

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Para ahli telah mengembangkan berbagai definisi kesehatan mental. Konsep kesehatan mental yang diadvokasi oleh para profesional ini pada dasarnya berbeda dan kontroversial. Mereka memberikan definisi berdasarkan sudut pandang dan area subjek mereka.

Kesehatan mental telah dikenal sebagai cabang psikologi sejak abad ke-19, dan pada tahun 1875 orang Jerman menganggap kesehatan mental sebagai ilmu dalam bentuknya yang paling sederhana. Pada pertengahan abad ke-20, dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi modern, ilmu kesehatan jiwa mengalami kemajuan yang pesat.¹ Secara etimologis, kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis”, yang berarti jiwa, hidup, roh.² Kesehatan mental - kesehatan mental atau ahli bahasa kesehatan mental. Kebersihan menurut istilah Hygea merupakan nama dewi kesehatan Yunani kuno, yg bertanggung jawab buat memecahkan perkara kesehatan rakyat pada dunia.³

Freud mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan yang baik dari tubuh atau bagian-bagiannya, ditandai dengan fungsi normal dan tidak adanya penyakit. Kalau soal kesehatan, biasanya kita fokus pada masalah fisik, dimulai dengan tidak adanya penyakit.. Inilah sebabnya mengapa konsep penyakit juga sedang dibahas. Dalam tulisannya, Suparinahsadli, guru besar Psikologi UI, menyatakan bahwa ada tiga arah: arah klasik, arah koordinasi, dan arah pengembangan potensi.⁴ Penyakit mental adalah salah satu tantangan kesehatan global yang paling signifikan karena prevalensinya yang tinggi dan

¹ Ramayulis, *Psikologi Agama* (jakarta: Kalam Mulia, 2002), 139.

² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1998), 9.

³ Yusuf Syamsu, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama* (Bandung: Putaka Bani Quraisy, 2004), 7.

⁴ Saporinah sadli, “*Pengantar Dalam Kesehatan Jiwa*”, dalam buku pedoman Bimbingan dan Konseling, Badan Konsultasi Mahasiswa UI, (Jakarta, 1982)

menyusahkan individu, keluarga, dan lingkungan. Pada tahun 1990, gangguan mental dan neurologis menyumbang 10% dari semua tahun kehidupan yang disesuaikan dengan kecacatan (DALYs). Ini adalah tahun yang dihabiskan seseorang dengan disabilitas.⁵

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan pribadi yang mengakui kemampuan individu untuk menghadapi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada lingkungan.⁶ Dalam hukum kesehatan jiwa. Menurut Keputusan Presiden no. 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga dapat mewujudkan kemampuannya, mengatasi stres, bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi pada lingkungan.⁷

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan jiwa adalah kemampuan manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan berdasarkan keimanan dan ketaqwaan agar terhindar dari penyakit jiwa dan penyakit.⁸ Sementara itu, menurut Imam Al Ghazali tentang kesehatan jiwa, kesehatan jiwa memelihara dan mengembangkan jiwa manusia semaksimal mungkin ke arah kesehatan jiwa dan keutuhannya, serta konsep gangguan dan penyakit jiwa, pengobatan dan pengobatannya, juga terbatas pada membiarkan mereka melakukannya.⁹

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah salah satu bentuk upaya untuk menjadikan diri individu sebagai layaknya orang yang dapat mengembangkan segala potensinya dan sebagai orang yang dapat mengembangkan jiwa sosial di lingkungan masyarakat

⁵ M. Noor Rochman H & Anita Novianty, “Literasi Kesehatan Mental Dan Sikap Komunitas Sebagai Predictor Pencarian Pertolongan Formal”, Jurnal Psikologi 44, no. 1 (2017): 10, <https://doi.org/22146/jpsi.22988>.

⁶ WHO. Mental Health Action Plan 2013-2020. (Geneva: World Health Organization. 2013).

⁷ Undang-undang Nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa. Jakarta. Republik Indonesia.

⁸ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Cv Mas Agung, 1998), 11.

⁹ Yahya Jaya, *Kesehatan Mental* (Padang: Angkasa Raya, 2022), 84.

b. Prinsip Kesehatan Mental

Dalam Islam, perkembangan kesehatan mental sering digabung dengan pengembangan pribadi, artinya kondisi mental yang sehat merupakan hasil dari kematangan emosi, intelektual, dan sosial seseorang. Menurut prinsip-prinsip kesehatan mental, meliputi:

- 1) Sebuah citra diri dan sikap yang baik
- 2) integrasi diri
- 3) aktualisasi diri
- 4) kemampuan menerima orang lain
- 5) tertarik dalam tugas dan pekerjaan
- 6) Pengawasan diri
- 7) Hak dan tanggung jawab¹⁰

Secara singkat prinsip-prinsip kesehatan mental tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri
Prinsip ini dapat dicapai melalui penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kepercayaan diri. Citra diri juga disebut citra diri, dan merupakan komponen penting dari pengembangan diri.
- 2) Keterpaduan antara integrasi diri
Tujuan dari integrasi ini adalah keseimbangan antara kekuatan batin, sikap tertutup terhadap kehidupan dan ketahanan.
- 3) Perwujudan diri (aktualisasi diri)
Aktualisasi diri adalah pematangan diri. Seseorang dengan kesehatan mental adalah orang yang dapat sepenuhnya menyadari dirinya dan potensinya. Kebutuhan mereka sepenuhnya terpenuhi dan terpenuhi.
- 4) Berkemampuan menerima orang lain
Anda dapat menjadi tuan rumah bagi orang-orang, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan setempat. Orang yang setidaknya harus memiliki kemampuan dan keterampilan untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam kehidupan memiliki hubungan yang erat dengan teman-temannya.

¹⁰ Pururin, *Ilmu Jiwa Agama*, 1 ed. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), 45-148.

- 5) Berminat dalam tugas dan pekerjaan
Orang yang berbadan sehat memang bekerja lebih cepat daripada pekerjaan mudah, meskipun sulit, tetapi tidak tertarik.
- 6) Pengawasan diri
Memberi diri kendali atas hasrat dan hasrat seksual Anda adalah bagian penting dari kehidupan orang dewasa yang normal dan sehat secara mental. Karena outlet ini memungkinkan orang untuk mengarahkan semua tindakan.
- 7) Rasa benar dan tanggung jawab
Perilaku yang benar dan bertanggung jawab adalah penting karena setiap orang menginginkan kebebasan dari rasa bersalah, rasa bersalah, dan kekecewaan. Merasa benar dan sukses adalah dambaan setiap orang yang berpikiran sehat.

c. Jenis-Jenis Penyakit Mental Dan Penyebabnya

Menurut Zakiyah Daradjat, disabilitas dapat dibagi menjadi dua kelompok: gangguan jiwa (neurologis) dan gangguan jiwa (psikiatri). Ada perbedaan antara neurosis dan psikosis. Dengan kata lain, neurosis memiliki sifat psikopat yang berlawanan, sedangkan neurosis masih dapat mengetahui dan merasakan kesulitan.¹¹ Macam-macam neurose diantaranya adalah:

1. Neurasthenia
2. Histeria
3. Psychasthenia¹²

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

- 1) Neurasthenia
Sangat menyakitkan dan penderita penyakit ini merasa seluruh tubuhnya sangat lelah dan tidak gelisah, dan cepat merasa lelah dengan konsumsi energi yang sangat sedikit. Menurut para ahli, gangguan tersebut termasuk sering masturbasi, represi jangka panjang dari konflik internal, kecemasan, dan terlalu banyak kegagalan dalam hidup.

¹¹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 26.

¹² Zakiyah Daradjat, 27–37.

