

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja adalah orang yang melakukan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Kategori pada usia ini sudah tidak bisa disebut anak-anak, tetapi juga tidak bisa disebut dewasa. Hal ini menyebabkan remaja menjadi ambivalen terhadap perubahan yang mereka hadapi. Di satu sisi mereka ingin bebas, mandiri dan lepas dari pengaruh orang tua, di sisi lain mereka masih membutuhkan bantuan, dukungan dan perlindungan dari orang tuanya.

Namun, seringkali orang tua tidak mengetahui dan memahami perubahan yang terjadi pada anaknya sehingga sering menimbulkan konflik antara orang tua dengan anaknya, karena orang tua tidak dapat mengatasi ketidakstabilan emosi dan perilaku anaknya. Adanya konflik yang berkepanjangan akan menimbulkan stres pada remaja yang dapat menimbulkan berbagai masalah yang kompleks, baik fisik, psikis, sosial maupun emosional yang jika tidak segera ditangani akan terus berlanjut hingga dewasa dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Dengan demikian membutuhkan pengontrol diri untuk berpikir, bertindak dan berperilaku.

Salah satu sarana pengendalian diri adalah agama. Salah satu cara untuk melakukannya adalah melalui kepemimpinan agama. Di bawah kepemimpinan agama, akal sehat diharapkan tercapai melalui realisasi keselarasan sejati antara fungsi jiwa dan perasaan positif tentang kebahagiaan dan kemampuan seseorang.

Salah satu lembaga yang melaksanakan bimbingan keagamaan yaitu SMP Pasundan Rancaekek. Sekolah yang berada di dalam lingkungan perumahan, lebih tepatnya Jl. Tulip Raya No. Blok 4, Kelurahan Kencana, Kec. Rancaekek, Kab. Bandung ini menyelenggarakan program bimbingan keagamaan dengan melakukan

shalat dhuha berjamaah di pagi hari sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar, dilanjutkan dengan membaca Asmaul Husna, berdo'a bersama lalu ditutup dengan membaca Al-Qur'an. Kegiatan membaca Al-Qur'an ini dilakukan setelah shalat dhuha, dzuhur, dan ashar berjamaah. Pada siang hari dilaksanakan shalat dzuhur berjamaah dan juga berdo'a. Untuk sore hari sebelum pulang sekolah dilaksanakan shalat ashar berjamaah dan juga berdo'a. Bagi siswa yang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an, setelah pulang sekolah mereka melakukan kegiatan menghafal Al-Qur'an dan juga melaksanakan setoran hafalan Al-Qur'an kepada pembimbing. Selain kegiatan tersebut, SMP Pasundan Rancaekek juga rutin mengadakan kegiatan ceramah.

Selain melaksanakan kegiatan bimbingan keagamaan, di SMP Pasundan Rancaekek juga terdapat layanan bimbingan konseling lainnya, yang mana layanan ini sudah umum dilakukan diberbagai lembaga pendidikan lainnya seperti layanan konseling individu atau perorangan, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan konsultasi, dan juga layanan mediasi. Kegiatan-kegiatan tersebut biasanya dilaksanakan di sekolah pada waktu jam sekolah.

Dengan adanya kegiatan bimbingan dan konseling yang diadakan oleh pihak sekolah ini menjadikan murid-murid di SMP Pasundan Rancaekek memiliki spiritualitas yang baik. Hubungan antara manusia dengan dirinya, manusia dengan Tuhan-Nya (*hablumminallah*), dan manusia dengan sesamanya (*hablumminannas*) terjalin dengan baik. Dapat dikatakan demikian karena mereka mampu menjalankan kewajibannya dengan baik, mampu menyesuaikan diri, memiliki kesadaran yang tinggi terhadap diri sendiri dan lingkungan, berani menghadapi kesulitan, mampu menerima dirinya dengan baik, dan dapat bersosialisasi dengan baik.

Ditemukan beberapa permasalahan gangguan kesehatan mental yang dialami remaja yang diakibatkan oleh berbagai hal diantaranya yaitu stress akibat kesulitan berinteraksi dengan teman, masalah kepercayaan

diri, masalah penyesuaian diri, bullying, masalah kesulitan belajar, dan trauma terhadap beberapa permasalahan dilingkungan keluarga atau teman.

