

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang begitu penting dalam kehidupan manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka manusia akan sulit menjalankan aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari. Undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992 memberikan batasan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yang paling baru yaitu bahwa kesehatan merupakan keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Pada dasarnya kesehatan mencakup tiga aspek yaitu fisik, mental, dan sosial, tetapi menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik, mental, sosial, dan ekonomi (Notoatmodjo, 2007:3).

Orang sehat bukan hanya sekadar bebas dari penyakit fisik tetapi kesehatan manusia juga meliputi kesehatan mental. Menurut WHO (*World Health Organisation*), orang disebut sehat secara mental jika ia dapat menyadari kemampuannya, dapat menangani stres dalam hidupnya sehari-hari, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi untuk sekitarnya. (WHO, 2001)

Sehat mental merupakan salah satu nikmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya dan hendaklah seorang hamba selalu mengingat-ingat kenikmatan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Dari mulai kesehatan fisik maupun kesehatan mental patut disyukuri dengan memanfaatkannya untuk ketaatan kepada-Nya. Sebagaimana hadits di bawah ini : (Umma.id)

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
نِعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu'anhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”. [HR Bukhari, no. 5933].

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*. Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. (Purmansyah Ariadi, 2013:120)

Dalam psikologi perkembangan, awal masa remaja dimulai dari umur 13 tahun sampai 17 tahun, dan akhir masa remaja yaitu usia 17-18 tahun yaitu usia matang secara hukum. (Elizabeth B. Hurlock, 1999:206).

Banyak ahli perkembangan yang membedakan antara masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal sama dengan masa sekolah menengah pertama, sedangkan masa remaja akhir kira-kira setelah usia 15 tahun. Minat pada pacaran, karir dan mencari identitas diri seringkali lebih terlihat dalam masa remaja akhir dibandingkan dengan masa remaja awal. (John W Santrock, 2003:26)

WHO menyebutkan, remaja alias generasi milenial saat ini sangat rentan terkena gangguan mental, terlebih masa muda merupakan waktu di mana banyak perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis, emosional, maupun finansial. (WHO, 2018)

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang, di mana pada masa ini terjadi banyak perubahan, baik perubahan

biologis, psikologis maupun perubahan sosial. Fase perubahan tersebut seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya. Apabila konflik-konflik tersebut tidak dapat teratasi dengan baik, maka dalam perkembangannya dapat membawa dampak negatif terutama terhadap pematangan karakter remaja. (Putri, 2012:1)

Fakta dilapangan masih banyak ditemukan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja, ditandai dengan ramainya pemberitaan di media masa, televisi, koran, internet dan lainnya. Kasus tawuran remaja yang mengakibatkan siswa SMK tewas. Hal ini bisa terjadi karena sebagian besar para remaja banyak yang berperilaku menyimpang baik secara norma agama, etika keluarga, peraturan sekolah, dan cara bergaul di masyarakat. Sikap dan tindakan siswa yang keluar dari undang-undang sekolah itu semua disebabkan karena siswa tidak memiliki mental yang sehat.

Isu kesehatan mental yang marak beberapa dekade terakhir ini adalah banyaknya masalah kesehatan mental pada anak dan remaja. WHO mengemukakan bahwa 20% dari remaja berusia 18 tahun ke bawah mengalami masalah dalam perkembangan, masalah emosional dan perilaku. Dari jumlah tersebut yang mengalami gangguan mental adalah 1 per 8 anak, sedangkan pada populasi miskin 1 per 5 anak. (WHO, 2004)

Masa remaja membutuhkan bimbingan dari berbagai pihak, karena pada masa ini anak sering mengalami kegoncangan dan gejolak atau sering disebut juga masa "*strum und drang*" gejala-gejalanya seperti, merasa cemas, ragu-ragu dan bimbang. (Sarwono, 2011:17)

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan layanan yang sangat penting untuk bisa merubah sikap peserta didik dari yang negatif menjadi positif dan dari yang buruk menjadi baik. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan,

penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungan sehingga dapat membentuk individu yang mandiri, yang memiliki kesehatan mental yang positif, untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, mampu mengambil keputusan secara tepat dan bijaksana. Sehingga mampu mewujudkan diri secara optimal (Prayetno,1999:114).