2) Histeria

Kelesuan terjadi sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang menghadapi kesulitan dan perasaan stres, cemas, takut, dan konflik batin. Ada berbagai jenis histeria:

- a) Lumpuh histeria : Salah satu anggota tubuh lumpuh karena tekanan konflik batin yang tidak dapat diatasi
- b) Cramp histeria : Ini terjadi di beberapa organ tubuh. Penyebabnya adalah perasaan stres, cemas dan cemas yang dirasakan seseorang akibat kebosanan yang dihadapi dengan pekerjaan yang dilakukan.
- c) Kejang histeria: tubuh menjadi kaku, tidak sadarkan diri, dan terkadang kaku, disertai tangisan dan keluhan, tetapi tanpa air mata yang keluar. Salah satu alasannya adalah perasaan yang sangat mendesak seperti dendam, sedih dan perasaan menyesal.

3) Psychasthenia

Jenis penyakit mental wajib yang merupakan kemampuan jiwa untuk mempertahankan keadaan normal. Adapun gejala gejala psikologis adalah:

- a) hobia merupakan rasa takut yang tidak masuk akal.
- b) Obsesi merupakan gejala penyakit mental yang dipengaruhi oleh pikiran yang tak terhindarkan.
- c) Gangguan obsesif-kompulsif adalah gangguan mental yang menyebabkan Anda melakukan sesuatu, entah masuk akal atau tidak. Dalam hal ini, penderita gangguan obsesif-kompulsif merasa gelisah dan cemas. Kecemasan menghilang hanya ketika itu dilakukan.

Selain gangguan jiwa neurose yang telah dijelaskan diatas ada macam-macam gangguan psychose yaitu antara lain:

- a. Schizophrenia
- b. Paranoia
- c. Manic Depressive¹³

¹³ Zaikiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1998), 49-54.

Penjelasan mengenai macam-macam gangguan jiwa psychose terdapat di bawah ini:

a. Schizophrenia adalah gangguan mental jangka panjang yang parah yang dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, dan perilaku orang yang mengalaminya. Jenis-jenis gejala skizofrenia adalah:

- 1) Halusinasi adalah pengalaman indrawi tanpa sumber eksternal. Kebanyakan orang dengan penyakit mental ini mendengar suara yang tidak ada.
- 2) Gangguan Pikiran, yaitu cara berpikir yang tidak bisa atau tidak bisa bekerja yang salah satu bentuknya disebut pikiran tidak teratur. Ini terjadi ketika seseorang kesulitan mengatur pikirannya secara logis.

Selain yang dijelaskan diatas ada beberapa gejala yang berkaitan dengan schizophrenia yaitu :

- 1) Perasaan yang datar (ekspresi emosi dengan kadar yang kurang diamati dari raut wajah atau intonasi bicara)
- 2) Merasa kurang senang pada kehidupan sehari-hari
- 3) Kesulitan dalam memulai dan mempertahankan aktivitas
- 4) Kurang bicara
- 5) Kurangnya kemampuan untuk memahami informasi dan menggunakannya untuk membuat keputusan,
- 6) Kurang konsentrasi terhadap memperhatikan sesuatu
- 7) Masalah mengingat yaitu kemampuan dalam menggunakan informasi segera setelah dipelajari.

b. Paranoid

Paranoid adalah penyakit serius yang ditandai dengan banyak delusi sistematis dan miskonsepsi permanen. Istilah Perancis pertama kali digunakan oleh Karl Baum pada tahun 1863 untuk menggambarkan kecurigaan yang berlebihan dan berlebihan (WF Maramis, 2005). Gejala paranoia adalah sistem pengenceran yang kaku, kuat dan sistematis dan pikiran yang dikendalikan oleh pikiran yang salah, kaku, koersif yang rentan terhadap kecurigaan.

c. Manic Depressive

Penyakit manik-depresif adalah jenis gangguan emosional ekstrem yang mengubah kegembiraan yang berlebihan menjadi kesedihan yang sangat dalam. Gejala penyakit manik-depresif termasuk kebahagiaan yang berlebihan, delusi kebesaran, hiperaktif, pikiran mengembara, kecemasan, pesimisme, hiperaktivitas, insomnia, dan kehilangan nafsu makan.

Menurut Zakiah Daradjat, gangguan kesehatan jiwa bisa berdampak:

- a. Emosi: seperti kecemasan, ketakutan, kecemburuan, kesedihan yang tidak masuk akal, kemarahan pada hal-hal kecil, kebingungan, suasana hati yang rendah, kesombongan, depresi, pesimisme, keputusasaan, dan apatis.
- b. Pikiran: Kurang berpikir, pelupa, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- c. Perilaku: Nakal, berbohong, menganiaya diri sendiri dan orang lain, menyakiti tubuh atau diri sendiri, dan berbagai perilaku menyimpang.
- d. Kesehatan fisik: Penyakit fisik yang tidak disebabkan oleh penyakit fisik.¹⁴

Dari penjelasan di atas, dapat terdistorsi bahwa emosi pasien tidak dapat mengendalikan diri mereka sendiri, karena geng kesehatan mental disebabkan oleh emosi yang tertekan dan pasien tidak dapat menghindarinya.

d. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental seperti yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Ini kemudian menjadi kata-kata hukum kesehatan mental Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan batasan kesehatan mental pada tahun 1959 sebagai berikut.¹⁵

- 1) Dia dapat secara konstruktif beradaptasi dengan kenyataan bahkan ketika kenyataan menentangnya.
- 2) Kepuasan dengan hasil usahanya.
- 3) Memberi lebih memuaskan daripada menerima
- 4) Relatif bebas dari ketegangan dan kecemasan
- 5) Terhubung dengan orang lain dengan cara yang saling membantu dan saling memuaskan.
- 6) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran untuk masa depan.
- 7) Menyebabkan permusuhan terhadap solusi kreatif dan konstruktif.
- 8) Ada cinta yang besar

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996, Cet. VIII), 9.

¹⁵ Pururin, *Ilmu Jiwa Agama*, 144.

2. Tuntunan Islam Dalam Kesehatan Mental

Al-Qur'an adalah sumber ajaran Islam. Kebenaran itu hakiki dan tidak perlu dipersoalkan karena diturunkan oleh Allah SWT. Hubungan antara agama dan kesehatan mental adalah kemampuan prinsip-prinsip agama Islam untuk mempromosikan kesehatan mental yang sehat. Salah satu pandangan tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental adalah pandangan Viktor Frankl, pendiri logoterapi. Secara umum, agama dapat dikategorikan sebagai nilai syukur, makna hidup, dan nilai tujuan sumber kehidupan. Menurut Frankel, hubungan antara agama dan kesehatan mental bukanlah hubungan sebab akibat secara langsung, seperti terlihat pada gambar di bawah ini. Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam. Kebenaran itu penting dan tidak terbantahkan sebagaimana diungkapkan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Kaitan antara agama dan kesehatan mental merupakan prinsip Islam yang potensial dalam mempromosikan kesehatan mental yang sehat. Satu pandangan tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental adalah pandangan Victor Frankl, pendiri terapi logaritmik. Agama umumnya dapat diklasifikasikan sebagai nilai syukur, makna hidup, dan nilai yang merupakan sumber kehidupan yang bermakna. Menurut Frankl, hubungan antara agama dan kesehatan mental bukanlah hubungan sebab akibat langsung, seperti yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini.¹⁶

Hasan Langgulung percaya bahwa kesehatan mental dapat dijelaskan dengan kepribadian yang mulia. Dengan demikian, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang, ketika memanifestasikan kepribadian yang mulia, menghasilkan perasaan keutuhan dan kedamaian. Yahya Jaya mengatakan bahwa kesehatan jiwa dalam Islam adalah ibadah atau manusia dalam konteks keagamaannya mencapai ketaqwaan kepada Allah SWT dan keimanan yang sempurna kepada Al nafs Al mutmainna (jiwa yang tenang dan bahagia).¹⁷

Dalam bukunya tentang Agama dan Kesehatan Jiwa, Zakia Darajat menjelaskan implikasi positif dari pengenalan Rukun Iman dan Rukun Islam ke dalam Kesehatan Jiwa. Ada syair Al-Qur'an yang menjadi standar kesehatan jiwa, dan sifat licik dapat secara langsung atau tidak langsung menyebabkan

¹⁶ Frankl, *Psychotherapy and Existential*, 32.