Dengan ditemukannya beberapa permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental. Dengan berfokus pada penyusunan program, pelaksanaan program, dan evaluasi program.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka pembatasan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancaekek?
2. Bagaimana pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancaekek?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental SMP Pasundan Rancaekek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancakek.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancaekek.
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancakek.

D. Kegunaan Penelitian

A. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran berupa wawasan bagi pengembangan pengetahuan ilmiah di bidang bimbingan khususnya bimbingan keagamaan dan kajian kesehatan mental remaja.

B. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada semua pihak serta diharapkan mempunyai nilai dan manfaat baik bagi para pembaca dan masyarakat luas mengenai bimbingan keagamaan dan kajian kesehatan mental remaja.

E. Hasil Penelitian Sebelumnya

Berdasarkan hasil penelusuran, penulis menemukan beberapa pernyataan terkait orientasi keagamaan. Telah dilakukan penelitian yang relevan dengan pembahasan saat ini.:

- a. Skripsi karya Desi Pratiwi (2014) dengan judul “Bimbingan Keagamaan dalam Membentuk Kesehatan Mental Islam Korban Penyalahgunaan NAPZA (Penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial Permadi Putra Jalan Maribaya No. 2 Kabupaten Bandung Barat)”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Proses penyuluhan agama di BRSPPP Lembang berjalan efektif dan kondisinya baik untuk penyuluhan agama di masjid. Status kesehatan jiwa warga muslim menunjukkan perubahan positif setelah mendapat tuntunan agama.
- b. Skripsi yang ditulis oleh Ainun Solihah (2019) dengan judul “Bimbingan keagamaan untuk meningkatkan kesadaran beribadah. Studi deskriptif bimbingan pada anak didik Lembaga pembinaan khusus anak Sukamiskin”. Hasil penelitian bimbingan keagamaan menunjukkan bahwa Pendidikan agama sangat efektif dalam membangkitkan kesadaran beribadah pada anak didik, meningkatkan ibadahnya, mendorong mereka tidak hanya menaati aturan, tetapi juga beribadah secara sadar. Kami mencapai tujuan

yang diinginkan oleh lembaga dan pembimbing melalui kepemimpinan agama, ceramah, diskusi, konseling kelompok dan konseling individu.

- c. Skripsi karya Lilis Nurhapidoh (2019) dengan judul “Bimbingan keagamaan untuk menanamkan nilai karakter religius bagi siswa: Penelitian di SD Bintang Madani Cisaranten Bina Harapan, Arcamanik, Kota Bandung”. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Perencanaan program penyuluhan agama mencakup beberapa komponen yang menjadi dasar program, seperti: Tujuan program, jenis program, rencana pelaksanaan, rencana evaluasi, dan indikator keberhasilan program. Dengan cara ini, Program Kepemimpinan Religius berada di jantung pelayanan dan menunjukkan bahwa praktik kepemimpinan religius oleh pengawas agama adalah pengubah permainan dan mengarah pada perilaku yang lebih baik bagi santri. Hal ini dapat dipahami dari santri yang mengajarkan adab baik dari segi kebiasaan maupun doa, dan guru merupakan teladan yang baik bagi murid-muridnya. Siswa dibiasakan untuk shalat berjamaah, dzikir setelah shalat, doa sebelum memulai kegiatan, dan menunjukkan kebaikan kepada orang yang lebih tua dan sesama.