Ada beberapa layanan bimbingan dan konseling di SMK KORPRI Majalengka dan sebenarnya sudah sejauh mana sekolah tersebut dalam memperhatikan kesehatan mental siswa-siswanya karena beberapa tahun yang lalu masih ada remaja yang terlibat tawuran dan kenakalan remaja lainnya. Fakta beberapa kasus yang pernah terjadi di SMK KORPRI Majalengka yaitu pada tahun 2014, siswa SMK KORPRI ditetapkan sebagai tersangka karena telah membunuh kekasihnya akibat cemburu. Pada tahun 2016, SMK KORPRI terlibat tawuran dengan beberapa sekolah yang ada di Majalengka. Pada tahun 2020, siswa SMK KORPRI Majalengka terlibat perkelahian dengan siswa SMK PUI Majalengka. Siswa-siswa disana harus memahami mengenai kesehatan mental agar siswa mampu mengembangkan dirinya secara matang.

Siswa itu mempunyai kebutuhan pokok yang ingin dipenuhinya, biasanya terpenuhi dalam hubungannya dengan lingkungan di mana ia hidup. Dalam permulaan hidupnya, mungkin ia menikmati suasana yang dapat memenuhi kebutuhannya dan mungkin pula tidak, atau lingkungan itu menghalanginya dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu. Dalam menghadapi rintangan-rintangan itu terjadilah berbagai cara penyesuaian diri. Biasanya cara-cara itu kurang wajar baik dalam bentuk malas, emosi, mencuri, merokok dan sebagainya. Dari cara-cara kompensasi atau pembelaan yang idenya diambil dari lingkungan. Mungkin saja lingkungan tempat si anak menemukan ide tersebut, adalah lingkungan yang menekan atau sebagainya.

Oleh karena itu layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu membantu individu untuk meningkatkan mental yang sehat sehingga

siswa siap menghadapi tantangan dan rintangan untuk mendapatkan kehidupan yang dicita-citakan yang sesuai dengan harapan bangsa dan negara.

Dari ulasan singkat di atas, penulis sangat tertarik untuk meneliti dengan judul :

*“Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Kelas XI (Studi Kasus Di SMK KORPRI Majalengka).”*

#### **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas maka masalah yang ada, dapat diidentifikasi bahwa masalah utama yang muncul yaitu kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental pada diri remaja dan pentingnya layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental remaja untuk mencegah remaja agar tidak mengalami gangguan mental lalu adanya proses membimbing yang dilakukan konselor sekolah agar para siswa memahami betul pentingnya kesehatan mental.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Dari sekian banyak layanan bimbingan dan konseling yang ada di SMK KORPRI Majalengka, peneliti membatasi pada bimbingan terkait dengan pelaksanaan bimbingan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental di SMK Korpri Majalengka.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana layanan bimbingan dan konseling di SMK KORPRI Majalengka?
2. Bagaimana kondisi kesehatan mental siswa di SMK KORPRI Majalengka?
3. Bagaimana strategi layanan bimbingan dan konseling dalam upaya peningkatan kesehatan mental siswa di SMK KORPRI Majalengka?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka penulisan skripsi ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui layanan bimbingan dan konseling di SMK KORPRI Majalengka.
2. Untuk mengetahui kondisi kesehatan mental siswa di SMK KORPRI Majalengka.
3. Untuk mengetahui strategi layanan bimbingan dan konseling dalam upaya peningkatan kesehatan mental siswa di SMK KORPRI Majalengka.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini merupakan kesempatan bagi peneliti untuk mengaplikasikan materi-materi yang didapatkan selama duduk dibangku perkuliahan jurusan Bimbingan Konseling Islam dan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu tentang strategi layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja siswa kelas XI di SMK KORPRI Majalengka.

