

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, peserta didik harus bisa menyesuaikan dirinya dalam satu lingkungan dimana mereka tinggal, baik itu lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Peserta didik yang bisa menyesuaikan diri dengan orang-orang yang ada dilingkungannya merupakan peserta didik yang memiliki kemampuan individu untuk menyamakan diri dengan harapan kelompok. Individu yang sehat mestinya mampu memahami harapan kelompok tempat individu yang bersangkutan menjadi anggotanya dan melakukan tindakan yang sesuai dengan harapan tersebut.

Penyesuaian diri juga bisa dipahami sebagai mengatur kembali ritme hidup atau jadwal harian. Orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah orang yang dengan cepat mampu mengelola dirinya menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Misalnya dia bisa belajar dengan giat, menyediakan waktu lebih banyak untuk belajar dari pada kegiatan lain karena menjelang ujian.¹

Menurut M. Ali dan M. Assori penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien,

¹ Siswanto, Kesehatan Mental: *Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2007), h- 36

merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi selain itu juga hubungan individu dengan lingkungan.²

Penyesuaian diri adalah kemampuan dari seorang individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitarnya. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya.³

Penyesuaian diri yang dimaksud adalah kemampuan peserta didik dalam bertingkah laku atau dalam mendapatkan hubungan yang serasi antara dirinya dengan teman sekolah dan terdapat peraturan sekolah, sehingga mencapai kondisi mental yang sehat. Jadi penyesuaian diri yang baik akan menentukan kesehatan mental yang tinggi, kualitas penyesuaian diri tersebut sangat menentukan pencapaian kesehatan mental peserta didik, dalam mencapai kehidupan yang serasi dan seimbang, serta kebahagiaan dan ketenangan batin peserta didik.

Kesehatan mental merupakan bagian yang penting dari penyesuaian diri. sebab orang yang dapat gangguan mental adalah orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.⁴ Jika seseorang terhindar dari gejala-gejala

²M. Ali dan M. Assori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta, PT Bumi Aksara), h 117

³Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2005), h-40

⁴ Yustinus Semius, *kesehatan Mental*, (Yogyakarta: kanisius, 2006), h-22

gangguan dan penyakit jiwa, akan terwujud penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Mampu memanfaatkan segala potensial dan bakat semaksimal mungkin, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup bahagia dunia dan akhirat.⁵

Kartini Kartono mengatakan: “Mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta menunjukkan kesehatan jiwa”⁶

Lebih lanjut, Zakiah Daradjat terdapat didalam buku kartini kartono: “Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat”.⁷

Selanjutnya menurut Zakiah Daradjat terdapat di dalam buku siti sundari:

“Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi

⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta, Raja Wali Pres, 1981) h- 3

⁷Yahya Jaya. *Spiritual Islam Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta, Ruhama, 1994) h-77

dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup”⁸

Pendapat Thomas Szasz yang terdapat dalam buku kesehatan mental: karangan Siswanto adalah menyatakan bahwa “sakit mental”, sebenarnya tidaklah betul-betul “sakit” tapi merupakan tindakan orang secara mental tertekan karena harus bereaksi terhadap lingkungan.⁹

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Dipertegas oleh ayat Al-qur’an surat Ar-ra’ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹⁰

⁸Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2005) h- 1

⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental*, *op cit*, h-7

¹⁰ Syaikh Abdurrahman Bin Nashir As-sa’di, *tafsir al-qur’an* (Jakarta: Dar Ibn Al-jauzi ksa, 2012), h-42

Adapun yang dimaksud dengan ayat di atas adalah bahwa kegundahan dan kegelisahan (hati mereka) lenyap dan berganti dengan kebahagiaan hati dan kenikmatan-kenikmatannya, dan semestinya kalbu-kalbu itu tidak menjadi tenang dengan sesuatu selain dengan mengingatNYA, karena tidak ada sesuatu yang lebih nikmat, lebih memikat dan lebih manis bagi qalbu ketimbang kenikmatan dalam mencintai penciptannya berdekatan dan mengenalnya.¹¹

Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA bahwa Rasulullah SAW Bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: سَلُوا اللَّهَ وَالْعَا فِيهِ وَالْمَعَا فَاَتَمَّا أَوْتَى أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَرَّ آمِنٌ مَعَا فَاةً

Artinya:

Mintaklah ampun, kesehatan, dan perlindungan dari berbagai macam penyakit dan segala hal yang tidak baik, sebab tidak ada yang lebih baik setelah keyakinan dari pada kesehatan.¹²

Bertitik tolak dari hadis ini dapat dilihat konsep rasullah SWT dalam membangun kepribadian manusia yang menitik beratkan pada aspek kesehatan mental dan fisik tubuh. Dengan menitikberatkan pada aspek tersebut, maka manusia akan menjadi pribadi yang sempurna, kuat, dinamis, dan bahagia.

Kemudian dipertegas oleh undang-undang (UU RI NO. 20 Tahun.

2003) pasal 32 sebagaimana dijelaskan:

1. Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan

¹²Diriwayatkan oleh Abu Daud dan Nasa'i Dari Abu Bakrah, (Takhrij: Zainuddin Abu l'adhl Al-'Iraqi) Jilid 1, h- 319

fisik, emosional, mental, social, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

2. Pendidikan layanan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik di daerah terpencil, atau terbelakang, masyarakat adat yang terpencil dan atau bencana alam, bencana social, dan tidak mampu dari segi ekonomi.¹³

Meskipun penyesuaian diri belum bisa digunakan sebagai tolak ukur derajat kesehatan seseorang, tapi tidak dapat dipungkiri bahwa penyesuaian diri sampai tingkat tertentu merupakan syarat mutlak bagi seseorang secara mental. Penyesuaian diri tetap merupakan faktor yang harus diperhitungkan untuk mempertimbangkan kesehatan mental seseorang, karena salah satu ciri yang sehat adalah dia mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.

Beberapa perinsip kesehatan mental adalah:

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri.
- b. Keterpaduan atau integrasi diri.
- c. Perwujudan diri.
- d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.
- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan.
- f. Agama, cita-cita dan falsafah hidup.
- g. Pengawasan diri.
- h. Rasa benar dan tanggung jawab.¹⁴

Pendapat di atas menjelaskan bahwa kesehatan mental itu tidak hanya sebagai suatu kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri saja. Karena banyak orang yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tapi mereka belum bisa dikatakan sehat secara mental. Meskipun demikian penyesuaian diri tetap dijadikan sebagai tolak ukur yang mutlak dalam penentuan kriteria kesehatan mental peserta didik yang baik.

¹³ Redaksi, Sisdiknas System Pendidikan Nasional UU RI NO. 20 Tn 2003, (Bandung, Sinar Grafika) h- 22

¹⁴ *Ibid*, h-82

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMA N 2 Lubuk

Alung dapat diketahui bahwa:

Peserta didik di SMA N 2 Lubuk Alung, tergolong memiliki penyesuaian diri yang rendah. Beberapa perilaku peserta didik di sekolah seperti: peserta didik yang sering mengasingkan diri, sering melamun, sering tidur saat belajar, malas berangkat ke sekolah, sulit berkonsentrasi dalam belajar, selalu mengganggu teman, prestasi belajar rendah, selalu melanggar peraturan sekolah merupakan suatu kondisi mental yang tidak sehat, hal ini disebabkan karena peserta didik kurang mampu menyesuaikan diri. Banyak sekali peserta didik yang sering keluar masuk saat proses belajar berlangsung saat guru menerangkan pelajaran. tidak hanya dalam 1 kelas tetapi umumnya tiap kelas ada beberapa peserta didik yang sengaja tidak masuk kelas karena tidak membuat tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta membuat tugas yang diberikan guru di sekolah. Ada juga yang tidak berkata sopan kepada gurunya, saat guru menerangkan pelajaran, ada peserta didik yang bermain HP dan memasang headset di telinganya sehingga peserta didik tidak mengerti dengan pelajaran yang telah disampaikan oleh guru, dan tidak menanyakan kepada guru apa yang tidak diketahuinya mengenai pelajaran. ada juga peserta didik yang tidak mencatat apa yang diterangkan oleh guru dan ada yang hanya membawa 1 buku saja ke sekolah. Hal ini diperkuat dengan absen hadir peserta didik yang penulis peroleh dari wali kelas, bahwa peserta didik sering alpa dan terlambat masuk lokal di saat pergantian jam pelajaran.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Kondisi Fisik Peserta didik
2. Kematangan intelektual, social, moral, emosional peserta didik.
3. Psikologi peserta didik
4. Kondisi lingkungan peserta didik
5. Peserta didik mampu mengelola emosi