¹⁷ Yahya Jaya, *Spiritual Islam Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, 88.

penyakit dan penyakit jiwa, enam di antaranya adalah licik, yaitu:¹⁸

- a. Bakhil
Berarti berarti pelit, tidak mau atau tidak mau memberikan sebagian hartanya kepada orang yang membutuhkan. Si kikir tidak puas menumpuk kekayaan, meski sudah melimpah.
- b. Aniya
Setiap perbuatan yang melanggar hukum dan keadilan, merugikan diri sendiri dan orang lain, serta merugikan lingkungan hidup.
- c. Dengki
Iri hati tidak senang melihat orang lain mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan. Orang yang cemburu selalu berharap kebahagiaan yang dimiliki orang lain akan hilang atau menimpa dirinya.
- d. Ujub
Ujub adalah tindakan melebih-lebihkan perbuatan baik dan kepuasan seseorang terhadap sesuatu, merasa lebih unggul dari orang lain.
- e. Nifaq
Nifaq adalah salah satu sifat yang paling licik, dan nifaq berarti berpura-pura menjadi sifat munafik, atau kedua belah pihak.
- f. Ghadhab
Marah Ini adalah kemarahan atau kemarahan, atau disebut nafsu untuk berbuat jahat, dan itu adalah hasutan untuk perbuatan jahat sehingga merugikan diri sendiri dan orang lain

Islam mendefinisikan tujuan utama keberadaan sebagai pelestarian agama, jiwa, roh, tubuh dan keturunan. Setidaknya dua istilah dua kata yang digunakan dalam literatur agama untuk menunjukkan arti kesehatan mental dari perspektif Islam: waras dan afiat. Banyak ayat Al-Qur'an yang merujuk pada definisi kesehatan jiwa, antara lain diri sendiri, tetangga, lingkungan dan Tuhan, semuanya bertujuan untuk memperoleh kehidupan yang bermakna di dunia dan akhirat.¹⁹ Dalam Al-Quran juga banyak terdapat ayat-ayat tentang kebahagiaan,

¹⁸ Fachrudin Hs, *Ensiklopedi Al-Qur'an Jilid I Dan II*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992).

¹⁹ Ramayulis, *Psikologi Agama*, 14.

ketentraman, kedamaian dan sebagainya. Ayat-ayat tersebut terdiri dari:²⁰

- a. Ayat tentang kebahagiaan
Firman Allah SWT dalam Q.S Al-Qashash: 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الْمُفْسِدِينَ

Artinya :

Dan mintalah apa yang telah diberikan Allah kepadamu di akhirat, dan janganlah kamu melupakan kebahagiaan (kenikmatan) kamu di dunia, dan berbuat baiklah sebagaimana yang telah Allah berikan kepadamu, dan janganlah kamu merusaknya. Di (muka) bumi. Tuhan tidak menyukai orang yang merusak. (Q.S Al-Qashash: 77)²¹

Penafsiran dari Ustadz Quraish Shihab ayat diatas menjelaskan bahwa sikap orang-orang musyrik yang berharap kepada Rasulullah saw untuk menunjukkan kebenaran pesan mereka adalah: “Mengapa tidak memberinya keajaiban yang turun dari Tuhannya dan mengatakan bahwa dia harus menjadi seperti Utusan-Nya membawa kita keajaiban juga.

Ada beberapa ulama yang menafsirkan kandungan surat al-Qashash ayat 77, sebagai berikut:

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah (Volume 9, hal. 665), kalimat “dan jangan lupakan nasbakah dunia” adalah larangan melupakan atau mengabaikan bagian kesenangan duniawi. Sebagian ulama memahami larangan bukan dalam arti melarang untuk mengabaikannya, tetapi dalam arti boleh.

Sedangkan menurut Ibn ‘Asyur, tetap memahami pernyataan sebelumnya dalam arti bahwa Allah tidak menghukum Anda jika Anda mengambil bagian Anda dari kesenangan dunia selama bagian ini tidak mengambil risiko kehilangan bagian Anda dari kesenangan akhirat. Adapun al-Tabataba’i, dia memahami apa yang disebutkan dalam ayat sebelumnya dalam arti bahwa kita tidak boleh mengabaikan

²⁰ Ramayulis, 144.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Volume 10, 402.

kesenangan duniawi yang telah diberikan Allah kepadanya dan bahwa kita harus menggunakannya untuk kepentingan akhirat sebagai bekal untuk kehidupan. selanjutnya.

Dalam tafsir Al-Qur'an, Ibnu Katsir menjelaskan ayat sebelumnya agar kita selalu menggunakan uang dan anugerah sebagai bentuk ketaatan dan kita mendekati diri kepada Allah dengan melakukan segala macam kebaikan untuk mendapatkan pahala untuk ini. dunia dan kebaikan di akhirat. Tuhan telah mengizinkan Anda untuk makan, minum, memakai dan menikah. Karena Anda memiliki kewajiban untuk Tuhan Anda dan untuk diri sendiri dan keluarga Anda. Sampai komitmen ini terpenuhi. Berbuat baiklah kepada saudara-saudaramu sebagaimana Allah telah baik kepadamu. Kamu tidak ingin berbuat kerusakan di muka bumi, dan tidak pula berbuat jahat terhadap makhluk-Nya.

- b. Ayat tentang ketenangan jiwa
Firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram. (Q.S Ar-Ra'd: 28)²².

Dan dalam tafsir ayat-ayat sebelumnya: Hati di sisi Allah bersemayam ketenangan, dan hati bersemayam dengan mengingat Allah, dan ketika merasa bahwa Allah adalah pelindung dan penolong, hati itu bersemayam.

Ada beberapa ulama yang menafsirkan kandungan surat ar-ra'd ayat 28, sebagai berikut:

- 1) Tafsir al-muyassar : Allah memberikan petunjuk bagi orang yang hatinya tentram dengan tauhidullah dan mengingatnya, sehingga menjadi tenang dengan-nya. Dengan taat kepada Allah dan mengingatnya serta mendapat pahala dari-nya, maka hati menjadi tenang dan damai.
- 2) Tafsir al-wajiz : mereka adalah orang yang beriman kepada Allah dan kitab-nya. Hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah dan kekuasaannya lah hati bisa menjadi tentram.

²² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Surabaya: Pustaka Agung Harapan, 2011), 440.

Tafsir al-mukhtashar : orang yang Allah beri petunjuk adalah orang yang beriman, hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah, bertasbeeh dan bertahmid kepada Allah membaca dan mendengar kitabnya, ingatlah bahwa ketenangan hati diwujudkan dengan mengingat Allah, sudah selayaknya ia demikian

3. Kesehatan Mental Di Sekolah

a. Perilaku Psikologi Remaja

Masa kanak-kanak berakhir dengan permulaan pubertas. Ini merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan yang cepat pada anak, baik secara psikologis maupun emosional. Pasti ada dua tugas utama yang dihadapi remaja dalam masa transisi. Salah satunya adalah mampu menghilangkan kebiasaan mengandalkan orang tua secara psikologis dan emosional, serta meninggalkan perilaku lama. Keduanya harus menemukan sikap baru dalam hidup.

- 1) Remaja perlu melepaskan ketergantungan emosionalnya pada orang tua. Remaja hidup dan membimbing orang tua mereka karena mereka merasa mereka bukan lagi anak-anak. Dia tidak ingin dianggap anak kecil lagi
- 2) Remaja mencari identitas baru

Menurut Schultz, remaja yang berusaha menghancurkan identitas lama akan berusaha mencari identitas baru. Sebagai seorang remaja, Anda ingin sangat dihargai dan diakui. Dengan mencari lebih banyak kebebasan dan menghirup lebih banyak kebebasan, dia bisa bertahan dengan identitas barunya.²³ Golongan muda mencoba menangani tugas pembangunan dalam syarikat rakan sebaya mereka, termasuk mencari identiti baharu:

- a) Menemukan jati diri.
- b) Menemukan atau memupuk falsafah sikap hidup yang sesuai dengannya.
- c) Tentukan jurusan dan pekerjaan yang cocok.
- d) Mengidentifikasi dan memperkuat identitas gender mereka, terutama dalam hubungan seksual.
- e) Temukan cara dan sarana untuk bergaul dengan orang lain, serta cara untuk memenuhi kebutuhan Anda sendiri, dan hidup dalam harmoni.

