

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental sangat menentukan proses kehidupan sehari-hari individu yang meliputi diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah maupun agama. Oleh sebab itu individu harus bisa menyesuaikan dirinya dengan aspek-aspek tersebut.

Kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan, sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an yang mana di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan keagamaan jiwa sebagai hal yang insipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah:

عَلَيْهِمْ يَتْلُوا أَنفُسِهِمْ مِنْ كَانُوا مِنْ كَانُوا وَإِنْ وَالْحَمْدُ لِيَوْمِئِذٍ وَيُعَلِّمُهُمْ وَيُزَكِّيهِمْ ءآيَاتِهِ ۗ



UIN IMAM BONJOL PADANG

Artinya: *Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan jiwa mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaannabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata. (Q.S. Ali Imran: 164)*¹

Dalam hadits Rasulullah dijelaskan juga yaitu:

Artinya: *Sesungguhnya aku diutus oleh Allah adalah bertugas untuk menyempurnakan kemuliaan Akhlak manusia.*

¹ Departemen agama, RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung : CV Penerbit diponegoro, 210) hal 71

Quraish Shihab menafsirkan Allah telah berbuat baik kepada orang-orang mukmin terdahulu yang hidup bersama Nabi, dengan mengutus kepada mereka seorang rasul dari kbangsa mereka sendiri. Yaitu seorang rasul yang membacakan ayat-ayat kitab suci, membersihkan mereka dari keyakinan yang salah, dan mengajari mereka ilmu Al-Qur'an dan teladan, sebelum diutusnya rasul itu mereka berada dalam kebodohan,kebingungan dan perasaan tidak berarti.

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an dan hadits diatas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (*shihiyat al nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, cirri, karakter dan sifat dari orang yang kesehatan mental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam ayat ini al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, dan mu'jizat (penguatan) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya sebagai mana yang ditegaskan dalam ayat berikut:

مُنَادٍ عَنِ الْهَوَىٰ يَدْعُونَ إِلَى الْفِتَنِ لِيُحَرِّقَنَّهُمْ فِيهَا وَيَكْفُرُوا بِآلِهَتِهِمْ وَاتَّخَذُوا أُمَمًا مِّمَّا وَصَّيْنَاكَ بِهَا لِيُكْفَرُوا بِهَا ۗ إِنَّهُمْ قَوْمٌ مُّكْذِبُونَ ۗ

UIN IMAM BONJOL PADANG

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma`ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung. (Q.s: 3: 104)²*

Quraish Sihab menafsirkan, kata minkum pada ayat 104 surat ali imran menyatakan bahwa ada ulama yang memahami artian sebagaimana dengan demikian perintah dakwah yang dipesankan oleh ayat itu tidak tertuju

² Departemen agama,RI. *Op.cit* .hal 63

kepada setiap orang. Bagi yang memahami demikian, maka ayat ini buat mereka mengandung dua macam perintah. Perintah pertama kepada seluruh umat islam untuk membentuk dan menyiapkan suatu kelompok khusus yang bertugas melaksanakan dakwah kepadanya. Perintah pertama dalam hal ini bisa jadi suatu lembaga kemasyarakatan yang tugasnya adalah untuk melaksanakan dakwah. Perintah kedua adalah dakwah kepada kebaikan dan makhruf nahi mungkar.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, kataqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

وَلِلَّهِ إِيمَنُهُمْ مَعَ إِيمَانِهِمْ أَتَمُّ مِمَّا يُبْدُونَ وَأَنَّ اللَّهَ لَئِيمٌ غَافِلٌ لِّمَا فِي سُلُوفِهِمْ وَتِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الَّتِي كُنَّا نُنزِلُهَا لِقَوْمٍ عَالِمِينَ
 وَإِنَّ فِي آيَاتِنَا لَلْحِكْمَةَ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ
 وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا فِي سُلُوفِهِمْ
 وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا فِي سُلُوفِهِمْ
 وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا فِي سُلُوفِهِمْ

Artinya: *Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah lah tentara langit dan bumi dan adallah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.* (Q.S. Al-Fath: 4)

UIN IMAM BONJOL PADANG

Quraish Shihab menafsirkan Allah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya bertambah keyakinan mereka di samping keyakinan yang telah ada. Hanya milik Allahlah tentara langit dan bumi, dan Dia yang mengatur semua itu sesuai dengan kehendak-Nya. Allah Maha mengetahui segala sesuatu lagi Maha bijaksana dan mengatur segala sesuatu.

