswa untuk mengembangkan pandangannya tentang diri sendiri, orang lain dan masyarakat sekitarnya agar mampu menganalisa masalah-masalah atau kesukaran-kesukaran yang dihadapinya dengan menetapkan sendiri keputusan terbaik dalam menyelesaikan masalahatau kesukaran yang dihadapinya itu.[31]

Menurut Schertzer dan Stone (1981) memberikan batasan bimbingan sebagai suatu proses bantuan yang ditunjukkan kepada individu agar mengenal dirinya sendiri dan dunianya.

Bimo Walgito mengatakan bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu dapat mencapai kesejahteraan hidup.[32]

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut bahwa bimbinganmerupakan suatu proses pemberian bantuan yang ditujukan

[30] Made Pidarta, *Landasan Kependidikan,*Rieneka Cipta, Jakarta1997, hlm. 155-156.
[31]Hadari Nawawi, *Administrasi dan Organisasi Bimbingan dan Penyuluhan*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 1986, hlm.26.
[32]Elvi Muawanah, *Op.cit*, hlm. 54.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

kepada individu/siswa atau sekelompok siswa agar yang bersangkutan dapat mengenali dirinya sendiri, baik kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta kelemahan-kelemahannya agar selanjutnya dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggungjawab dalam menentukan jalan hidupnya, mampu memecahkan sendiri kesulitan-kesulitan yang dihadapi serta dapat memahami lingkungan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara tepat dan akhirnya dapat memperoleh kebahagiaan hidup.

2. Pengertian Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris " Counselling" yang berarti penyuluhan yaitu sebagai proses menolong orang/siswa agar dapat mengatasi sendiri masalah-masalah atau kesukaran-kesukarannya yang dihadapinya secara perseorangan dengan mempergunakan teknik-teknik bimbingan. Proses tersebut dimulai dari menghimpun data, membuat diagnose, prognosa dan terapi tentang masalah/kesukaran yang dihadapi seseorang. Proses itu dilakukan terutama sekali dengan interview guna menemukan sebab-sebab dari timbulnya masalah atau kesukaran orang/siswa.[33]

Konseling merupakan salah satu teknik pelayanan dalam bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan cara memberikan bantuan secara individual.[34]

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu bimbingan yang diberikan kepada individu dengan tatap muka melalui wawancara.Umumnya konseling diberikan secara individual, namun pula diberikan secara kelompok (bersama-sama).Pelayanan konseling terutama ditujukan kepada individu yang terlanjur bermasalah.

[33]Hadari Nawawi, *Ibid*, 29.
[34]Elvi Muawanah, *Opcit*, hln. 56.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

3. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling

a. Tujuan bimbingan dan konseling

Tujuan bimbingan adalah meningkatkan perasaan senang dan bahagia bagi orang atau siswa yang meminta pertolongan dengan membantunya menghilangkan gejala-gejala penyesuaian diri yang tidak tepat atau salah.[35]

Tujuan bimbingan adalah membantu menumbuhkan kebebasan serta kemampuannya agar menjadi individu yang bertanggung jawab kepada dirinya sendiri.[36]

b. Fungsi bimbingan dan konseling

Layanan bimbingan yang diberikan di sekolah ditinjau dari maksud memberikan bimbingan dibedakan berdasarkan fungsinya, yaitu sebagai berikut:[37]

1) Bimbingan berfungsi preventif

Usaha bimbingan yang ditujukan kepada siswa atau kelompok siswa yang belum bermasalah agar siswa tersebut dapat terhindar dari kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.Layanan bimbingan ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya kesulitan pada diri siswa. Bimbingan yang bersifat preventif ini misalnya: memberikan informasi cara belajar yang efisien kepada siswa baru, membentuk kelompok belajar.

2) Bimbingan berfungsi kuratif (penyembuhan/korektif)

Usaha bimbingan yang ditujukan kepada siswa yang mengalami kesulitan (sudah bermasalah) agar setelah menerima layanan dapat memecahkan sendiri kesulitannya.Layanan bimbingan ini dimaksudkan untuk mengobati/menyembuhkan masalah yang dihadapi siswa.Bimbingan yang bersifat kuratif biasanya diberikan secara individual dan konseling.

---

[35]Hadari Nawawi, *Ibid*, hlm. 26.

[36]Elfi Muawanah, *Bimbingan Konseling Islami di SMA*, Bumi Aksara, Jakarta, 2009, hlm. 53.

[37]*Ibid*, hlm. 72-74.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

3) Bimbinganberfungsiperseverative (pemeliharaan/penjagaan).
   Usaha bimbingan yang ditujukan kepada siswa yang sudah dapat memecahkan masalahnya (setelah menerima bimbingan yang bersifat kuratif) agar kondisi yang sudah baik tetap dalam kondisi yang baik.Bimbingan ini dimaksudkan untuk menjaga/memelihra keadaan yang sudah baik agar tidak terulang mengalami masalah lagi, atau tidak kambuh.
4) Bimbingan berfungsi developmental (pengembangan)
   Usaha bimbingan yang diberikan kepada siswa agar kemampuan yang mereka miliki dapat ditingkatkan.Bimbingan ini dimaksudkan untuk mengembangkan potensi yang ada pada siswa.
5) Bimbingan berfungsi distributif (penyaluran)
   Fungsi bimbingan dalam hal membantu siswa untuk menyalurkan kemampuan (kecerdasan, bakat), minat, cita-cita, prestasi akademis, hobi dan sebagainya kearah pendidikan dan pekerjaan yang sesuai.
6) Bimbingan berfungsi adaptif (pengadaptasian)
   Fungsi bimbingan dalam hal membantu staf sekolah (kepala sekolah, pegawai, guru, administrasi) untuk menyesuaikan strateginya dengan minat, kebutuhan serta kondisi siswa. Strategi kepala sekolah misalnya berupa cara pengelolaan sekolah, pengaturan jadwal pelajaran, pemilihan pelajaran keterampilan, pembentukan kelompok olah raga dan sebagainya. Strategi guru berupa cara penyajian bahan pelajaran, pemilihan teknik mengajar, penggunaan media belajar, pengaturan tempat duduk di kelas, perlakuan kepada siswa dan sebagainya. Sedangkan strategi pegawai administrasi berupa cara memberi pelayanan kepada siswa.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

7) Bimbingan berfungsi adjustif (penyesuaian)

Fungsi bimbingan dalam hal membantu siswa agar dapat menyesuaikan diri secara tepat dalam lingkungannya, terutama lingkungan sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Beberapa kegiatan yang sering dipakai untuk merealisasi fungsi bimbingan ini adalah adanya layanan orientasi bagi siswa yang baru masuk pada lembaga sekolah, memberikan informasi mengenai cara bergaul dalam kelompok dan sebagainya.

4. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling

Agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dengan sebaik-baiknya, maka ada beberapa hal yang perlu dijadikan pedoman sehingga pelayanan bimbingan dapat sesuai dengan apa yang diharapkan.

Adapun prinsip-prinsip bimbingan menurut Elfi Mu'awanah adalah sebagai berikut:[38]

a. Hendaknya dalam memberikan layanan bimbingan individu (siswa) dianggap sebagai individu yang berkemampuan, termasuk kemampuan untuk memecahkan masalahnya. Merupakan tugas pembimbing untuk meningkatkan kemampuan siswa agar lebih menjadi cerdas sehingga dapat memecahkan masalahnya. Dengan berpedoman pada prinsip ini, maka orang yang memberikan nasehat atau menentukan apa yang harus dikerjakan siswa berasal dari kesadaran siswa itu sendiri.

b. Siswa adalah individu yang berharga, sehingga perlu dihormati, bagaimanapun keadaannya, mereka (siswa) tidak boleh diremehkan, direndahkan martabatnya, baik oleh sikap perbuatan maupun kata-kata pembimbing. Pembimbing hendaknya menunjukkan sikap hormat kepada klien, menunjukkan agar klien tumbuh rasa percaya terhadap pembimbing. Perasaan pada proses bimbingan sangat diperlukan. Dengan rasa percaya terhadap pembimbing, siswa mau

[38] *Ibid*, hlm. 58-59.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

mengemukakan masalah yang sedang dihadapinya dan tidak menaruh perasaan ragu-ragu, curiga, takut, dan sebagainya.

c. Siswa sebagai individu yang merupakan kebulatan. Tingkah lakunya diwarnai oleh keadaan fisik, psikis, serta social dan latar belakang lainnya, demikian pula kelainan tingkah lakunya. Dengan demikian siswa perlu dipahami oleh pembimbing keadaannya secara menyeluruh, juga segi kehidupannya.
d. Siswa adalah merupakan makhluk unik, artinya antara siswa satu dengan lainnya terdapat perbedaan. Dengan demikian perlu sekali dipahami sifat-sifat dari masing-masing siswa.
e. Keberhasilan pelayanan bimbingan di sekolah amat diperlukan oleh kesediaan serta kesadaran siswa itu sendiri. Tanpa ada kesadaran tersebut layanan bimbingan tidak akan berjalan. Oleh karena itu, usaha paling awal yang perlu dilakukan oleh seorang pembimbing di sekolah adalah menanamlan kesadaran akan pentingnya bimbingan bagi dirinya, setelah itu baru diberi layanan bimbingan.

Nilai bimbingan yang terdapat dalam ajaran Al Qur'an dapat digunakan pembimbing untuk membantu si terbimbing dalam menentukan pilihan perubahan tingkah laku positif. Lebih lanjut Allah berfirman (QS Al Ahzab (33) : 72:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾

Artinya: Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh, (QS Al Ahzab (33) : 72:).[39]

[39]QS Al Ahzab, hlm. 72.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

5. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan-layanan bimbingan konseling di sekolah dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Pelayanan penyuluhan
b. Pelayanan Pengumpulan Data tentang Murid
c. Pelayanan Pemberian Penerangan
d. Pelayanan Penempatan. [40]
e. Pelayanan Pengajaran.
f. Layanan bimbingan (kelompok)
g. Layanan konsultasi
h. Layanan konferensi kasus
i. Layanan home visit[41]

Secara singkat jenis pelayanan bimbingan dan konseling tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pelayanan penyuluhan

   Penyuluhan merupakan inti kegiatan program bimbingan. Kegiatan penyuluhan ini di samping berfungsi sebagai terapi (penyembuh), dapat pula berfungsi sebagai cara pengumpulan data. Penyuluhan merupakan kegiatan professional, artinya dilakukan oleh orang-orang yang memiliki pendidikan dan keahlian serta pengalaman khusus dalam bidang penyuluhan.

b. Pelayanan pengumpulan data tentang murid

   Sesuai dengan pengertian bahwa bimbingan adalah bantuan bagi individu yang menghadapi masalah, maka sudah tentu berhasil tidaknya suatu usaha bantuan dalam rangka bimbingan akan banyak bergantung dari keterangan-keterangan atau informasi-informasi tentang individu tersebut. Oleh karena itu mengumpulan data seperti ini merupakan langkah pertama dalam kegiatan bimbingan secara keseluruhan.

---

[40]Hadari Nawawi, *Administrasi dan Organisasi Bimbingan dan Penyuluhan*, Ghalia Indonesia, Jakarta, hlm. 33-44.