²³ Hardi Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah* (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 46–49.

- f) Temukan tempat yang tepat untuk Anda dalam hubungan sosial Anda secara keseluruhan dan pilih jumlah peran sosial yang tepat

b. Pembinaan Kesehatan Mental Di Sekolah

Kesehatan mental sekolah didasarkan pada gagasan bahwa perkembangan kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh iklim sosial dan emosional sekolah. Ini berarti bahwa pemahaman pengarah dan pendidik, terutama guru BK atau konsultan kesehatan mental, sangat diperlukan untuk mengembangkan kesehatan mental siswa. Selain itu, guru perlu memantau gejala gangguan mental pada siswa secepat mungkin. Selain itu, guru perlu memantau kesehatan mental siswa dalam periode peralihan. Ini karena beberapa siswa sulit mengembangkan pemikiran mereka, karena masalah seperti penyesuaian, konflik dengan orang tua dan teman, serta masalah pribadi dan akademik yang mempengaruhi kesehatan mental siswa, menjadi sumber stres.

Sekolah memiliki peran atau tanggung jawab penting dalam membantu siswa mencapai kesehatan mental. Upaya pencegahan gangguan jiwa selalu dilakukan dengan peran serta keluarga yang mendukung siswa remaja. Program kesehatan mental remaja ini dapat ditawarkan melalui lembaga pemuda formal seperti sekolah, atau melalui kegiatan lain seperti program berbasis komunitas dan program yang dirancang khusus untuk kelompok remaja. Pendekatan dan solusi pendidikan adalah salah satu bidang yang paling strategis, karena kebanyakan anak muda, terutama mereka yang memiliki banyak kesempatan komunikasi dan jaringan, bersekolah bersama guru.

Berkaitan dengan emosi remaja awal yang sukar dan sulit diprediksi, guru dapat melakukan hal-hal berikut untuk kesehatan mental siswanya di sekolah:

- 1) Guru memperlakukan siswanya seperti orang dewasa dengan pengelolaan kelas yang konsisten dan bertanggung jawab.
- 2) Guru dapat membantu mereka yang kasar dan unggul secara akademis menjadi anak yang lebih tenang dan disiplin. Salah satu cara utama adalah mendorong mereka untuk bersaing dengan diri mereka sendiri.
- 3) Jika kemarahan meledak, guru perlu meminimalkan ledakan emosi, seperti bertindak bijaksana dan tenang, mengganti topik, dan memulai aktivitas baru.
- 4) Jika kemarahan siswa tidak mereda, guru dapat mencari bantuan dari guru BK

- 5) Dalam diskusi kelas, guru menekankan pentingnya memperhatikan pendapat orang lain ketika mengoreksinya.
- 6) Guru harus mewaspadai siswa yang ambisius, keras kepala, dan suka mengintimidasi kelasnya agar tidak ada yang berani menentangnya.
- 7) Berpikir secara bertanggung jawab, memilih dan menugaskan tugas dan membuat keputusan yang tepat mendukung pengembangan kepribadian sebagian besar. Cara yang paling strategis untuk dilakukan adalah dengan memberikan contoh bagi siswa dan guru dan menjadi idola pribadi bagi kaum muda.

Di sisi lain, upaya lain untuk meningkatkan kesehatan mental siswa terkait dengan peran agama. Menurut Jalaludin, peran agama dalam pembangunan kesehatan jiwa didasarkan pada pendekatan logo therapeutic. Logoterapi menghadirkan tiga kegiatan yang memungkinkan untuk menemukan makna dalam hidup. Tiga kegiatan:

- 1) Berkreasi, berkarya, berkreasi, dan melaksanakan tugas dan kewajibannya masing-masing sejauh mungkin.
- 2) Yakin dan memiliki nilai penghayatan
- 3) Sikap terhadap lingkungan dan rasa sakit yang tak terelakkan.²⁴

Menurut logoterapi, ibadah adalah cara untuk membuka mata Anda terhadap nilai-nilai dan makna hidup yang mendasari di dalam dan di sekitar Anda ketika berhadapan dengan sikap yang tak terhindarkan dalam situasi ketiga.

c. Indikator Pembinaan Kesehatan Mental Di Sekolah

Adapun indikator dari pembinaan kesehatan mental adalah:

- 1) Tanggung jawab

Depdiknas (2010) menjelaskan tentang sikap dan tanggung jawab seseorang sebagai pribadi untuk memenuhi kewajiban dan kewajibannya terhadap dirinya sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, masyarakat, budaya), bangsa, dan Tuhan.²⁵ Abdullah Munir (2010), sebaliknya, menyatakan bahwa tingkat tanggung jawab yang paling rendah adalah

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Raja Grafindo Prsada, 2022). 154

²⁵ Kementerian Pendidikan Nasional., *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa* (Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010), 10.

kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara impulsif.²⁶

Tanggung jawab berarti mengambil tanggung jawab, mengambil tanggung jawab. Sederhananya, tanggung jawab berarti mengambil tanggung jawab atas apa yang terjadi, apa yang terjadi, dan semua yang Anda alami. Tanggung jawab adalah kesadaran diri manusia terhadap segala tindakan atau perbuatan, baik disengaja maupun tidak disengaja. Tanggung jawab harus timbul dari hati dan harus memiliki kehendak bebas dari kewajiban yang harus dipenuhi. Orang-orang mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan mereka dan kebutuhan orang lain. Tanggung jawab adalah Tanggung jawab terhadap diri sendiri, Tanggung jawab terhadap keluarga, tanggung jawab kepada masyarakat, Tanggung Jawab Negara/Negara, Lima Tanggung Jawab kepada Tuhan. Kemudian menurut Sri Narwanti (2011: 69), indikator akuntabilitas selalu melaksanakan tugas sesuai dengan aturan/protokol dan mempertanggungjawabkan segala tindakan yang dilakukan.²⁷

1) Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan pelajaran penting yang harus diajarkan oleh guru karena pengendalian diri bermanfaat bagi kehidupan mereka. Karena itu, guru harus menginstruksikan siswa untuk mengontrol perilakunya di sekolah. Anak tidak dididik tentang pola perilaku dan tidak mampu mengontrol diri, membuat hubungan sosial menjadi sulit dalam interaksi sosial selanjutnya.

2) Perilaku yang baik

Menurut Jamaluddin Ancok, perilaku Skinner (aktivitasnya) adalah hasil dari proses respon fisiologis di antara manusia, dan perilaku manusia secara umum dapat dijelaskan dari segi kondisi instrumental. Ini membawa kepuasan atau menghindari datang, hukuman atau hukuman. Pengalaman buruk bagi orang lain²⁸. Salah satu teori yang dapat menjelaskan asal mula perilaku manusia berasal dari sosok

²⁶ Abdullah Munir, *Pendidikan Karakter: Membangun Karakter Sejak dari Rumah* (Yogyakarta: Pedagogia, 2010), 90.

²⁷ Sri Narwanti, *Pendidikan Karakter: Pengintegrasian 18 Nilai Pembentuk Karakter dalam Mata Pelajaran*. (Yogyakarta: Familia, 2011).

²⁸ Djamaludin Ancok, Fuad Nashori suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 73.

Abraham Maslow. Menurut Maslow, setiap orang rentan terhadap perjuangan bawaan dan aktualisasi diri.

Dasar dari semua perilaku individu adalah bahwa orang bertindak dengan cara yang dipandu oleh tuntutan untuk memenuhi kebutuhan yang mereka rasakan. Dalam tindakan mereka, orang terikat oleh sistem harapan. Karena manusia tidak hidup sendiri di dunia ini, tetapi dengan orang lain. Dalam sosiologi, perilaku manusia dikaitkan dengan nilai-nilai. Sosiolog percaya bahwa perilaku mengikuti pola kebebasan yang berkelanjutan dan bahwa model sebagai regulator adalah nilai-nilai yang ada di masyarakat. Dengan cara ini, orang bertindak secara tidak sadar seperti yang ditentukan oleh nilai-nilai kelompok.