Yang membedakan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian yang relevan yaitu, penelitian yang saya lakukan berfokus pada bagaimana program bimbingan keagamaan meningkatkan kesehatan mental siswa dengan melaksanakan shalat dhuha, membaca Al-Qur'an, membaca doa, membaca asmaul husna, dan shalat dzuhur berjamaah. Sehingga dapat membentuk karakter remaja yang sehat mental secara utuh dan dapat meningkatkan potensinya sebagai generasi penerus bangsa yang bermanfaat bagi agama, keluarga, dan lingkungannya.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

Menurut Faqih (2001:61), bimbingan agama adalah proses membantu manusia hidup sesuai dengan ketetapan dan perintah Tuhan untuk kebahagiaan di dunia dan akhirat. Menurut Anwar Sutoyo (2013: 22), bimbingan agama dijelaskan sebagai upaya untuk membantu manusia memahami dan menerapkan tuntunan Allah dan Rasul-Nya, berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi, melalui iman, kecerdasan dan wasiat yang Allah anugerahkan kepada mereka.

Sedangkan menurut Jalaludin (2012:25), bimbingan keagamaan adalah proses membantu individu untuk membentuk nilai-nilai keimanan sehingga memiliki keimanan (memiliki kesadaran beragama) dan beramal saleh (memiliki prestasi keagamaan) (Fadhillah, 2018).

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama adalah upaya membantu manusia sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya dengan cara mengembangkan potensi yang telah Allah berikan kepada manusia tersebut untuk menjadi manusia. Makhluq yang beriman beramal saleh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Menurut Aunur Rahim Faqih (2001: 63-64) Dalam memberikan bimbingan agama, pembimbing membantu klien berdasarkan beberapa asas, antara lain sebagai berikut: 1) Prinsip Fitri, yaitu bimbingan agama harus selalu mendorong orang untuk memahami dan menghayatinya; 2) Prinsip kebahagiaan di dunia dan akhirat, yaitu tuntunan agama, membantu seseorang untuk memahami dan menghayati tujuan hidup manusia, yaitu mengabdikan kepada Tuhan, mencapai tujuan akhir sebagai pribadi, yaitu mencapai kebahagiaan di dunia ini; 3) asas amal saleh dan ahlakul karima, yaitu kepemimpinan agama yang membantu manusia untuk berbuat baik dan berakhlak mulia sesuai dengan ajaran Islam; 4) Prinsip “mawizatul-hasana”, yaitu kepemimpinan keagamaan, paling baik dilaksanakan melalui segala macam cara, efektif ideologis, karena

hanya melalui transmisi “kebijaksanaan” yang baiklah “kebijaksanaan” ini dapat ditanamkan pada individu siapa yang memimpin; 5) Prinsip "mujadalatul-ahsan" kepemimpinan keagamaan, yang dilakukan melalui dialog antara pembimbing dan yang dibimbing, yang baik dan manusiawi untuk membuka pikiran dan hati orang-orang yang diajari oleh ayat-ayat Allah, sehingga ada pemahaman, penghayatan, keyakinan akan kebenaran dan keutamaan hukum Islam serta keinginan untuk melaksanakannya (Hasana, 2017).

Menurut Faqih (2001: 37), bimbingan agama memiliki empat fungsi, antara lain: Pertama, fungsi preventif yaitu membantu masyarakat memelihara atau mencegah masalah. Kedua, fungsi kuratif (penyembuhan) adalah untuk membantu orang memecahkan masalah yang mereka alami atau alami. Ketiga, fungsi preservative adalah untuk membantu orang mengubah situasi dan keadaan yang awalnya buruk (masalah) menjadi baik (terselesaikan), dan kebaikan ini bertahan lama. Dan keempat, fungsi development (pengembangan) adalah membantu individu untuk tetap baik atau bahkan lebih baik, sehingga dapat mencapai tujuan kepemimpinan agama, yaitu membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya untuk bahagia hidup di dunia dan di akhirat.

Bimbingan Islami adalah layanan yang tidak hanya bertujuan untuk menjalani kehidupan mental yang sehat dan bahagia, tetapi juga membutuhkan konseling Islami untuk menjalani kehidupan sakina, perasaan batiniah dan tentram, karena selalu dekat dengan Allah. Umumnya, bimbingan adalah bagian dari pendidikan, karena bimbingan merupakan pertolongan dan bimbingan yang diberikan kepada masyarakat pada umumnya dan kepada peserta didik di sekolah/madrasah pada khususnya dalam rangka untuk meningkatkan keterampilannya (Tarmizi, 2016).