[41]Elfi Muawanah, *Ibid*, hlm. 70.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

c. Pelayanan Pemberian Penerangan

Yang dimaksud dengan pelayanan ini adalah memberikan peneranganpenerangan yang sejelas-jelasnya dan selengkap-lengkapnya mengenai berbagai hal yang diperlukan oleh setiap murid, baik tentang pendidikan, pekerjaan, sosial, maupun pribadi.

d. Pelayanan Penempatan

Hakekat dari pelayanan penempatan ini adalah membantu individu memperoleh penyesuaian diri dengan jalan menempatkan dirinya pada posisi yang sesuai. Yang menjadi tujuan pelayanan penempatan ini adalah agar setiap individu dapat posisi yang sesuai keadaan dirinya, seperti minat, kecakapan, bakat, cita-cita, tingkat perkembangan dan sebagainya.

e. Pelayanan Pengajaran

Yang dimaksud dengan pelayanan pengajaran adalah kegiatan pemberian bantuan kepada murid-murid dalam mengatasi kesulitankesulitan dalam pengajaran. Yang menjadi tujuannya adalah agar setiap murid memperoleh penyesuaian diri yang baik serta mengembangkan kemampuannya secara optimal dalam kegiatan pengajaran.

f. Layanan bimbingan (kelompok)

Bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai kelas.

g. Layanan konsultasi

Layanan konsultasi merupakan proses dalam suasana kerja sama dan hubungan antar pribadi dengan tujuan memecahkan suatu masalah dalam lingkup professional dari orang yang minta konsultasi. Ada tiga unsur di dalam konsultasi, yaitu klien, orang yang minta konsultasi, dan konsultan.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

h. Layanan konferensi kasus

Layanan konferensi kasus merupakan kegiatan pengkajian lebih mendalam terhadap suatu kasus yang melibatkan berbagai pihak dan dibahas di dalam pertemuan besar atau kecil apabila diperlukan.

i. Layanan home visit

Home visit merupakan kegiatan petugas melakukan kunjungan rumah untuk mengenal lingkungan hidup siswa sehari-hari jika informasi tentang siswa tidak diperoleh melalui angkat atau wawancara, dan guru memerlukan informasi kasus kepada orang tua siswa meskipun kadang orang tua siswa diundang di sekolah.

Seluruh layanan bimbingan di atas tidak saja diberikan kepada siswa, namun juga diberikan kepada guru, kepala sekolah, orang tua murid, dan masyarakat lain yang membutuhkan. Layanan-layanan yang diberikan kepada pihak-pihak lain itu secara langsung nampaknya memang bukan untuk siswa, namun sebenarnya tujuan pemberian layanan ini demi kepentingan siswa juga.Laynan itu pada umumnya diberikan dalam bentuk informasi dan konsultasi.

6. Pembinaan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melaksanakan akhlak yang mulia.[42]Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.[43]Kesehatan mental (perilaku siswa) maka siswa dapat menunjukkan rasa tanggung jawabnya atas segala pilihan/tindakan yang telah dilakukan, siswa dapat mematuhi peraturan

[42]Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan SainsSosial*, Gaya Media Pratama, Jakarta, 2002, hlm. 165.

[43]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1972, hlm. 11.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

tata tertib sekolah, siswa dapat menjaga/mengawas dirinya dari hawa nafsu.[44]

Melalui layanan bimbingan konseling islami di sekolah maka akan membantu siswa dalam memilihjurusan dan ekstrakulikuler, membantu siwa dalam menyelesaikanmasalah yang dihadapi baik yangberhubungan denagn sekolah, social dan pribadi, membantu siswa dalam proses belajar-mengajar, memberikan penerangan yang sejalas-jelasnya dan selengkap-lengkapnyakepada siswa mengenai berbagai halyang diperlukan baik tentangpendidikan, sosial dan pribadi.Pihak sekolah bekerjasama denganmasyarakat, yaitu adanya pertemuandengan orang tua murid, kunjungan kerumah, seminar, dan bekerjasamadengan lembaga-lembaga pentingseperti mendatangkan kepolisian dan psikolog ke sekolah.Guru berusaha mengantisipasi berbagaimasalah yang mungkin terjadi danberusaha untuk mencegahnya.Membantu murid/sekelompok muriddalam menyelesaikan masalah-masalahdengan melalui kegiatan kelompok. Membantu siswa dalam memecahkan masalah pribadi.[45]

Pembinaan kesehatan mental melalui layanan bimbingan konseling islami adalah pembinaan kesehatan mental siswa dengan memberikan bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.

[44]Badriah, *Hubungan layanan Bimbingan dan Konseling dengan kesehatan Mental Siswa MAN 12 Duri Kosambi Cengkareng Jakarta Barat*, UIN Syarif Hidayatullah Jurusan PAI, Fakultas Ilmu tarbiyah dan Keguruan, Jakarta, 2008.

[45]Badriah,*Ibid.*

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

D. Penyesuaian diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Dalam kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan-hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Dalam hubungannya dengan hambatan-hambatan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat dan juga ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara kurang tepat. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan diuraikan definisi penyesuaian diri menurut beberapa ahli.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah "*adjustment"* atau "*personal adjustment"*. Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, (Schneiders dalam Mohammad Asrori, yaitu:

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (adaptation), pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi, padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mngarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis.
b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (conformity), penyeuaian diri juga diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai suatu usahakonformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional.
c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (mastery), penyesuaian diri diartikan sebagai usaha penguasaan, yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustasi tidak terjadi.[46]

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuaidengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang "pasif", dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang "aktif", dimana kita pengaruhi lingkungan.[47]

Penyesuaian diri merupakan "perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang". Seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok.[48]

Jadi penyesuaian diri menurut pendapat beberapa ahli dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon=respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri Siswa

Karakteristik penyesuaian diri pada siswa yang sudah remaja adalah sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

---

[46]Mohammad Asrori, *Psikologi Pembelajaran*, Wacana Prima, Bandung, 2009, hlm. 196-197.

[47]Gerungan, Gerungan, *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama. 2009, 59-60.

[48]Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 1999, hlm. 278.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks
d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial
e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang
f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang
g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustasi.[49]

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya.

   Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas.Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa.Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluargam sekolah dan masyarakat.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

   Penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senag, terhindar dari tekanan dan konflik atau bahkan frustasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

   Penyesuaian diri dalam konteks ini adalah ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma social dan agama.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

   Penyesuaian diri remaja pada norma social mengarah pada dua dimensi yaitu: remaja ingin diakui kehadirannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat, remaja ingin bebas menciptakan

[49]Mohammad Asrori, *Psikologi Pembelajaran*, Wacana Prima, Bandung, 2009, hlm. 201-203.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

aturan-aturan tersendiri yang lebih cocok untuk kelompoknya tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa.

e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Remaja melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, dengan demikian penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Remaja berusaha untuk mampu bertindak secara proporsional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Dengan upaya penyesuaian diri sedemikian itu diharapkan penggunaan waktu uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan kegoncangan pada diri remaja.

g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustasi

Karena proses perlembangan sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustasi. Strategi yang digunakan dalam penyesuaian diri dengan kecemasan, konflik dan frustasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang oleh Sigmund freud disebut mekanisme pertahanan diri, seierti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fiksasi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Siswa

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri siswa, yaitu: kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama dan budaya.[50]

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik mempunyai pengaruh kuat terhadap proses Penyesuaian diri siswa. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik

[50]Ibid, hlm. 204-211.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah heriditas dan konstitusi fisik, system utama tubuh dan kesehatan fisik.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah: kemamuan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi. Masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan ini akan berkembangmelalui proses belajar. Bagi individu yang bersungguh-sungguh dalam belajar untuk dapat berubah maka kemampuan penyesuaian diri akan berkembang.

2) Pengaturan diri

Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian.Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi diri

Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitanyya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian itu berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, maka tersirat di dalamnya potensi latent yang terbentang panjang dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karajteristik lainnya menuju kepribadian dewasa.

4) Intelegensi

Tingkat kecerdasan/intelegensi siswa pada umumnya diartikan sebagai kemampuan psikofisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat.intelegensi sebenarnya bukan persoalan kualitas otak saja,

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya. Otak merupakan menara pengontrol hampir semua aktivitas manusia. Tingkat kecerdasan siswa dapat menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa.[51]

Baik buruknya penyesuaian diri dipengaruhi oleh kualitas intelegensinya.Baik buruknya penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh kualitas intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan, gagasan, prinsip, dann tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah: belajar, pengalaman, latihan dan determinasi diri. Penjelasan pengaruh masing-masing unsur terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu. Pengaruh proses belajar itu akan muncul dalam bentuk mencoba-coba dan gagal, pengkondisian, dan menghubung-hubungkan berbagai factor dimana individu melakukan proses penyesuaian.

2) Pengalaman

Pengalaman memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri. Pengalaman ada 2 macam yaitu pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatic. 1) pengalaman menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang mengenakkan, mengasikkan, dan bahkan rasa ingin mengulangnya kembali. 2)

[51]Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Rosda Karya, Bandung, 1999, hlm. 134-135

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

2) Pengalaman traumatic adalah peristiwa-peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang tidak mengenakkan, menyedihkan atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut tidak ingin peristiwa tersebut terulang lagi. Individu yang mengalami pengalaman traumatic akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gamang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaiakan diri dengan lingkungan yang baru.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Tidak jarang seseorang yang sebelumnya memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang kurang baik dan kaku tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

4) Determinasi diri

Determinasi diri adalah kemampuan menentukan dirinya untuk melakukan proses penyesuaian diri. Determinasi diri merupakan factor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Dengan determinasi diri, seorang sebenarnya dapat secara bertahap mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

d. Lingkungan

Beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut:

1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang di dalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

penyesuaian diri secara sehat dan baik. Di lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajarinya melalui permainan, senda gurau, pengalaman sehari-hari dalam keluarga. Di dalam keluarga, seorang anak belajar untuk tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi rasa dengan anggota keluarga dan belajar menghargai hak orang lain. Di dalam keluarga seorang anak mempelajari dasar-dasar dari cara bergaul dengan orang lain.

2) Lingkungan teman sebaya

Lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauhdari dan dijauhi oleh temannya. Pengertian dan saran-saran dari teman akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami halhal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, semakin meningkat keadaannya. untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya,

3) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Dengan demikian, proses pendidika merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

4) Lingkungan masyarakat

Lingkungan sosial siswa adalah masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa. Lingkungan social yang banyak mempengaruhi penyesuaian diri siswa, adalah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semua dapat memberikan dampak baik maupun buruk terhadap kegiatan belajar dan dan hasil yang akan dicapai oleh siswa.[52]

5) Agama dan budaya

Proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktorfaktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinterakasi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

4. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu: 1) motivasi; 2) sikap terhadap realitas, dan; 3) pola dasar penyesuaian diri .[53]

1) Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

2) Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

[52]*Ibid*, hlm. 136.

[53]AliMuhammad dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja PerkembanganPeserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005, hlm. 176-177

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan, aturan, dan norma-norma menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap deangan tuntutan eksternal dar realitas.

3) Pola Dasar Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam keadaan tersebut, anak akan mengalami frustasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustasi yang dialami. Akhirnya dia akan beralih melakukan kegiatan lain untuk mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisapisap ibu jarinya.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut (Sunarto dalam, Ali & M. Asrori, dapat ditunjukkan sebagai berikut:

a) Mula-mula individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain dapat mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

b) Kemampuan menerima atau menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
c) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yanga ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
d) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
e) Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
f) Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
g) Kesanggupan merespons frustasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikan sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yagn mendalam.
h) Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
i) Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajbannya.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

j) Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sendiri sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.[54]

Proses penyesuaian diri merupakan suatu langkah atau cara yang dilakukan oleh seorang individu atau siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang sedang dan rendah. Unsur penyesuaian diri ada tiga unsur, yaitu: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri. Ketiga unsur tersebut harus dapat diperoleh atau dilakukan oleh siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti dapat memberikan pengarahan kepada siswa yang mempunyai tinkgat penyesuaian diri yang rendah untuk dapat melakukan proses penyesuaian diri yang meliputi ketiga unsur tersebut.