³ *Ibid.* Hal 511

Ayat di atas menerangkan bahwa Allah mensifati diriNya bahwa Dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

يَعْمَلُونَ الَّذِينَ الْمُؤْمِنِينَ وَيُبَشِّرُ أَقْوَمُ هِيَ لِلتِّي يَهْدِي الْقُرْآنَ هَذَا إِنَّ
كَبِيرًا أَجْرًا لَهُمْ أَنْ الصَّلِحَتِ

Artinya : *Sesungguhnya Al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar. (Q.s: 17: 9)*⁴

Quraish Shihab menafsirkan sesungguhnya Al-Quran memberikan petunjuk kepada manusia menuju jalan yang paling lurus dan selamat untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki di dunia. Al-Quran juga memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, yang tunduk kepada kebenaran dan melakukan perbuatan yang saleh berupa pahala yang besar pada hari kiamat.

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنَ مِنْ وَنُزِّلُ

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian Q.S. Al-Isra: 82).⁵

Quraish Shihab menafsirkan bagaimana kebenaran itu tidak akan menjadi kuat, sedang Kami menurunkan Al-Quran sebagai penawar keraguan yang ada dalam dada, dan rahmat bagi siapa yang beriman kepadanya. Al-

⁴ Ibid. Hal 283

⁵ Ibid Hal 290

Quran itu tidak menambah apa-apa kepada orang-orang yang zalim selain keraguan, oleh sebab itu kekufuran mereka.

وَهْدَىٰ الصُّدُورَ فِي لَمَّا وَشَفَاءَ رَبِّكُمْ مِّن مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ قَدْ أَلَّاسُ يَتَأْتِيهَا
لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً ﴿٥٧﴾

Artinya : *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Q.S. Yunus: 57).*⁶

Qurais Shihab menafsirkan wahai manusia, telah datang kepada kalian kitab Allah yang disampaikan melalui rasul-Nya Muhammad. Di dalamnya terdapat kisah-kisah orang sebelum kalian agar dapat dijadikan bahan renungan dan juga terdapat anjuran untuk melakukan pengamatan terhadap rahasia rahasia alam raya, sehingga kalian dapat menyadari keagungan ciptaan-Nya selain itu, kitab ini juga mengandung terapi perhati, semisal kemusrikan dan kemunafikkan. Kitab yang mulia (Al-Quran) merupakan pedoman untuk mendapatkan jalan kebenaran. Semua itu adalah rahmat bagi orang-orang

UIN IMAM BONJOL PADANG

mukmin yang menemukannya dengan baik. Berdasarkan kejelasan keterangan ayat-ayat Al-Quran di atas, maka dapat dikatakan bahwa semua misi dan tujuan dari ajaran Al-Qur'an (Islam) yang berintikan kepada akidah, ibadah, syariat, akhlak dan muamalat adalah bertujuan dan berperan bagi pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan berbahagia.

Kesehatan mental tidak begitu saja bisa dicapai, banyak faktor yang mempengaruhinya, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor

⁶ Ibid Hal 215

internal adalah faktor yang datang dari dalam diri manusia, faktor eksternal adalah faktor dari luar seperti dari lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat bekerja dan tempat beribadah sekaligus. Seseorang individu akan mendapat kesehatan mental jika kedua faktor tadi berjalan selaras, jika cuman satu faktor saja maka akan diragukan kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi.⁷

Kenapa hal itu bisa terjadi? Jawabannya karena kesehatan mental tersebut menyangkut segala aspek kehidupan yang menyelimuti manusia mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, agama serta sampai pada bidang pekerjaan dan profesi hidup manusia. Kehidupan mewah dan kemajuan ilmu pengetahuan sekalipun tidak akan menjamin kebahagiaan manusia. Hal itu karena yang bisa menjamin kebahagiaan manusia tersebut adalah kejuwaan, kesetiaan dan keberagamaan yang dimiliki manusia. Tiga faktor tersebut sangat sejalan sekali dalam mencapai kebahagiaan hidup manusia didunia dan akhirat, karena kebahagiaan yang harus dicapai itu tidak hanya kebahagiaan didunia melainkan juga kebahagiaan diakhirat kelak.