4) Layanan Konseling Cognitive –Behavior Therapy

a. Pengertian Cognitive-Behavior Terapy

Persepsi adalah gambaran internal seseorang tentang pikiran, keyakinan, dan peristiwa dalam hidup (Holden, 1993, 2001). Teori konseling kognitif berfokus pada proses mental dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku. Kesamaan dari semua gaya kognitif adalah bahwa pikiran orang menentukan perilaku dan emosi mereka (Beck & Weishaar, 2008).

Sebagai pedoman, teori kognitif sangat berhasil pada klien dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Pelanggan memiliki kecerdasan rata-rata hingga di atas rata-rata.
2. Klien menderita distress fungsional tingkat sedang sampai tinggi.
3. Pelanggan dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaan.
4. Klien tidak psikotik atau cacat karena masalah saat ini.
5. Bahwa klien mau dan mampu melakukan tugasnya secara sistematis.
6. Pelanggan memiliki keterampilan perilaku dan sering memberikan tanggapan.
7. Pelanggan memproses informasi pada tingkat visual dan audio.
8. Klien sering mengalami stres pada fungsi mental, seperti depresi.

Konseling kognitif, Bernard dan Fullmer mengatakan, adalah upaya untuk mengubah persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri, orang lain, atau lingkungan materi sosial mereka. Dengan demikian,

seseorang berkontribusi pada realisasi identitas pribadi dan memutuskan langkah apa yang harus diambil untuk mendapatkan rasa berharga, makna, dan tanggung jawab dalam masyarakat.

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah bentuk konseling yang dirancang untuk mendukung kesehatan klien. Obat ini adalah cara untuk mengubah pola pikir dan perilaku. Perilaku kognitif berfokus pada bentuk pemikiran, keyakinan, atau perbaikan diri (self talk) tentang orang lain. Anda juga dapat mengajarkan klien Anda untuk berpikir positif. Konseling perilaku berfokus pada kegiatan yang dilakukan oleh klien dan mendefinisikan bentuk penghargaan yang dapat mendorong pelaksanaan dan penyampaian tindakan tertentu. Hasil dari mencegah pelanggan mengambil tindakan yang tidak perlu.

Terapi kognitif-perilaku adalah bentuk konseling yang dirancang untuk membantu klien mencapai gaya hidup tertentu dengan menjadi sehat, memiliki pengalaman yang memuaskan, dan mengubah pikiran dan pola perilaku tertentu (Ahmad).Sudrajat, 2009). Aaron T. Beck (1964) menganggap terapi perilaku kognitif sebagai metode konseling untuk mengatasi masalah konseling saat ini dengan memulihkan fungsi dan perilaku kognitif yang abnormal. Pendekatan ini didasarkan pada formasi kognitif, keyakinan destruktif, dan strategi perilaku. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman klien tentang keyakinan tertentu dalam pemikirannya.

Maston dan Ollendick (1988) mengusulkan definisi terapi perilaku kognitif, yang merupakan serangkaian perawatan fisik dengan kognisi sebagai isi inti konseling, dengan fokus pada konseling seperti persepsi, keyakinan, dan pikiran. Sementara itu, para ahli yang tergabung dalam NACBT (National Association for Cognitive Behavioral Therapy) melaporkan bahwa CBT didefinisikan sebagai metode psikoterapi yang menekankan pentingnya memikirkan perasaan dan perilaku kita. (NAB, 2007). Bush (2003) memandang CBT sebagai kombinasi dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku.

Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan dan membantu orang belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan. Obat ini dikaitkan tidak hanya

dengan pemikiran positif, tetapi juga dengan pemikiran bahagia. Terapi perilaku, di sisi lain, membantu membangun hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan pemecahan masalah. Orang belajar mengubah perilaku mereka dengan menenangkan pikiran dan tubuh mereka, merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membuat keputusan yang tepat. Teori Perilaku Kognitif (Oemar Jedi, 2003:6) pada dasarnya meyakini bahwa pola berpikir manusia dibentuk oleh proses cognitive-stimulated response (SKR). Mereka saling terkait dan penting dalam menjelaskan bagaimana proses kognitif manusia berpikir, merasa, dan berperilaku.

Berdasarkan interpretasi definisi CBT, CBT dapat diartikan sebagai metode konseling yang bertujuan untuk merekonstruksi atau mengoreksi faktor psikologis yang menyimpang dari peristiwa yang menyebabkan kerugian fisik dan mentalnya. Jenis konseling ini bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, emosi, dan perilaku sehingga keputusan dapat dipertimbangkan kembali. Pendekatan perilaku mengarah pada hubungan yang baik antara situasi yang sedang dipertimbangkan dan kebiasaan bereaksi terhadap masalah. Tujuan terapi perilaku kognitif adalah untuk mendorong orang untuk belajar bagaimana mengubah perilaku mereka, menaklukkan pikiran dan tubuh, merasa lebih baik, berpikir jernih, dan membuat keputusan yang baik.

Pendekatan kognitif bertujuan untuk mengubah cara seseorang berpikir, percaya, atau berbicara kepada orang lain. Selain itu, kemampuan untuk fokus pada pembelajaran klien memungkinkan klien untuk berpikir positif tentang berbagai peristiwa kehidupan. Cobalah untuk mengatasi penyakit dan hambatan yang membuat mereka berpikir. Dari sini dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif bertujuan untuk membimbing dan mengontrol pola pikir individu sehingga pikiran negatif dapat dikurangi.

Pendekatan kognitif berusaha untuk memodifikasi bentuk pemikiran, keyakinan, atau self-talk seseorang dengan orang lain. Selain itu, kemampuan untuk fokus pada pembelajaran klien memungkinkan klien untuk berpikir positif tentang berbagai peristiwa kehidupan. Cobalah untuk mengatasi penyakit dan hambatan yang membuat mereka berpikir. Dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif berfokus pada pengelolaan dan pengendalian pola pikir

individu sehingga pikiran negatif dapat dikurangi. aktivitas konsumen, dan olahraga, di mana dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang.

b. Tujuan Konseling Cognitive-Behavior Terapy

Konseling kognitif oleh Garth J. Brachman memiliki dua tujuan. Salah satunya adalah untuk menunjukkan kepada klien bahwa self-talk adalah hasil dari sebuah kegagalan. Oleh karena itu, semua klien harus bisa keluar masuk rintangan. , Dan tolak semua ide Pikiran manusia dan pikiran tidak logis.

Selain itu, tujuan konseling kognitif adalah untuk mengembangkan komunikasi dengan orang lain, mengembangkan pola interaksi sosial yang bergantung pada situasi dan situasi, dan menciptakan dirinya untuk lebih mengkoordinasikan sikapnya terhadap kehidupan. Kontak sosial yang baik dapat terjalin dan dapat terjalin.