Kesehatan mental, dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27 adalah keadaan sejahtera jiwa yang

memungkinkan terciptanya kehidupan yang harmonis dan produktif sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari mutu kehidupan yang menghargai segala aspek kehidupan manusia (Indarjo, 2009).

Kesehatan mental dapat diukur dengan mengukur kesejahteraan subjektif yaitu dengan mengukur kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan emosional tergantung pada apakah seseorang memiliki pandangan hidup yang positif. Gejala kesejahteraan emosional diukur dengan ada atau tidak adanya emosi positif, kebahagiaan di semua bidang kehidupan, baik dulu maupun sekarang, dan kepuasan yang dirasakan dengan hidup, baik sekarang maupun di masa depan atau masa lalu (Keys, 2002).

Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan menemukan kebahagiaan, kepuasan dengan hidup dan kurangnya gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995). Riff mengatakan bahwa asumsi kesejahteraan psikologis terdiri dari semua 6 dimensi, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, pengelolaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dikatakan bahwa jika seseorang baik-baik saja, setelah dia menggunakan sebagian dari sisinya, saling mencintai dan menerima, memiliki manfaat untuk orang lain, melihat satu sama lain berkembang, memiliki tujuan hidup dan berapa tingkat lingkungannya Serta merancang kebutuhannya.

Kepedulian sosial terhadap masyarakat miskin terdiri dari 5 dimensi, yaitu kohesi sosial, kepuasan sosial, inklusi sosial, penerimaan sosial, dan kontribusi sosial. Seseorang dapat mengatakan berfungsi dengan baik ketika dia melihat lingkungannya bermakna dan dapat dipahami, ketika dia melihat lingkungannya memiliki potensi untuk membuatnya tumbuh dan merasa bahwa seseorang adalah milik masyarakat, ketika dia menerima hamper seluruh bagian dari lingkungannya, ketika dia melihat bahwa dirinya memberikan

kontribusi pada masyarakat dan lingkungannya (Keyes, 2002 dalam Winurini, 2019)).

Seseorang yang sehat secara mental ditandai dengan 6 ciri. Ciri-ciri orang yang sehat secara mental yaitu sebagai berikut:

1. Menyadari sepenuhnya kemampuan jiwa
2. Mampu menghadapi stress kehidupan yang wajar,
3. Mampu bekerja secara produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya,
4. Dapat berperan serta dalam lingkungan hidupnya,
5. Menerima apa yang ada dalam hidupnya,
6. Merasa nyaman dengan orang lain.

Orang yang sehat secara mental tidak dapat dengan mudah merasa putus asa, pesimis atau bahkan apatis. Ini karena Anda dapat dengan tenang dan alami menghadapi tantangan hidup, rintangan atau kemunduran dan menerima kegagalan sebagai pelajaran yang akan membawa Anda menuju kesuksesan. Namun, mereka yang tidak dapat melakukan ini adalah orang yang tidak sehat secara mental atau mengalami gangguan mental (Yasipin, 2020).

Gangguan kesehatan mental, menurut National Alliance of Mental Illness (2015), adalah Suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam berpikir, perasaan, suasana hati, interaksi, dan fungsi sehari-hari. Gangguan kesehatan mental berdampak besar pada kehidupan seseorang. Dampak tersebut dibagi menjadi empat kelompok utama, yaitu emosi, pikiran atau intelek, perilaku dan kesehatan fisik. Ada beberapa jenis gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan gangguan perilaku (Yasipin, 2020).

Agama dapat meningkatkan daya tahan seseorang terhadap ketidaksehatan mental. Agama berperan penting dalam perkembangan moral karena nilai-nilai moral yang bersumber dari agama bersifat tetap dan universal. Menghadapi dilema, seseorang akan berpikir dari segi

nilai-nilai moral yang bersumber dari agama. Di mana pun orang itu berada dan apa pun posisinya, dia akan terus hidup dengan prinsip-prinsip moral yang diabadikan dalam hati nuraninya. (Bukhori, 2006).