Banyak teori yang dikemukakan oleh ahli jiwa tentang kesehatan mental, misalnya teori psikoanalisis, behavioris dan humamisme. Sungguhpun demikian teori tersebut memiliki batasan-batasan dan tidak menyentuh seluruh dimensi (aspek) dan aktivitas kehidupan manusia sebagai

⁷ Yaya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Angkasa Raya Padang. 2002) h. 68

mahluk multidimensional dan multipotensial. Manusia sebagai mahluk multidimensional setidaknya-tidaknya memiliki dimensi jasmani, rohani, agama, akhlak, sosial, akal, dan seni (estetika). Sedangkan sebagai mahluk multi potensial manusia memiliki potensi yang amat banyak yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya yang dalam islam terkandung dalam asma ulhusna. Salah satunya adalah agama. Agama adalah jalan utama menuju kesehatan mental, karena dalam agama ada kebutuhan-kebutuhan jiwa manusia, kekuatan untuk mengendalikan manusia dan memenuhi kebutuhan, serta sampai kepada kekuatan untuk menafikan pemenuhan kebutuhan manusia tanpa membawa dampak psikologis yang negative.⁸

Fenomena kesehatan mental dalam kehidupan sangat banyak ditemukan di lapangan, dipandang dari berbagai sisi contohnya penyesuaian diri yang wajar ada seseorang yang mengefektifkan dirinya dari situasi yang membahayakan dirinya, dan ada penyesuaian diri yang tidak wajar misalnya seseorang yang takut terhadap binatang yang biasa seperti kucing,

kelinci dan sebagainya. Dari dua contoh tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa orang yang bisa melakukan penyesuaian diri secara wajar dikatakan sehat mentalnya dan orang yang tidak bisa melakukan penyesuaian diri secara wajar, menunjukkan penyimpangan dari kesehatan mentalnya.

Kesehatan jasmani adalah keserasian yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jasmani disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang biasa, yang terdapat dalam lingkungan, disamping secara positif merasa gesit, kuat dan semangat.

⁸ *Ibid.* h. 70

Menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai “akhlak yang mulia”. Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai “keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melakukan akhlak yang mulia.”⁹

Didalam buku Yahya Jaya menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agamanya untuk mendapatkan Al-nafs Al-muthmainnah (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.¹⁰

Sedangkan dalam bukunya Abdul Mujib dan Yusuf Mudzkir kesehatan menurut islam yang dikutip dari Musthafa Fahmi, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental:

1. Pola negatif (seseorang dikatakan sehat jika ia terhindar dari gangguan kesehatan mental) bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari neurosis (gangguan jiwa ashabiyah) dan psikosis (al-amhradh al-dzihaniyah).

2. Pola positif (ijmaiy) bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan

⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*. (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986)

¹⁰ Yahya Jaya. *op.cit*

¹¹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001)

kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak.

Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran islam

Berdasarkan pemikiran di atas maka setidaknya-tidaknya ada enam prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang mendasari konsep dan pemahaman Islam tentang kesehatan jiwa yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Prinsip dan falsafat tentang maksud dan tujuan manusia dan alam jagad dijadikan oleh Allah SWT. Diantara maksud dan tujuan manusia dijadikan Allah adalah untuk beribadah dan menjadi khalifah di bumi.
2. Prinsip dan falsafat tentang keadaan sifat Allah dan hubungannya dengan sifat manusia. Dalam keagamaan Islam Allah SWT memiliki sifat dan nama-nama yang agung, yakni asmaul husna yang jumlahnya ada 99 nama atau sifat.
3. Prinsip dan falsafat tentang keadaan amanah dan fungsi manusia dijadikan Allah sebagai khalifah di bumi. Manusia dijadikan Allah berfungsi sebagai khalifah di muka bumi. Sebagai khalifah Allah membekali manusia dengan dua kualitas (kemampuan), yakni *ibadah* dan *siyadah* atau imtak dan ipteks, agar manusia itu berhasil dalam mengelola bumi.
4. Prinsip dan falsafat tentang perjanjian (*mistaq*) antara manusia dan Allah sewaktu manusia masih berada dalam kandungan ibunya masing-

**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

masing. Allah menjadikan manusia dalam bentuk kejadian yang sebaik-baiknya, dan kemudian menyempurnakan kejadian dengan meniupkan ruh ke dalam tubuhnya (basyar), sehingga membuat para malaikat menaruh hormat yang tinggi kepada manusia.