Tujuan terapi perilaku kognitif adalah untuk mendorong orang untuk belajar bagaimana mengubah perilaku mereka, menaklukkan pikiran dan tubuh, merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membuat keputusan yang lebih baik. Terapi perilaku kognitif diharapkan dapat membantu klien mengkoordinasikan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Terapi perilaku kognitif dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang dengan berfokus pada hubungan antara pikiran, keyakinan, sikap, dan perilaku yang dirasakan sebagai cara untuk memecahkan masalah emosional (BIC). , 2011). Keuntungan CBT adalah perawatannya tidak bertahan lama. Terapis atau terapis klien harus bekerja sama untuk memecahkan masalah. CBT menerapkan prinsip-prinsip yang dapat diterapkan saat dibutuhkan dan dapat menghasilkan manfaat yang signifikan selama hidup (Oemar Jedi, 2003).

c. Terapi Perilaku Kognitif

Terapi kognitif-perilaku dapat disampaikan melalui pertemuan pribadi tatap muka atau melalui telepon atau video (calling). Perawatan ini juga bisa dilakukan dengan anggota keluarga atau orang yang memiliki masalah serupa. Ada beberapa indikasi terapi perilaku kognitif diantaranya:

- 1) Depresi
- 2) Fobia
- 3) Gangguan bipolar
- 4) Gangguan kecemasan
- 5) Gangguan makan

- 6) Gangguan tidur
- 7) Cemas berlebihan terhadap suatu penyakit
- 8) Skizofrenia
- 9) Kebiasaan berjudi
- 10) Kecanduan rokok/alkohol
- 11) Penyalahgunaan NAPZA
- 12) Marah tidak terkendali
- 13) Tidak percaya diri

Selain indikasi terapi perilaku kognitif ada 13 pendekatan kognitif dalam bimbingan dan konseling:

- 1) Pendekatan mengingat (*remembering*)
- 2) Pendekatan memahami (*understanding*)
- 3) Pendekatan menerapkan (*applying*)
- 4) Pendekatan menganalisis (*analyzing*)
- 5) Pendekatan orientasi (*oriented*)
- 6) Pendekatan kolaborasi (*collaboration*)
- 7) Pendekatan edukasi (*education*)
- 8) Pendekatan yang berfokus pada masalah
- 9) Pendekatan yang terstruktur
- 10) Pendekatan keyakinan
- 11) Pendekatan formula
- 12) Pendekatan mengevaluasi (*evaluating*)
- 13) Pendekatan mencipta (*greeting*)

5) Media Biblioterapy

a. Pengertian Biblioterapy

Beberapa metode digunakan untuk membantu terselenggaranya pelayanan bimbingan dan konseling yang optimal. Salah satu teknik yang saat ini sedang dipelajari adalah konseling tertulis. Pendekatan ini menggunakan informasi atau pengetahuan dari buku-buku perpustakaan sebagai upaya membantu konselor memenuhi kebutuhannya dan meningkatkan kemampuannya. Buku telah menjadi "penyembuh bisu" bagi banyak orang selama berabad-abad. Melalui buku ini, pembaca dapat masuk ke dalam karakter buku seolah-olah mereka sedang mengalami contoh langsung dari sebuah cara hidup. Teknik penggunaan buku diartikan sebagai terapi buku. Webster (1981) mendefinisikan terapi menangis sebagai instruksi untuk memecahkan masalah pribadi melalui membaca terpandu.

(Pardeck & Pardeck, 1987). *Biblioterapy* secara komprehensif didefinisikan dalam The Peeling Garland Dictionary of Social Work (1987) sebagai *Biblioterapy*

sebagai terapi sastra dan puitis untuk orang-orang dengan masalah emosional dan penyakit mental. Umumnya digunakan dalam terapi kelompok sosial, *Biblioterapy* efektif untuk segala usia dan membantu individu untuk tumbuh dan berkembang. *Biblioterapy* adalah istilah yang diciptakan oleh Samuel Closers pada tahun 1916 untuk menggambarkan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling (Jackson, 2001). *Biblioterapy* termasuk dalam terapi perilaku kognitif.

(Abdullah, 2002) mengklaim bahwa perpustakaan dan konselor profesional mempromosikan popularitas terapi klerikal pada 1930-an dengan mengedit daftar buku yang membantu pembaca mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Terapi tertulis memengaruhi kehidupan dengan membantu klien dan individu menikmati membaca dan menghilangkan stres (Brewster, 2008).

b. Tujuan Biblioterapy

Menurut Baruth & Burggraf (1984), Griffin (1984), dan Pardeck & Pardeck (1984), Tujuan *Biblioterapy* adalah::

- a) Memberikan informasi tentang masalah tersebut.
- b) Memberikan wawasan tentang masalah.
- c) Menginspirasi diskusi tentang masalah.
- d) mengkomunikasikan nilai dan sikap baru.
- e) Membangun persepsi bahwa orang lain telah berhasil mengatasi masalah serupa.
- f) Memberikan solusi dari masalah tersebut.

Membaca bisa sangat informatif, dan terapi membaca dapat memungkinkan seseorang mempelajari fakta baru dengan melihat atau mendekati masalah dengan cara yang berbeda

c. Keterbatasan Biblioterapy

Sebagaimana *Biblioterapy* sebagai pendekatan terapeutik juga memiliki keterbatasan hal-hal yang harus diwaspadai. Keterbatasan *Biblioterapy* yang paling utama adalah *Biblioterapy* seharusnya tidak digunakan sebagai pendekatan tunggal terhadap treatment. Sebagai sebuah seni, *Biblioterapy* memiliki sejumlah keterbatasan:

Pertama, capuraduknya dukungan empiris bagi biblioterapy yang dilakukan melalui fiksi, namun bukti memberikan kesan bahwa nonfiksi, khususnya buku-buku bantu diri (self-help book) dinilai memiliki dukungan ilmiah dalam *Biblioterapy*.

Kedua, banyaknya orang yang bukan pecandu membaca, hal ini berarti *Biblioterapy* berdampak terbatas pada kelompok individu.

Ketiga, klien mengintelektualisasikan masalah saat membacanya, klien bisa gagal mengidentifikasi diri dengan karakter dalam cerita yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggung jawab mengatasi masalah.

Keempat, *Biblioterapy* tidak dapat mengatasi seluruh masalah, bahkan mungkin meningkatkan rasa takut, defense, dan meningkatkan rasionalisasi atas perubahan. Individu harus benar-benar meningkatkan bahwa *Biblioterapy* bukanlah pengobatan untuk semua masalah.

Kelima, sebagaimana pada cara terapeutik lainnya perlu dimonitor dengan asesmen yang teliti dengan efek dari hubungan terapeutik terhadap masalah klien versus dampak bibliotherapy terhadap masalah klien.

Dengan memperhatikan keterbatasan diatas, praktisi maupun orang yang membantu akan dapat menjadikan biblioterapy sebagai pendekatan kreatif untuk mengatasi masalah, tidak hanya pada orang dewasa namun juga pada anak-anak.

d. Prinsip-Prinsip Biblioterapy

Pardeck & Pardeck (1984,1986) dan Rubin (1978) menguraikan prinsip-prinsip utama *Biblioterapy* sebagai berikut :

- 1) Pembantu harus menggunakan bahan bacaan yang familiar.
- 2) Pembantu harus memperhatikan panjangnya bahan bacaan dan menghindari isi bahan bacaan yang rumit, mendetail, dan tidak bergantung pada konteks.
- 3) Mengingat pertanyaan klien, bahan bacaan harus berlaku untuk pertanyaan, tetapi tidak harus sama.
- 4) Kemampuan membaca klien harus dipahami dan dijadikan pedoman bahan bacaan. Jika klien tidak dapat atau tidak dapat membaca, membaca nyaring atau menggunakan materi audiovisual.
- 5) Pilihan kesulitan membaca harus mempertimbangkan dan mencerminkan keadaan emosi dan usia kronologis klien.
- 6) Minat baca pribadi dan umum mempengaruhi seleksi, dan minat membaca anak-anak dan remaja mengikuti

fase yang dapat diprediksi, dari usia 2/3 hingga 6/7 tahun. Anak-anak senang mendengar cerita tentang apa yang terjadi di sekitar mereka. Dari 6/7 hingga 10/11, keluarga menjadi semakin tertarik pada cerita fantasi. Masa remaja, yang berfokus pada cerita-cerita yang berkaitan dengan nilai-nilai pribadi, makna sosial, pengalaman manusia yang tidak biasa dan tidak biasa, dan transisi ke kehidupan dewasa, baik untuk dibaca melalui beberapa tahap, seperti masa remaja akhir.

- 7) Jika bahan bacaan tidak tersedia, bahan audiovisual harus dipertimbangkan dalam terapi.