2. Secara Praktis

Bimbingan dan Konseling diharapkan bisa dijadikan program sekolah dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di SMK KORPRI Majalengka, serta mampu menambah referensi dalam perkuliahan terutama jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

#### **G. Penelitian Terdahulu**

Penelitian mengenai kesehatan mental itu banyak dilakukan tetapi penelitian yang saya lakukan ini untuk mengisi kekosongan tema yang belum dibahas oleh peneliti lain. Adapun hasil penelusuran penulis bahwa penelitian-penelitian sejenis telah dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Sumber Pustaka	Tahun	Hasil Penelitian
1.	Khusnul Khoiriah	Skripsi	2014	Dari analisis peneliti disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berhubungan terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 3 Kalidawir Kabupaten Tulungagung. Hubungan layanan bimbingan dan konseling terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 3 Kalidawir Kabupaten Tulungagung termasuk kategori tinggi.
2.	Usmi Karyani	Jurnal	2016	Dalam penelitian yang dilakukan Usmi Karyani dijelaskan bahwa dalam promosi kesehatan mental di sekolah, keberhasilannya banyak diletakkan pada <i>operating core</i> , yakni guru. Oleh karena itu, guru-guru di sekolah yang mempromosikan kesehatan mental perlu mendapat penguatan kapasitas agar professional dalam

				mengatasi hambatan belajar pada siswa sekaligus mempromosikan kesehatan mental, melalui kurikulum yang diuraikan dalam tindakan/kegiatan sehari-hari di sekolah.
3.	Firsta Faizah & Zaujatul Amma	Jurnal	2017	Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firsta Faizah dan Zaujatul Amma menyebutkan bahwa keterlibatan remaja sebagai pelaku bullying berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental, dimana dalam hasil penelitian ini ditemukan terdapat hubungan negative dan signifikan antara bullying dengan kesehatan mental pada remaja

Dari keseluruhan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, ada beberapa perbedaan dengan penelitian penulis. Dilihat dari rujukan penelitian pertama yaitu skripsi Khusnul Khoiriah pada tahun 2014. Dalam penelitiannya, Khusnul Khoiriah meneliti siswa SMP atau masa remaja awal sedangkan penulis meneliti siswa SMK atau masa remaja akhir. Metode yang digunakan pun berbeda dengan penelitian penulis, dimana penulis menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Khoiriah menggunakan pendekatan kuantitatif.

Rujukan penelitian yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Usmi Karyani pada tahun 2016. Penelitian yang dilakukan oleh Usmi Karyani difokuskan pada bagaimana merancang sekolah yang mempromosikan kesehatan mental bagi anak dan remaja, dan bagaimana rancangan struktur organisasi dan pengembangan SDM yang diperlukan untuk meningkatkan efektifitas program promosi kesehatan mental di sekolah. Sedangkan penulis tidak memfokuskan mengenai rancangan sekolah dalam mempromosikan kesehatan mental tapi lebih memfokuskan kepada bagaimana layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental.

Rujukan penelitian yang ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Firsta Faizah & Zaujatul Amna pada tahun 2017. Penelitian yang dilakukan oleh Firsta Faizah & Zaujatul Amna mengenai kaitan bullying dengan kesehatan mental remaja di sekolah, penelitian ini berbeda dengan penelitian penulis dimana fokus kajian yang diteliti bukan mengenai bullying. Dari metode penelitian yang digunakan oleh Firsta Faizah & Zaujatul Amna menggunakan juga berbeda dengan penulis dimana pendekatan yang dilakukan Firsta Faizah & Zaujatul Amna menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana data yang di peroleh dalam penelitian dipaparkan secara kuantitatif dengan uji statistik dan menggunakan teknik statistik nonparametric sehingga hasil dari penelitian tidak dapat digeneralisasikan, sedangkan penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif dan data yang diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara dan dokumentasi.