6. Peserta didik dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial.
7. Peserta didik bertingkah laku menurut norma-norma social yang di akui.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung?”

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi penelitian ini pada:

- a. Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.
- b. Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.
- c. Hubungan Penyesuaian diri dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.

E. Tujuan Penelitian

Suatu usaha harus memiliki maksud dan tujuan tertentu sesuai dengan usaha apa yang akan dicapainya, demikian juga dengan penelitian ini, Dalam hal ini peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.
2. Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMA N 2 Lubuk Alung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Peserta didik, diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri baik dengan teman maupun dengan guru juga terdapat peraturan yang ada di sekolah, dan melalui penelitian ini peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan mental yang sehat.
2. Para guru pembimbing, untuk bekal mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya mengenai masalah kesehatan mental dan pentingnya penyesuaian diri peserta didik di sekolah.
3. Peneliti, untuk memahami bagaimana gambaran kesehatan mental dan bagaimana hubungannya dengan penyesuaian diri.
4. Hasil penelitian ini juga dapat menambah khasanah teoritis bimbingan dan konseling, terutama berkaitan dengan kesehatan mental peserta didik.

G. Definisi Operasional

Hubungan adalah keterkaitan suatu variabel dengan variabel lainnya. Maksud hubungan di sini bertujuan meneliti sejauhmana variabel pada satu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lainnya.¹⁵

Kesehatan mental dalam hidup manusia merupakan hal yang sangat penting karena ia menyangkut soal kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Tanpa kesehatan mental yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Hal ini disebabkan kesehatan mental itu masuk

¹⁵M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Bogor : Ghalia Indonesia, 2002), h-23

dalam segala aspek dan aktifitas hidup manusia. Mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, agama serta sampai pada bidang pekerjaan dan profesi hidup manusia

Pada umumnya orang yang beragamalah yang memperhatikan soal kejiwaan dan kesehatan mentalnya, kemudian mampu merasakan dan menikmati kebahagiaan dan kesejahteraan hakiki dalam hidupnya. Karena orang yang tidak beragama serta orang yang tidak memperhatikan soal kejiwaan dan kesehatan mental akan sulitnya baginya untuk mengadakan penyesuaian diri.¹⁶

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, terwujudnya penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Mampu memanfaatkan segala potensial dan bakat semaksimal mungkin, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan mencapai hidup bahagia dunia dan akhirat.

Penyesuaian diri adalah kemampuan dari seorang individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitarnya. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi kebutuhan dan

¹⁶ Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, (Padang, IAIN Imam Bonjol Padang, 1999), h-

mencapai ketentraman batin dalam berhubungan dengan lingkungannya.¹⁷

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan peserta didik dalam bertingkah laku atau dalam mendapatkan hubungan yang serasi antara dirinya dengan teman sekolah dan terdapat peraturan sekolah, sehingga mencapai kondisi mental yang sehat. Jadi penyesuaian diri yang baik akan menentukan kesehatan mental yang tinggi, kualitas penyesuaian diri tersebut sangat menentukan pencapaian kesehatan mental peserta didik, dalam mencapai kehidupan yang serasi dan seimbang, serta kebahagiaan dan ketenangan batin peserta didik.

¹⁷ Siti Sundari, *op. cit.*, h-40