5. Prinsip dan filsafat tentang manusia dan pendidikannya. Manusia dalam pandangan islam adalah makhluk multidimensional dan multipotensial.
6. Prinsip dan filsafat tentang hakikat manusia Dalam pandangan Islam hakikat dari manusia itu adalah jiwanya, karena jiwa itu berasal dari Tuhan dan menjadi sumber kehidupan.¹²

Berdasarkan pandangan dan pemikiran diatas, maka dapat dikemukakan pengertian kesehatan jiwa/mental dalam islam sebagai berikut. Kesehatan jiwa menurut Islam tidak lain adalah ibadah yang amat luas atau pengembangan diri dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, sehingga dengan demikian terwujud nafsus muammamah atau jiwa sakinah.¹³

Kaitan bimbingan dan konseling dengan kesehatan mental sangat erat sebagaimana terdapat dalam buku bimbingan dan konseling Agama islam dijelaskan bahwasannya orang yang memiliki pengalaman keberagaan memperhatikan soal kejiwaan dan kesehatan mentalnyalah yang mampu merasakan kebahagiaan dan memiliki kualitas hidup yang tinggi, karena

¹² Abdul Mujib.*op.cit*

¹³ *Ibid.* h. 74

orang yang tidak beragama, tidak mengenal diri dan tidak mengetahui kondisi kesehatan mentalnya akan sulit untuk menyesuaikan diri, baik dengan dirinya sendiri, keluarga, lingkungan sosial, politik dan lingkungan hidup keberagamaannya termasuk dengan Allah SWT.¹⁴ Oleh sebab itu dibutuhkan bimbingan dan konseling islam untuk semua umat agar mampu menyesuaikan dirinya, baik dengan diri sendiri, lingkungan sosial, politik, dan agama.

Di dalam buku zakiah derajat juga diterangkan tentang gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi antara lain : perasaan, fikiran, kelakuan, kesehatan tubuh.¹⁵ Oleh karena itu bimbingan dan konseling islam sangatlah erat kaitannya dengan kesehatan mental agar gangguan kesehatan mental tersebut bisa diatasi dan menjadi manusia mempunyai mental yg sehat.

Di dalam buku bimbingan dan konseling karangan Yahya Jaya juga dijelaskan bahwasannya kesehatan mental sebagai ilmu jiwa terapan mengaji dan memperbaharui teknik-teknik konseling atau konseling agama islam serta terapi kejiwaan atau keagamaan. Ilmu kesehatan mental berhubungan erat dengan ilmu konseling dan psikoterapi sebagaimana dapat dilihat dari pengertian konseling dan psikoterapi, konseling professional antara lain ialah proses pelayanan bantuan kepada individu atau kelompok

¹⁴ Yahya jaya, *bimbingan dan konseling agama islam* ,Angkasa Raya. 2004

¹⁵ Zakia Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental Pokok-pokok Keimanan*. (Jakarta:PT Gunung agung.) 1982.

dalam perbaikan dan pembinaan hubungan untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal melalui pengembangan pribadi, sosial dan agama.¹⁶

Sepanjang uraian kesehatan mental diatas penulis menyimpulkan bahwasannya kesehatan mental akan bisa dicapai jika individu atau manusia bisa menyesuaikan faktor internal dan eksternalnya dan penyesuaian tersebut tidak bisa dicapai oleh manusia itu sendiri, oleh sebab itu manusia membutuhkan bimbingan maupun konseling untuk mencapai kesehatan mental yang baik, sebagaimana dipaparkan dalam fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan potensi dan memecahkan masalah yang dialami klien agar dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat berdasarkan ajaran Islam.

Berdasarkan teori di atas penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan kesehatan mental dengan bimbingan dan konseling Islam yang lebih di rincikan dengan "*Kesehatan Mental dan Kaitannya dalam Bimbingan dan Konseling Islam*".

UIN IMAM BONJOL PADANG

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka penulis memberikan rumusan masalah yaitu bagaimana kaitan kesehatan mental dalam bimbingan dan konseling Islam ?

Agar lebih terarahnya penelitian ini, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut :

1. Kesehatan Mental pada Apsek Konselor

¹⁶ Yaya Jaya, *Kesehatan Mental*, Angkasa Raya Padang. 2002.

