

ABSTRAK

Aulia Andriane : *Bimbingan Konseling Islami Melalui Psikodrama untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena remaja yang mengalami kesulitan dalam mengutarakan apa yang menekan psikologisnya sehingga mengakibatkan emosi negatif bertumpuk setiap hari dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Maka diperlukan upaya dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dengan diadakannya bimbingan konseling Islami melalui psikodrama untuk menggali dan menyalurkan emosi yang dirasakan oleh remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi umum kesehatan mental remaja, program, proses, dan hasil Bimbingan Konseling Islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka Kabupaten Bandung. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara.

Bimbingan Konseling Islami sebagai proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu untuk menyelesaikan masalah dalam bentuk nasehat yang bersifat keislaman dapat dilakukan menggunakan teknik psikodrama. Teknik ini mampu meningkatkan energi untuk belajar juga sebagai proses penyembuhan fisiologis dan mental khususnya pada diri remaja dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islami melalui psikodrama mampu meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal ini dilihat dari aspek fisik, kognitif, afektif, sikap dan spiritual yang dimiliki ditandai dengan : intrapersonal yang baik, kemampuan berpikir yang positif, memiliki tujuan hidup, kemampuan belajar yang baik, interpersonal yang baik, kemampuan penyesuaian diri, mampu mengekspresikan perasaan, memiliki keterampilan sosial, religius, dan sadar akan dorongan biologis.

Kata Kunci : *Bimbingan Konseling Islami, Psikodrama, Kesehatan Mental Remaja*