6) Novel Wattpad

a. Pengertian Novel

Novel adalah karya sastra yang berbentuk prosa dan memiliki unsur lahir dan batin. Novel berasal dari kata Italia *novella* yang berarti cerita pendek. Orang yang menulis novel bisa disebut novelis. Novel sendiri memiliki ciri-ciri cerita yang lebih panjang dan kompleks. Dalam fiksi. Biasanya penulis membuat pembaca merasakan cerita dalam novel, dan menemukan informasi tersembunyi seperti gambar kehidupan nyata

b. Ciri-Ciri, Struktur Dan Bentuk Novel

1) Ciri-ciri novel

Ciri umum novel : berisi dari 35.000 kata, memiliki 100 halaman, waktu membaca novel tidak kurang dari dua jam, memiliki cerita yang banyak kesan dan emosional, narasi harus kompleks, pilihan cerita fiksi lebih luas dan berkembang, cerita novel panjang dan berulang, menjelaskan situasi dan keadaan dalam cerita.

Fitur novel pada tahun 20-30-an : cerita memuat tentang adat, berisi kritik terhadap adat kuno, tokoh cerita diceritakan detail dari lahir sampai mati, menggunakan bahasa baku dan santun, konflik berdasarkan nilai-nilai kehidupan, tokoh menggunakan tutur kata yang berlebihan

Fitur novel remaja : topic berupa persahabatan atau percintaan, memakai bahasa tidak baku

2) Struktur novel

- a) Rangkuman adalah awal cerita
- b) Orientasi adalah gambaran waktu, suasana, sifat dan watak tokoh dalam cerita.

- c) Komplikasi adalah peristiwa yang akan terjadi
 - d) Evaluasi adalah konflik yang terjadi dan akan diarahkan dalam satu penyelesaian
 - e) Resolusi adalah memberikan solusi atas konflik yang terjadi
 - f) Koda adalah akhir dari cerita novel
- 3) Bentuk-bentuk novel
- a) Bentuk novel didasarkan pada kisah nyata (non fiksi) dan fakta (fiksi).
 - b) Bentuk novel berdasarkan jenis cerita : cerita cinta dan asmara, novel horror, novel komedi, novel inspiratif.
 - c) Bentuk novel berdasarkan isi dan tokoh : novel tentang kehidupan remaja, novel yang terinspirasi dari lagu, novel dewasa (seperti pembunuhan dan sarat dengan erotisme)
- c. Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik Novel**
- 1) Faktor instrinsik
- a) Tema adalah pokok pikiran yang akan disampaikan pengarang melalui isi novel dapat disebut juga sebagai gagasan dalam mengarang cerita dan membuat alur.
 - b) Penokohan adalah memberikan sifat atau kepribadian dalam tokoh yang akan ditulis seperti antagonis, protagonist, dan tritagonis.
 - c) Alur adalah rangkaian peristiwa yang akan membentuk jalan cerita. Alur di bagi menjadi tiga yaitu alur maju, alur mundur dan alur campuran.
 - d) Gaya bahasa adalah sebuah kalimat yang digunakan penulis untuk membangun sebuah cerita, ada beberapa jenis gaya bahasa : Personifikasi yaitu kiasan yang membandingkan suatu benda seolah-olah menjadi hidup, Simile yaitu kiasa menyamakan suatu hal dengan hal lain, Hiperbola adalah kiasan yang menggambarkan peristiwa yang di lebih-lebihkan.
 - e) Latar atau setting adalah tempat peristiwa dan suasana dalam cerita yang terjadi
 - f) Sudut pandang atau point of view adalah penempatan penulis dalam cerita, sudut pandang orang pertama sebagai narator atau pihak ketiga sebagai dalang.

- g) Amanat adalah pesan moral yang di sampaikan dalam cerita
- 2) Faktor ekstrinsik
 - Faktor ekstrinsik dalam novel terdiri dari sejarah atau biografi penulis dan nilai cerita. Dalam sebuah novel aka nada nilai yang tersirat atau di sampaikan oleh pengarangnya meliputi:
 - a. Nilai moral adalah nilai yang diasosiasikan dengan orang baik atau buruk.
 - b. Nilai sosial adalah nilai yang diasosiasikan dengan norma yang ada di masyarakat
 - c. Nilai estetika merupakan nilai yang diasosiasikan dengan keindahan sebuah novel.

d. Pengertian Wattpad

Berlokasi di Toronto, Kanada, Wattpad adalah sebuah website dan layanan aplikasi smartphone yang memungkinkan pengguna untuk membaca dan mengirimkan karya mereka dalam bentuk artikel, cerita pendek, novel, puisi, dan lainnya. Wattpad didirikan pada tahun 2006 oleh Allen Lau dan Ivan Yuen. Sebagian besar pengguna berasal dari Amerika Serikat.

Wattpad adalah media online yang juga bisa disebut jejaring sosial bagi para penulis. Wajar untuk mengatakan bahwa Wattpad adalah tempat tujuan bagi penulis yang baru memulai karir mereka. Selain definisi kompasiana tentang Wattpad, Wattpad adalah komunitas online untuk penulis dan Wattpad adalah komunitas online untuk penulis dan pembaca. Fungsinya tidak jauh berbeda dengan blogger. Kita bisa membuat akun gratis untuk mulai menulis di Wattpad atau sekedar membaca postingan di Wattpad, baik itu cerita, serial, artikel atau puisi. Wattpad juga dapat dibaca di komputer, ponsel, atau tablet. Keunikan Wattpad adalah sebagian besar penulis di Wattpad adalah remaja yang kebanyakan menulis fanfiction.

Bagi yang suka membaca cerita tapi tidak mau repot membaca buku yang berat, Wattpad adalah solusi yang bisa diandalkan. Wattpad dapat membaca apa saja mulai dari fiksi penggemar, fiksi remaja, roman, aksi, dan genre lainnya. Cukup buka alamat website atau aplikasi Wattpad Anda dan Anda akan dapat mengaksesnya kapan saja, di mana saja. Melalui platform attpad, Anda dapat bertukar pikiran tentang artikel dan bacaan. Karena Wattpad memiliki hak cipta,

Wattpad adalah tempat untuk menulis cerita Anda tanpa khawatir tulisan Anda akan disalin atau disalin oleh orang lain. Wattpad juga memberikan penghargaan tahunan kepada penulis yang karyanya mendapat suara terbanyak atau paling disukai pembaca. Penghargaan ini bisa disebut "Watty Award"

Wattpad digunakan untuk membaca dan menulis buku. Jutaan cerita tersedia di Wattpad dalam berbagai bahasa yang mencakup puluhan genre. Banyak cerita di Wattpad yang sekarang diterbitkan sebagai buku, bahkan ada yang dijadikan film

e. Fitur-Fitur Dalam Wattpad

- 1) **Vote**, Dalam fitur Wattpad terdapat vote yang artinya pembaca dapat mem vote cerita atau memilih cerita tersebut sebagai cerita yang menarik menurut pembaca.
- 2) **Comment**, dalam aplikasi Wattpad terdapat kolom komentar untuk pembaca bisa berkomentar untuk menuangkan ide atau mengkoreksi buku tersebut dalam artian pembaca bisa mengomentari kelebihan atau kekurangan dari alur cerita.
- 3) **Share**, pembaca bisa membagikan cerita atau buku yang sedang dibaca dengan membagikannya ke social media seperti instagram, facebook, maupun twitter. Tujuannya adalah pembaca bisa merekomendasikan buku yang sedang dibaca kepada semua orang
- 4) **Library**, pembaca bisa menyimpan buku dalam fitur library dalam Wattpad, tujuannya agar pembaca dapat melanjutkan membaca buku tersebut dan dalam fitur library ini pembaca bisa membaca buku secara offline.
- 5) **Follow**, selain aplikasi instagram dan twitter yang bisa untuk follow-followan, Wattpad pun bisa. Pembaca dapat memfollow atau mengikuti penulis yang disukainya. Hal ini menjadikan pembaca bisa lebih mudah mencari buku dari penulis yang di ikuti
- 6) **Dedicate**, pembaca bisa mendedikasikan buku untuk pengguna lain, ini sama seperti halnya membagikan buku bacaan kepada pembaca lain.