2. Kesehatan Mental pada Aspek Klien
3. Kesehatan Mental dan Kaitannya Dalam Bimbingan dan Konseling Islam

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah di atas , maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mendeskripsikan Analisis kesehatan mental
2. Mendeskripsikan kesehatan mental menurut pandangan Islam
3. Ingin mendeskripsikan kesehatan mental dan kaitannya dalam bimbingan dan konseling Islam

Setelah dilakukan penelitian, hasil penelitian ini diharapkan akan berguna baik di bidang teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Bidang teoritis :
 - a. Untuk menambah wawasan penulis khususnya mengenai masalah yang dibahas.
 - b. Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para konselor dan mahasiswa jurusan Manajemen Pendidikan Islam.
 - c. Memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling khususnya implikasi kesehatan mental dalam bimbingan dan konseling islam

2. Bidang praktis :

**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

- a. Sebagai syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Manajemen Pendidikan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang.
- b. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pembaca, agar mengetahui serta memahami bagaimana pengalaman, kerangka berpikir, perasaan, kerangka acuan dalam bimbingan kelompok dalam mencegah perilaku konsumtif bagi siswa.

D. Penjelasan Judul

Supaya tidak terjadi kesalahpahaman dan kekeliruan dalam memahami judul ini, maka penulis akan menjelaskan istilah yang di pakai dalam judul tersebut di antaranya

Kesehatan Mental Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting, yang menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi.

Bimbingan dan Konseling Islam : Bimbingan Islam adalah Proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu proses yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu.¹⁷ Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang lainnya yang ada.¹⁸ Penelitian kepustakaan (*library research*), sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan langkah operasional, mengumpulkan, membaca, meneliti, menganalisis, menginterpretasikan dan menarik kesimpulan dari data-data yang bersifat informasi yang sesuai dengan pembahasan.

Adapun ciri-ciri penelitian kepustakaan (*library research*) menurut Mestika Zed adalah sebagai berikut¹⁹:

- a. Penelitian berhadapan dengan teks (*nash*) atau data angka dan buku dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata (*eyewitness*) berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.

Teks memiliki sifat-sifatnya sendiri dan memerlukan pendekatan tersendiri pula. Kritik teks merupakan metode yang bisa di kembangkan dalam studi kesehatan mental dan studi bimbingan dan konseling islam.

Jadi perpustakaan adalah laboratorium peneliti kepustakaan dan arena

¹⁷ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rawajali Pers, 2013), h. 11

¹⁸ Raichul Amar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Padang: Hayfa Press, 2007), h. 11

¹⁹ Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), h. 3-5

itu teknik membaca teks (buku atau artikel dan dokumen) menjadi bagian yang fundamental dalam penelitian kepustakaan.

b. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal tangan pertama di lapangan. Sumber pustaka sedikit banyak mengandung bias (prasangka) atau titik pandangan orang yang membuat. Misalnya , ketika seorang peneliti berharap menemukan data tertentu dalam sebuah monograf nagari di sebuah nagari di sebuah perpustakaan , ia mungkin dapat menemukan monografinya, tetapi tak selalu dapat menemukan informasi yang tersedia dibuat sesuai dengan kepentingan penyusunnya.

c. Data pustaka "bersifat" siap pakai "*(ready-made)*", artinya peneliti tidak pergi ke lapangan, kecuali hanya untuk hapian langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.

d. Kondisi data pustaka tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Artinya

tempat punjara data dan pergi, dan tersebut tidak pernah berubah karena ia sudah merupakan data "main" yang tersimpan dalam rekaman tertulis (teks, angka, gambar, rekaman, tape atau film).²⁰

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di

²⁰ Mestika Zed, *Penelitian Kepustakaan* , (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia,2004), h. 4-

ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya.²¹

Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah yang berbentuk buku tentang kesehatan mental dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling islam, dihasilkan dari penelaahan berbagai sumber buku dan tulisan para ahli yang berkaitan dengan masalah yang penulis angkat.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh.²² Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder.²³

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah hasil-hasil penelitian atau tulisan-tulisan para peneliti atau penulis yang orisinal, yang dalam penelitian menggunakan data primer dari penelitian ini adalah, karya-karya Yahya Jaya dan Idris Dzakia Derajat tentang kesehatan mental dan bimbingan dan konseling islam. Antara lain :