Dari penjelasan-penjelasan tentang proses penyesuaian diri di atas dapat disimpulka bahwa individu dapat dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri apabila inidividu dapat memenuhi kebutuhan dengan cara-cara yang wajar dan dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan dan mengganggu lingkungan yang lain.

E. Implementasi Pembinaan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pengembangan Kemampuan Penyesuaian Diri

Kesehatan mental di sekolah ini didasari oleh pendapat bahwa“ perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim sosio-emosional disekolah“.Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru, terutama guru BK atau konseling tentang *mental hygiene* sangat diperlukan. Dalam hal ini pimpinan dan guru dapat menciptakan iklim kehidupan sekolah (fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa. Di samping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental para siswa sedini mungkin. Selain itu mereka juga dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana yang harus dirujuk ke

[54]Ali &Muhammad Asrori, *Op.cit*. hlm. 178.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

pada ahli yang lebih profesional. Para guru di sekolah pada jenjang apapun perlu memeahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematik melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial. Mengenai peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku.

Sekolah berperan sebagai substitusi keluarga, dan guru substitusi orang tua. Ada beberapa alasan, mengapa sekolah memainkan peranan yang berarti bagi perkembangan kepribadian anak, yaitu : (a) para siswa harus hadir di sekolah, (b) sekolah memberikan pengaruh kepada anak secara dini,seiring dengan masa perkembangan "konsep diri"nya, (c) anak-anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah daripada di tempat lain di luar rumah, (d) sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meraih sukses, dan (e) sekolah memberi kesempatan pertama kepada anak untuk menilai dirinya, dan kemampuannya secara realistik. Sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya. Sehubungan dengan hal ini, sekolah seyogyanya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif, atau kondisi yang dapat memfasilitasi siswa (yang berusia remaja) untuk mencapai tugas perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan remaja itu menyangkut aspek-aspek kematangan dalam berinteraksi sosial, kematangan personal, kematangan dalam mencapai filsafat hidup, dan kematangan dalam beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Sekolah adalah lingkungan kedua tempat anak-anak berlatih dan menumbuhkan kepribadiaanya. Sekolah bukanlah tempat untuk menuangkan ilmu pengetahuan ke otak murid, tetapi sekolah juga mendidik dan membina kepribadian si anak. Karena itu, sudah menjadi kewajiban sekolah untuk membimbing si anak dalam menyelesaikan dan menghadapi kesukaran-kesukaran dalam hidup. Pendidikan dan pembinaan kepribadian anak-anak yang telah dimulai dari keluarga harus dapat dilanjutkan dan disempurnakan di sekolah. Guru yang dianggap berhasil adalah guru yang tidak hanya membekali muridnya dengan pengetahuan dan pengalaman saja, tetapi juga membekalinya dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungansosial serta dapat mengelola emosinya secara baik.

Sebenarnya tugas sekolah dalam menciptakan mental yang sehat bagi anak-anak cukup sulit. Anak yang kelihatan bodoh, pemalas, suka menggangu kawan-kawannya, tidak mau tunduk kepada peraturan-peraturan sekolah dan sebagainya. Anak seperti itu janganlah dimarahi dan dihukum tetapi usahakanmemahaminya dan menolongnya untuk menyesuaikan diri serta menyelidikapa yang terjadi di rumahnya.Apabila si anak telah meningkat usia remaja, guru dan orang tua juga harus membantu si anak untuk menghadapi kesukaran-kesukaran pribadinya. Pada fase peralihan dari anak-anak menjadi remaja, ia agak malas, perhatiannya berubah dan gelisah melihat perubahan-perubahan dirinya secara fisik. Di samping persoalan pertumbuhan fisik yang dialami oleh anak-anak yang meuju remaja itu, banyak pula problem-problem lain yang waktu ia kecil belum terasa. Ada problem yang berhubungan dengan pelajaran, cara belajar dan menghadapi ujian, persoalan-persoalan hari demi haripun tidak mengambil perhatian mereka, yang terpenting adalah persoalan-persoalan seksual. Jika penjelasan dari persoalan-persoalan tentang hal-hal tersebut tidak didapat dari orang tua, maka seharusnya sekolah dapat menolong anak-anak dalam menyelesaikannya.

Pada masa remaja, seorang anak mengalami kegoncangan jiwa. Dalam periode ini, mereka digelisahkan oleh perasaan-perasaan yang ingin melawan

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

atau menentang oarang tua. Kadang-kadang merasa mulai timbulnya dorongan-dorongan seks yang belum mereka kenal sebelumnya. Di samping itu, mungkin mereka gelisah karena takut akan gagal, akan kurang serasi dalam pertumbuhannya, dan sebagainya. Segala macam gelombang itu akan menyebabkan mereka menderita dan kebingungan. Dalam keadaan ini, agama dan kepercayaan kepada Tuhan merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan jiwanya.

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antaralain:

a. Dengan Agama, dapat Memberikan Bimbingan dalam Hidup.

   Ajaran agama yang ditanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan terbentuk sesuatu kepribadian yang harmonis maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani atau sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar tenang dan tidak melanggahokum dan peraturan masyarakat.

b. Ajaran Agama sebagai Penolong dalam Kesukaran Hidup.

   Setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, sehingga bila ia tidak berpengang teguh pada ajaran agama dia akan memiliki perasaan rendah diri, apatis, pesimis, dan merasakan kegelisahan. Bagi orang yang berpengang teguh pada agama bila mengalami kekecewaan ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengigat Tuhan sehingga ia dapat menemukan factor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Dengan demikian, ia terhindar dari gangguan jiwa.

c. Aturan Agama dapat Menentramkan Batin.

   Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya tetapi setelah menjalankan agama ia mendapat ketenangan hati. Seseorang yang telah mendapat kesuksesan terkadang melupakan agama. Ia terhanyut dalam harta yang berlimpah.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Bahkan ia berusaha terus mencari harta yang dapat membuat dirinya bahagia. Namun, jauh dalam lubuk hatinya, ia merasa hampa. Hatinya gersang dan tidak pernah tentram. Kemudian ia merenungkan diri merasa bahkan hartanya tidak dapat memberinya ketenangan batin.

d. Ajaran Agama sebagai pengendali Moral.

Moral adalah kelakuan yang sangat sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut).

e. Agama dapat Menjadi Therapi Jiwa.

Agama dapat membendung dan menghindarkan gangguan jiwa. Sikap, perasaan, dan kelakuan yang menyebabkan kegelisahan akan dapat diatasi bila manusia menyesali perbuatannya dan memohon sehingga tercapailah kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

f. Peranan Agama bagi pembinaan mental.

Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan) yang diperolehnya. Jika di masa kecil mereka memproleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama akan tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral sering mengalami perubahan, sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat. Imam akan sifat-sifat Tuhan Maha Kuasa dan Maha Pelindung sangat diperlukan oleh setiap manusia. Karena setiap orang memerlukan rasa aman dan tidak terancam oleh bahaya, musuh, mala petaka dan berbagai gangguan terhadap keselamatan dirinya.[55]

Hasil penelitian Siti nur Fauziyah bahwa keadaan kesehatan mental anak yatim pada awalnya merasa memiliki kelas yang lebih rendah dari anak yang normal pada umumnya sehingga minder, mereka juga butuh akan pengakuan, pendidikan dan kasih sayang. setelah mengikuti kegiatan

[55]rara exaanggraini, kesehatan mental di sekolah dan keluarga, *blog, bloger,posting.makalah,wordpress*02 Selasa Jun 2015

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

bimbingan dan penyuluhan secara rutin, tertanan pada diri mereka nilai-nilai keagamaan yang menjadikan mereka percaya diri, dapat memahami diri, mengarahkan diri, dan bertindak serta bersikap sesuaidengan tuntutan agama dan keadaan lingkungan panti asuhan, lingkungan sekolah, dan masyarakat. Pelaksanaan bimbingan penyuluhan Islam di panti asuhan Iskandariyah dilaksanakan oleh pegasuh dengan menggunakan metode pengajian "bandongan" atau ceramah, serta pemberian contoh atau suri tauladan. Perananbimbingan dan penyuluhan Islam dalam pembinaan kesehatan mental penulis kategorikan menjadi dua, yaitu pertama, bimbingan dan penyuluhan Islam yang dilakukan pembimbing melalui pembiasaan pengamalan praktek keagamaan kepada anak asuh seperti sholat berjamaah. akan membentuk pola kepribadian yang baik pada anak, senantiasa disiplin, sehingga akan menumbuhkan kesadaran dan ketaatan dan pembiasaan diri akan kepatuhan menjalankan aturan-aturan yang ada dalam ajaran agama. Kedua, pemberian contoh oleh seorang pembimbing ataupun penyuluh dari tingkah laku dan sopan santunnya menjadi contoh ideal dalam pandangan seorang anak sehingga akan ditirunya.[56]

Konsep pendidikan Islam, bagi Zakiah Daradjat adalah perubahan sikap dan tingkah laku sesuai dengan petunjuk ajaran Islam, ditujukan kepada perbaikan sikap mental yang terwujud dalam perbuatan, baik bagi kebutuhan diri sendiri (individu) maupun orang lain (masyarakat), bersifat teoritis dan praktis, juga berupa ajaran Islam, yakni iman dan amal dalam pembentuk kepribadian yang Islami. Jika pendidikan Islam bagi Zakiah Daradjat untuk membawa manusia memiliki kepribadian yang kokoh dan kuat dalam menjalani kehidupan di dunia yang penuh dengan problema. Maka, kesehatan mental adalah untuk membawa manusia untuk mencapai tingkat rohani yang sehat mental dan sehat jiwa untuk menetramkan batin.

[56]St Nur Fauziyah Ulya, *Islam Dalam Pembinaan Kesehatan Anak Yatim*, 091111085, , Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat, yaitu: dapat memberikan bimbingan dalam kehidupan, menolongdalam menghadapi kesukaran, menentramkan batin, menggendalikan moral, dan memberikan terapi terhadap gangguan mental. Dan pada gilirannya dapat mengantarkan orang dan menciptakan generasi sehat, hidup tenang, aman dan damai, cinta mencintai yang dipenuhi keadilan dan kebenaran. Karena itu, pendidikan Islam pun dapat berperan sebagai terapi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai pengobatan (kuratif) untuk merawat anak yang terganggu mentalnya sehingga anak bisa menjadi sehat dan wajar kembali, pencegahan (preventif) untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain, pembinaan (konstruktif) untuk menjaga kondisi mental yang sudah baik, seperti memperkuat ingatan, frustasi, kemauan dan kepribadian anak. Dengan keyakinan beribadah, hidup yang dekat dengan Tuhan serta tekun dalam menjalankan perintah-Nya, kesehatan mental dapat dibina. Oleh karena itu, pendidikan Islam harus dilaksanakan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Pelaksanaan pendidikan Islam harur tercermin dan terjadi sekaligus dalam pengalaman, dan perilaku dan contoh dalam kehidupandi samping pengertian dan latihan tentang ajaran Islam.

Menurut Zakiah Daradjat konsep pendidikan Islam dan kesehatan mental serta peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental hendaknya dijadikan sebagai salah satu acuan bagi setiap orang, untuk menjalani kehidupan masa yang serba modern, yang dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi. Karena itu, setiap orang harus dibekali iman dan takwa sebagai tanggung jawab dalam pendidikan baik di rumah tangga, di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini berarti dalam pendidikan Islam perlu disertai dengan pengetahuan kesehatan

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

mental, diterapkan dalam kehidupan sehari-hsehari-hari sehingga anak dapat hidup mandiri, berguna bagi agama, nusa dan bangsa.[57]

Kepribadian merupakan kualitas perilaku individu yang tampak dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan secara unik.Keunikan penyesuaian tersebut berkaitan dengan aspek kepribadian itu sendiri yaitu karakter, temperamen, sikap, stabilitas emosional, responsibilitas, dan sosiabilitas.

