

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekarang ini kita berada dalam era kecanggihan teknologi, era dimana kita dituntut untuk menghadapi setiap permasalahan dengan pikiran yang jernih dan dengan kehidupan rohani yang tinggi. Kita juga berada dalam era hawa nafsu yang besar, sehingga harus kita hadapi dengan kerinduan ruhaniah yang membara dan dengan memelihara kecenderungan naluriah yang wajar.¹

Di era globalisasi ini permasalahan dalam sebuah masyarakat sangat kompleks sekali. Mulai dari permasalahan ekonomi, politik, sosial, pendidikan ataupun masalah-masalah yang lainnya. Tak jarang permasalahan yang masyarakat hadapi membuat mereka menjadi stress, depresi bahkan sampai bunuh diri. Dibarengi dengan permasalahan stress atau depresi ini, Tak sedikit juga manusia melupakan ajaran-ajaran agama lalu melakukan hal-hal yang membuat ia kehilangan makna hidup yang menyebabkan manusia tersebut mencari jalan masing-masing. Berpetualang dan terus mencari siapa, apa dan bagaimana yang diyakini mampu memberikan penawar kesepian batin. Berlindung di bawah sosok manusia mistik.

Permasalahan yang terjadi dimasyarakat berefek juga pada kondisi mental Remaja yang membawa ia kepada gemerlapnya dunia. Batin remaja seolah kosong tanpa nilai kegamaan atau spiritual sehingga menjadikan remaja berhura-hura menghabiskan harta, tawuran, sex bebas, mengkonsumsi minuman keras ataupun mengkonsumsi obat-obat terlarang. Untuk itu agama muncul untuk menjawab setiap permasalahan yang manusia hadapi, kemudian menuntun manusia agar memaknai setiap kegelisahan yang datang menimpa atau memaknai setiap permasalahan yang datang silih berganti

¹Sa'id Hawwa, *Bimbingan Tasawuf untuk Para Aktivistis Islam* (Bandung: Mizan, 1995) hal. 12

Tentunya manusia dan agama adalah dua hal yang tidak terpisahkan. Hubungan keduanya tampak serasi, manusia dan agama merupakan hubungan yang bersifat kodrati atau hubungan yang memang sudah muncul ketika manusia itu diciptakan. Agama itu sendiri menyatu dalam kesucian atas penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk kepatuhan, keinginan untuk selalu ibadah, serta sifat-sifat yang dijunjung tinggi. Apabila dalam menjalankan kehidupannya, manusia keluar dari nilai-nilai *fitrah-nya*, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam hukuman moral. Lalu secara spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa.²

Menjadi manusia paripurna merupakan perjalanan spiritual. Tujuannya adalah Allah. Bekalnya adalah ketaqwaan serta amalan-amalan saleh. Dengan bekal ini, setiap muslim berharap mendapat petunjuk Allah Swt. yang selalu membimbingnya. Allah meluruskan jalan dan meridhoi segala apa yang diperoleh oleh seorang muslim, meski tidak banyak jumlahnya.³ Allah telah menjanjikan orang-orang yang menghadap kepada-Nya dengan balasan yang baik dan juga meninggikan derajat seorang hamba yang dicintai-Nya. Seperti dalam QS An-Naml (27) : 89

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا وَهُمْ مِنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ

“barang siapa membawa kebaikan, maka dia memperoleh (balasan) yang lebih baik daripadanya, sedang mereka merasa aman dari kejutan (yang dahsyat) pada hari itu”.⁴

Perjalanan seorang pengembara tentu akan menemukan dan merasakan penat perihnya perjalanan. Oleh karena itu, ketergantungan pengembara tersebut kepada pertolongan Tuhan berlipat ganda besarnya daripada kepada usahanya sendiri. Ia menyadari bahwa usaha dalam perjalanannya tidak bernilai apa-apa

² Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi* (edisi revisi) (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hal. 138

³ Noerhidayatullah, *Insan Kamil: Metode Islam Memanusiakan Manusia* (Bekasi: Nalar, 2002), hal. 11-13

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: Diponegoro, 2000), hal. 220

kalau saja ridho Allah tidak menyertainya.⁵ Mengingat Tuhan tentunya akan berdampak juga kepada kesehatan mental seseorang. Yang memberikan kesadaran bagaimana seseorang menghadapi masalah dengan pikiran yang jernih serta berperilaku sehat.

Kesehatan mental merupakan ilmu jiwa yang mempelajari tentang prinsip-prinsip, aturan-aturan serta langkah-langkah untuk menempatkan kesehatan rohani sebagai yang paling utama dalam diri seseorang. Orang yang sehat secara mental merupakan orang yang dalam hatinya selalu merasakan ketenangan, rasa aman, dan tentram.⁶ Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan merasakan kebahagiaan dan kualitas dirinya. Kesehatan mental juga ikut mempengaruhi perkembangan fisik, kecerdasan dan emosional yang dalam perkembangannya itu selaras dengan perkembangan orang lain. Perkembangan fisik, intelektual dan emosional menjadi perhatian lembaga-lembaga sosial, politik, maupun agama.