- 1) Menuju optimalisasi kesehatan mental pemahaman baru dan harapan baru dalam paradig keberimanan dan kebertaqwaan

²¹ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), h. 28

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 129

²³ P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), h. 109

- 2) Kesehatan mental
- 3) Spritualisasi Islam, dalam menumbuh kembangkan kepribadian dan kesehatan mental
- 4) Bimbingan dan konseling agama Islam 2000
- 5) Bimbingan dan konseling agama Islam 2004

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah bahan pustaka yang ditulis dan dipublikasikan oleh seorang penulis, sebagaimana judul penulis adalah tentang kesehatan mental dan kaitannya dalam bimbingan dan konseling islam, penulis memilih karya-karya bapak Prayitno dan bapak Mulyadi dan banyak lagi penunjangnya

3. Teknik pengumpulan data dan pengolahan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data *literer* yaitu dengan cara mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (*koheren*) dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

- a. *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali dari data-data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan koherensi makna antara yang satu dengan yang lainnya.
- b. *Organizing*, yakni menyusun data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah ditentukan
- c. *Penemuan hasil penelitian*, yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil penyusunan data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode

yang telah ditentukan sehingga diperoleh kesimpulan (*inferensi*) yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

4. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya, apakah analisis statistik ataulah analisis non-statistik.

Pemilihan ini tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan, sedangkan analisis sesuai untuk data deskriptif hanya di analisis menurut isinya.²⁴

Dalam memilih data yang telah penulis pilih, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu satu teknik dengan analisis dalam kajian kepustakaan dengan cara menganalisa terhadap berbagai sumber informasi termasuk bahan cetak (buku, artikel, majalah dan sebagainya) dan bahan non cetak seperti gambar.²⁵

Adapun dalam prosedur *content analysis* ini penulis melakukannya

dalam lima tahap:

a. Menentukan tujuan analisis

Penulis mengidentifikasi tujuan analisis dengan cara mendeskripsikan terlebih dahulu permasalahan yang ada.

b. Mengumpulkan data

²⁴ Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006)Hal 40

²⁵Prasetyo Irawan, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006),

Penulis mengumpulkan bahan-bahan yang di peroleh dari buku-buku karangan Yahya Jaya yang menggambarkan konsep pemikiran Yahya Jaya tentang kesehatan mental dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling islam. dan buku-buku lainnya yang terkait dengan permasalahan penelitian, membaca, mengkaji, dan mencatat data-data yang diambil.

c. Mengidentifikasi bukti-bukti konseptual

Dalam hal ini, penulis mulai mencari hubungan antara data yang ada dengan realitas yang sedang penulis teliti.

d. Mereduksi data

Penulis mulai melakukan “sortir “ terhadap data yang telah penulis kumpulkan mana yang digunakan (*include*) dan mana yang tidak di gunakan.

e. Menganalisa dan menyimpulkan

Pada tahap akhir ini, penulis menganalisa data dengan cara

UIN IMAM BONJOL
PADANG

Preliminary analysis, maksudnya adalah kerangkaian upaya sederhana tentang bagaimana data penelitian dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja sederhana yang melibatkan proses seleksi, kemudian mengambil sebuah kesimpulan.²⁶

F. Sistematika Penulisan

Skripsi ini disusun menjadi lima bab, yang berdii sendiri namun saling berhubungan antara satu bab dengan bab lainnya dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dari masing- masing bab tersebut terbagi menjadi

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya), Hal 310

beberapa sub bab yang saling berhubungan. Dengan cara demikian diharapkan akan terbentuk suatu system penulisan yang terlihat suatu system yang utuh sesuai dengan bentuk karangan ilmiah semestinya.

Bab kesatu merupakan PENDAHULUAN yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan istilah, sistematika penulisan, dan metode penelitian

Bab kedua merupakan KESEHATAN MENTAL yang terdiri atas pengertian kesehatan mental

Bab ketiga merupakan LANDASAN TEORI BIMBINGAN dan KONSELING ISLAM yang terdiri atas pengertian bimbingan dan konseling Islam

Bab keempat merupakan HASIL PENELITIAN yang mengulas masalah tentang kesehatan mental dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling islam

Bab kelima, merupakan PENUTUP yang terdiri atas kesimpulan dan saran-saran



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**