Penelitian Achlish Nur Fuad menyebutkan bahwa masalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan beberapa layanan bimbingan konseling, penelitian yang akan dilakukan peneliti bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan terciptanya individu yang baik dan sehat mental. Banyak siswa yang tidak mampu mencapai hubungan yang harmonis dalam sekolah karena tingkat penyesuaian diri yang rendah, baik dengan sesama teman, guru, bahkan tata tertib di sekolah. Oleh karena itu bimbingan kelompok diduga dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Siswa yang kemampuan penyesuaian dirinya berada pada tingkat yang rendah sangat perlu mengadakan hubungan dengan orang lain. Dalam bimbingan kelompok, siswa yang dihadapi oleh konselor bukanlah individual tetapi terdiri dari beberapa siswa yang akan bersama-sama memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan dan untuk lebih mengembangkan dirinya termasuk kemampuan penyesuaian diri siswa.[58]

Penyesuaian yang sehat menurut Syamsu Yusuf (2005) ditandai dengan a) mampu menilai diri secara realistis, b) mampu menilai situasi secara spesifik, c) mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis, d) menerima tanggung jawab, e) kemandirian (otonom), f) dapat mengontrol

[57]Muh. Mawangir, *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental*, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran IslamUniversitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia, Intizar, Vol. 21, No. 1, 2015 83

[58]Achlis Nurfuad, *Meningkatkan Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013*, Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

emosi, g) berorientasi tujuan, berorientasi keluar (ekstrovet), h) penerimaan social, i) memiliki filsafat hidup, dan j) berbahagia.[59]

Sebaliknya penyesuaian diri yang tidak sehat terhadap kepribadian ditandai dengan: a) mudah tersinggung, b) menunjukkan kekhawatiran atau kecemasan, c) sering merasa tertekan (stress atau depresi, d) sering bersikap kejam atau senang mengganggu orang lain, e) ketidakmampuan untuk menghindar dari perilaku menyimpang meskipun sudah di peringati hokum, f) mempunyai kebiasaan berbohong, g) hiperaktif, h) bersikap memusuhi semua bentuk otoritas, i) senang mengkritik atau mencemooh orang lain, j) sulit tidur, k) sering mengalami pusing kepala, l) kurang kesadaran untuk mentaati ajaran agama, m) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan dan n) kurang bergairah dalam menjalani kehidupan.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum penelitian ini dilakukan sudah ada penelitian yang sejenis akan tetapi dalam hal tertentu penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan. Berikut ini penelitian sebelumya yang dapat penulis dokumentasikan sebagai hasil penelitian terdahulu.

Penelitian yang pertama berjudul "Pengaruh Pembinaan Kesehatan Mental Terhadap Pembentukan Perilaku Keberagamaan Remaja Di Desa Tegalmulyo Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang" yang dilakukan oleh Khairuddin dari STAIN Kudus pada Tahun 2008. Penelitian tersebut mempunyai tujuan sebagai berikut : untuk mengetahui pembinaan kesehatan mental di Desa Tegalmulyo, untuk mengetahui perilaku beragama di Desa Tegalmulyo, dan untuk mengetahui pengaruh pembinaan kesehatan mental terhadap perilaku beragama di Desa Tegalmulyo.[60] Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan penulis adalah pengaruh terhadap penyesuaian dirinya.

[59]15.Elfi Mu'awanah, *Op.cit,* hlm. 15.

[60]Khairuddin, (Skripsi, 2008), *Pengaruh Pembinaan Kesehatan Mental Terhadap Pembentukan Perilaku Keberagamaan Remaja DiDesa Tegalmulyo Kecamatan Kragan Kabupaten RembangTahun 2008,* STAIN Kudus, Skripsi tidak dipublikasikan.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

Sedangkan persamaannya sama-sama menangani kesehatan mental dan usia remaja.

Penelitian yang kedua berjudul "Studi Terhadap Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Yang Di SMP Negeri 4 Larangan Kabupaten Brebes(Studi Kasus Pada Siswa Kelas VII Tahun Pelajaran 2009/2010" yang dilakukan oleh Eli Sutanto dari UPT Brebes pada Tahun 2010. Penelitian tersebut mempunyai tujuan untuk mengetahui kemampuan penyesuaian diri peserta didik yang tinggal bersama orang tua dalam lingkungan sosial sekolah dan untuk mengetahui perbedaan kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial sekolah antara anak yang tinggal bersama orang tua dan anak yang tidak tinggal bersama orang tua.[61]Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan penulis adalah tidak ada andil kesehatan mental. Sedangkan persamaannya adalah mengambil obyek peserta didik dan meneliti penyesuaian dri pada peserta didik.

Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Nur Azizah yang berjudul" Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus 2006". Penelitian ini dilakukan dengan tujuan ingin mengetahui "Untuk mengetahui pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kesehatan mental pasien rumah sakit islam sunan kudus, untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kesehatan mental pasien rumah sakit islam sunan kudus dan untuk mengetahui apa pengaruhnya signifikan antara bimbingan keagamaan dengan kesehatan mental". [62]

Adapun persamaan penelitian yang telah dilakukan adalah sama-sama menyelidiki kesehatan mental. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan adalah menyelidiki dalam lingkup sekolah dan obyeknya adalah peserta didik.

---

[61]Eli Sutanto, (Skripsi, 2010), *Studi Terhadap Penyesuaian Diri Pada Peserta didik Yang Tidak Tinggal Bersama OrangTua Di SMP Negeri 4 Larangan Kabupaten Brebes(Studi Kasus Pada Siswa Kelas VII Tahun Pelajaran 2009/2010)* , UPT Brebes, skripsi tidak dipublikasikan.