2. Kerangka Konseptual

Gambar 1.1

Skema Kerangka Konseptual



G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Peneliti menentukan lokasi penelitian yang akan dilakukan yaitu di SMP Pasundan Rancaekek, Jl. Tulip Raya No. Blok 4, Kelurahan Rancaekek Kencana, Kec. Rancaekek, Kab. Bandung - Jawa Barat 40394. Lokasi dipilih karena terdapat permasalahan yang cukup menarik untuk diteliti, terdapat objek kajian yang diteliti serta data dan sumber data yang diperlukan oleh peneliti dapat ditemukan. Serta beberapa factor penunjang lainnya yang menjadikan peneliti memilih lokasi tersebut.

2. Paradigm dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena permasalahannya adalah masyarakat sangat bergantung pada observasi.

Pendekatan kualitatif adalah penelitian, biasanya berkaitan dengan suatu topik penelitian, dimana suatu peristiwa terjadi ketika peneliti menjadi instrumen kunci dalam penelitian, kemudian hasil dari pendekatan ini dideskripsikan secara tertulis dan bukti-bukti dikumpulkan serta ditekankan secara empiris. Artinya, tidak ada generalisasi.

3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. Deskriptif, diketahui untuk memecahkan masalah yang diselidiki sebagai deskripsi yang sistematis dan akurat dari fakta-fakta penelitian, diketahui untuk menggambarkan proses dan peran bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Sedangkan kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan pada objek alamiah untuk mendapatkan data yang mengandung makna atau data yang sebenarnya.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini ialah jenis data kualitatif, yakni data yang sifatnya natural atau asli dari hasil pengamatan langsung tanpa manipulasi didalamnya. Adapun jenis data yang akan diteliti mencakup data-data tentang:

- 1) Gambaran kondisi kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancaekek.
- 2) Gambaran pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancekek.
- 3) Gambaran hasil pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP Pasundan Rancaekek.

b. Sumber Data

- 1) Sumber data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian, yaitu guru BK, pengurus, dan siswa.

2) Sumber data sekunder adalah segala sumber yang diperoleh dari dokumen dan hasil observasi.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Dalam penelitian menggunakan metode observasi atau pengamatan. Dalam hal ini observasi dilakukan pada program bimbingan keagamaan di SMP Pasundan Rancaekek dalam meningkatkan kesehatan mental. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipasi aktif untuk mempermudah mengakses data yang diperlukan dalam penelitian yaitu dengan cara peneliti mendatangi lingkungan sekolah, mencatat dan mendokumentasikan untuk memperoleh informasi secara empiris tentang program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental. Tujuan dari observasi ini ialah untuk mempermudah mendapatkan informasi dan mempermudah pengambilan kesimpulan.

b. Wawancara

Pengumpulan data dengan wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan secara mendalam. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang objektif mengenai pelaksanaan program bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kesehatan mental di SMP Pasundan Rancaekek..

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi dari sumber tertulis seperti arsip, buku mengenai sudut pandang dan sejenisnya, teori-teori dan hukum-hukum yang relevan dengan masalah penelitian. Dokumentasi dapat berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumentari dari seseorang.

6. Teknik Analisis Data

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan mengunjungi lokasi penelitian secara langsung. Data diperoleh berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil data wawancara bersumber dari penanggung jawab dan pembimbing, kemudian observasi didapatkan melalui pengamatan serta dokumentasi didapatkan dari hasil kegiatan.

b. Reduksi Data

Pada tahap ini hasil data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi disusun dan kemudia dirangkum menggunakan kata-kata yang baik untuk mempermudah penyajian data. Reduksi data mempermudah dalam penulisan hasil penelitian sehingga dapat tersusun dengan kata-kata atau kalimat yang baik.

c. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk kalimat yang telah disusun secara sistematis dan logis sehingga mudah untuk dimengerti.

d. Penarikan Kesimpulan

Dalam tahap ini, penarikan kesimpulan didasarkan pada hasil data yang telah direduksi dan tetap mengacu pada focus penelitian serta tujuan. Data yang telah tersusun disesuaikan dengan data yang lain lalu kemudian ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari focus penelitian.