B. Penelitian Terdahulu

NO	Pengarang	Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
1	Mustika ananti Judul: Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis “Wattpad” Materi Akhidah Akhlak Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung ²⁹ (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung : 2016)	Menjadikan media pembelajaran melalui Wattpad sebagai materi Perilaku Tercela dalam Himpunan Pemuda dan Etika dalam Materi Aqidah akhlak	Menggunakan media Wattpad Pergunakan penelitian borg & gall	Variabel yang digunakan adalah materi akidah akhlak, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kognitif
2	Siti munawaroh Judul: Implementasi Pembinaan Kesehatan Menal Melalui Bimbingan Konseling Islam Dalam Pengembangan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan penelitian ini adalah pembinaan kesehatan jiwa dalam layanan bimbingan dan konseling Islam dari segi tanggung jawab, pengendalian diri, amal	Membahas mengenai kesehatan mental	penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode R&D (Research and Development) pengembangan dan penelitian kuantitatif

²⁹ Ananti Mustika, “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis “Wattpad” Materi Akhidah Akhlak Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2016).

	<p>X Di SMA Islam Raudhatul Falah Bermi Gembong Pati³⁰</p> <p>(STAIN KUDUS: 2017)</p>	<p>shaleh, pola pikir peserta didik yang terkoordinasi dengan baik, termasuk keterampilan sosial. , sahabat, Empati/Sensitivitas, Pelayanan konseling dalam pelaksanaan pembinaan kesehatan jiwa dalam pembelajaran agama Islam dan pengembangan keterampilan penyesuaian diri siswa</p>		
3	<p>Khusnul khoiriah</p> <p>Judul: Hubungan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII SMP Negeri</p>	<p>Layanan bimbingan dan konseling berhubungan dengan kesehatan mental</p>	<p>Penelitian ini merupakan pengaspakan antara hubungan bimbingan dan konseling dengan kesehatan mental</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian correlation pearson product moment. Sedangkan dalam</p>

³⁰ Siti Munawaroh, “Implementasi Pembinaan Kesehatan Mental Melalui Bimbingan Konseling Islam Dalam Pengembangan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Di SMA Islam Raudhatul Falah Bermi Gembong Pati” (Skripsi, STAIN Kudus, 2017).

	Kalidawir Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015 ³¹ (Universitas Nusantara PGRI Kediri: 2015)			penelitian ini menggunakan metode R&D (Research and Development) pengembangan dan penelitian kuantitatif
--	---	--	--	---

C. Kerangka Berfikir

Kesehatan jiwa merupakan ilmu praktis sebagai aplikasi psikologi dalam kehidupan sosial. Istilah kesehatan mental diambil dari konsep kesehatan mental. Kata mental berasal dari kata Yunani. Ini sama dengan bahasa Latin spirit, spirit, soul, atau spirit. Dalam kehidupan, makna kesehatan mental tergantung pada bidang kehidupan, keahlian, dan minat masing-masing. Misalnya, psikiater yang menangani dan menggunakan psikiatri berfokus pada bahaya sikap pribadi yang berbahaya.

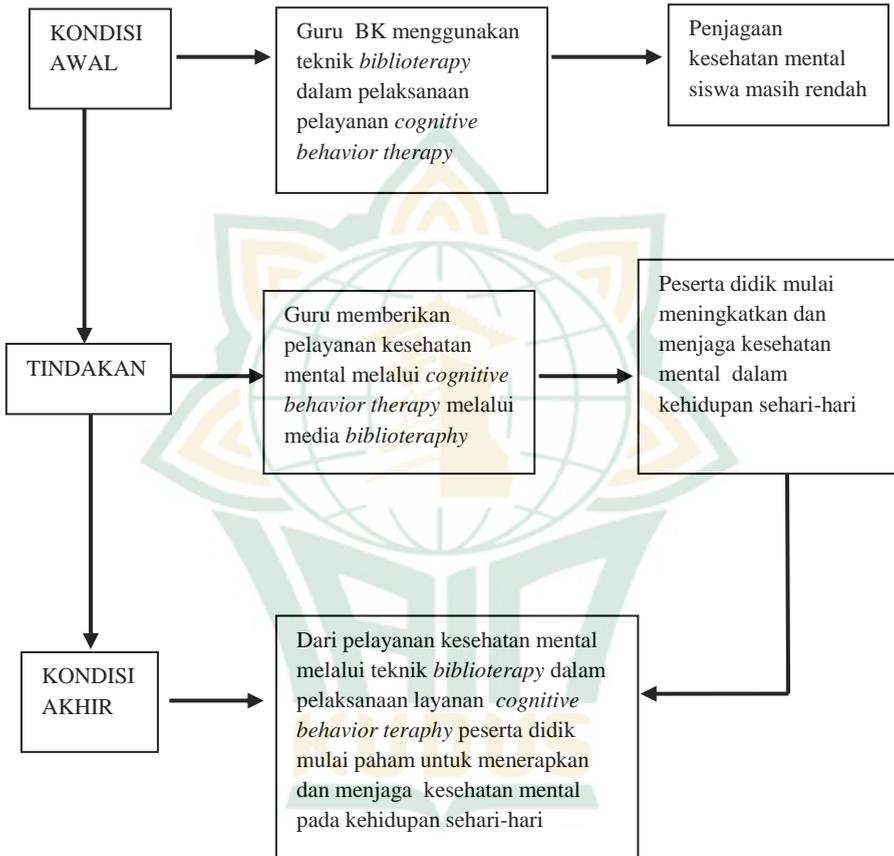
Ada beberapa layanan pembinaan dan konseling, salah satunya disebut Cognitive Behavioral Counseling atau Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang melibatkan teknik konseling untuk mengubah perilaku seseorang dari negatif menjadi positif. CBT adalah teknik konsultasi yang dirancang untuk membantu klien menjadi sehat. Terapi ini mengubah pola pikir dan perilaku tertentu. Konsep perilaku kognitif adalah jenis psikoterapi yang menggabungkan terapi perilaku dan kognitif dengan tujuan mengubah perilaku positif menjadi negatif. Dari metode terapi perilaku kognitif ini, media yang diberikan kepada siswa adalah alat *Biblioterapy*, yaitu alat literasi bagi siswa untuk dapat memahami dan mengevaluasi situasi alur cerita masalah dan membandingkan masalah siswa. Saya mempunyai. Dan masalah mereka.

Dari penjelasan di atas, peneliti memaparkan perkembangan *Biblioterapy* melalui Islamic Wattpad dalam layanan konseling kognitif untuk menjaga kesehatan mental. Hal ini didasari pemikiran

³¹ Khusnul Khoiriah, “Hubungan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII SMP Negeri Kalidawir Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015” (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015).

bahwa menjaga kesehatan mental adalah sebuah kewajiban dan bahwa Anda turut serta menjaga kesehatan mental dari hal-hal kecil seperti membaca. Dan lebih meningkatkan kesehatan mental siswa melalui layanan konseling kognitif.

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Menurut Soekadijo, hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu hipotesis (artinya di bawah) dan disertasi (artinya pernyataan, pendapat yang ditegaskan, kepastian). Hipotesis secara harfiah adalah istilah ilmiah yang digunakan dalam rangka kegiatan ilmiah, secara sadar, hati-hati, dan sengaja berpegang pada kaidah-kaidah berpikir normal. Dalam penggunaan sehari-hari, hipotesis ini sering disebut sebagai hipotesis setelah Singi Linbun, dan tidak ada perbedaan

makna.³² Menurut Sugiono, jika persoalan kajian dirumuskan dalam bentuk data, hipotesis tersebut merupakan tindak balas sementara terhadap data kajian.³³ Para ahli percaya bahwa hipotesis adalah jawaban awal untuk pertanyaan penelitian. Disebut sementara karena tanggapan yang diberikan hanya mengacu pada teori yang relevan dan bukan pada fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.³⁴ hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho = Layanan konseling kognitif menggunakan teknik bibliotherapy tidak berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental pada peserta didik.

Ha = Layanan konseling kognitif menggunakan teknik bibliotherapy berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental pada peserta didik.

Untuk menguji hipotesis ini, peneliti menggunakan uji statistik dengan uji-t. hal ini ditentukan dengan peraturan jika hasil t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dan sebaliknya.



³² Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 205.

³³ Tera Lailani, "Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Siswa", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 8 no 1 (2019): 69.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 99.