[62]Nur Azizah, *Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan mental Pasien Di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus Tahun 2006,* STAIN Kudus.Skripsi tidak dipublikasikan.

http://eprints.stainkudus.ac.id

REPOSITORI STAIN KUDUS

G. Kerangka Berpikir

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa yunani, pengertianya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.

Kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang praktis, sebagai pengetrapan ilmu jiwa di dalam pergaulan hidup.Pandangan terhadap ilmu kesehatan mental ini agak berbeda-beda sesuai dengan lapangan hidup, keahlian dan kepentingan masing-masing.Misalnya psychiatrist dalam menagani dan menggunakan ilmu pengetahuan ksehatan mental, menitik beratkan terhadap bahaya pada sikap pribadi yang merugikan atau yang kurang wajar.Misalnya senang melamun, gelisah, mengasingkan diri, takut yang sangat. Sedang para pendidik lebih menitik beratkan pandangannya terhadap bahaya-bahaya yang melanggar norma-norma sosial, tata tertib, norma susial, dan sejenisnya.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu melakukan penyesuaian diri agar tercapai keseimbangn.Berhubung kebutuhan manusia sangat banyak dan terjadi dalam berbagai bidang.Wajarlah bila tidak semua penyesuaian diri berhasil secara positif.Peneliti ingin menyelidiki apakah kesehatan mental berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah. Menurut definisi Zakiah Daradjad yang merangkum dari beberapa definisi para ahli sebagai berikut: Kesehatan Mental adalah: terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.

Melihat fenomena yang terjadi pada diri peserta didik dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah maka pembinaan ksehatan mental mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah, maka dari itu kesehatan mental mempunyai andil dalam kemampuan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah dan sekolah memberikan

http://eprints.stainkudus.ac.id

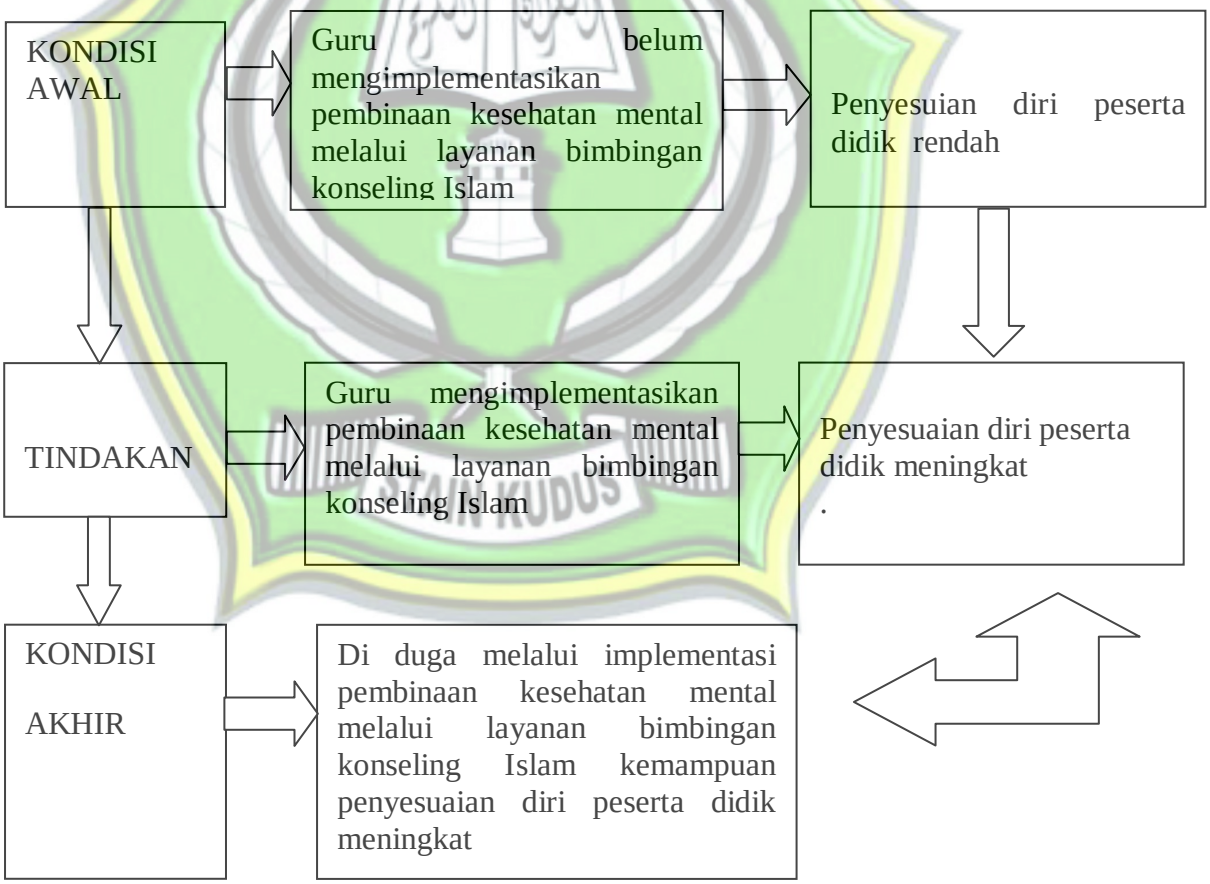
REPOSITORI STAIN KUDUS

pembinaan melalui guru BK supaya dapat tercapai kemampuan penyesuaian diri yang positif.

Dari gambaran di atas penulis menjelaskan bahwa implementasi pembinaan kesehatan mental melalui layanan bimbingan konseling Islamdapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Hal ini berdasarkan pemikiran bahwa semakin sering mengimplementasikan pembinaan kesehatan mental melalui layanan bimbingan konseling Islammaka semakin meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

Gambar 2.1

Bagan Kerangka Berpikir



http://eprints.stainkudus.ac.id