Ilmu tentang kesehatan mental pada awalnya hanya diperuntukkan bagi individu untuk mengembangkan mental yang sehat agar mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan. Meskipun demikian ilmu kesehatan mental dapat juga diterapkan di lembaga-lembaga sosial dan juga lembaga-lembaga pendidikan. Penerapan ilmu kesehatan mental tentunya akan mempengaruhi perkembangan fisik, emosional dan intelektual seseorang. Maka dari itu perlu adanya penerapan ilmu kesehatan mental dilingkungan keluarga, sekolah, kerja, politik, hukum, dan agama.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas terdapat adanya keterkaitan antara jiwa dan badan serta manusia dan agama. Apabila jiwa berada dalam kondisi yang tidak semestinya atau tidak berada dalam keadaan normal, maka badan turut merasakan deritanya. Jika manusia hidup tanpa nilai-nilai

⁵ Noerhidayatullah, *Insan Kamil: Metode Islam Memanusiakan Manusia* (2002) (Bekasi: Nalar), hal. 14

⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*:.....,hal. 143

agama, maka kondisi mental atau jiwa dari manusia itu sendiri akan mengalami kondisi dimana dirinya merasa bersalah atau berdosa. Dan bagaimana pengaruh ilmu kesehatan mental terhadap dilembaga-lembaga terorganisir. Untuk itu penulis sengaja memilih judul “*Penanaman Nilai Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Pada Usia Remaja di YABNI*”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diambil dari pemaparan latar belakang diatas adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana Kondisi spiritualitas remaja di Yayasan Bening Nurani (YABNI)?
2. Bagaimana kondisi mental remaja di Yayasan Bening Nurani (YABNI)?
3. Bagaimana proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental pada usia remaja di Yayasan bening Nurani (YABNI)?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental pada usia remaja yang dilakukan di Yayasan Bening Nurani (YABNI).

Yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini terbagi menjadi dua point. Diantaranya.

1. Untuk mengetahui spiritualitas remaja di Yayasan Bening Nurani
2. Untuk mengetahui kondisi mental di lingkungan Yayasan Bening Nurani terkhususnya anak asuh yang berusia remaja
3. Untuk mengetahui proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan terkhususnya untuk peneliti dalam pengembangan ilmu di bidang tasawuf psikoterapi.

2. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh hasil yang maksimal sehingga dapat digunakan sebagai referensi tentang perkembangan kurikulum yang ada. Dan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai literatur dalam pengadaan penelitian yang akan datang.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian pustaka berisikan daftar dari semua jenis referensi yang digunakan atau yang dikutip dalam penyusunan proposal skripsi. Seperti buku, jurnal, skripsi, artikel, disertasi, tesis, dan karya-karya ilmiah lainnya. Dalam kajian pustaka selalu dierat kaitkan dengan ide-ide, gagasan, konsep dan poin-poin penting yang terdapat dalam buku yang dijadikan referensi ketika penyusunan proposal.

Penelitian yang dilakukan peneliti dengan mengambil judul tentang proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental ini bukanlah penelitian yang pertama, sepengetahuan penulis setidaknya ada beberapa judul penelitian ilmiah yang serupa, namun berbeda dengan fokus penelitian yang penulis lakukan. Penelitian-penelitian ilmiah yang ada lebih banyak memfokuskan kepada bagaimana pengaruh nilai keagamaan terhadap kesehatan mental, sementara penulis dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada bagaimana proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental pada usia remaja.

Terkait dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu, yang kemudian mempunyai keterhubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, diantaranya yaitu:

Pertama, skripsi tentang pengaruh bimbingan agama terhadap kesehatan mental jamaah majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan. Oleh Udy Hariyanto, fakultas ilmu Dakwah dan ilmu Komunikasi jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2015. Yang berisi tentang pengaruh bimbingan keberagamaan terhadap kesehatan mental. Apa yang melatar belakangi dalam penulisan skripsi ini adalah tentang kebutuhan seseorang terhadap bimbingan akan nilai-nilai keberagamaan. Bimbingan yang menjadikan seseorang agar lebih memaknai setiap perjalanan hidupnya dan akan berdampak

pula terhadap kesehatan mental seseorang. Pelaksanaan bimbingan agama yang dilakukan mencakup beberapa metode, diantaranya dzikir, sholawat dan ceramah agama. Penelitian dalam skripsi ini cenderung hampir sama dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Tetapi, ada beberapa titik fokus yang berbeda. Dalam skripsi ini lebih kepada bagaimana pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kesehatan mental. Berbeda dengan fokus penelitian yang peneliti lakukan, yakni lebih kepada bagaimana proses penanaman nilai spiritual atau keagamaan terhadap kesehatan mental.

Kedua, skripsi tentang peran pesantren terhadap kesehatan mental. Oleh Rini Nuraeni, fakultas Ushuluddin jurusan Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2017. Yang berisi tentang bagaimana peranan pondok pesantren dalam membentuk karakter seorang santri yang sehat secara intelektual, emosional dan spiritual. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa peran pesantren terhadap mental santri sangatlah positif, terutama bagi orang yang memiliki gangguan jiwa. Ada beberapa faktor yang menggambarkan bahwa santri tersebut sehat mental ialah; materi pengajaran, metode pengajaran, pendekatan pesantren, program pesantren, pola hubungan kiai dengan santri maupun santri dengan santri. Tujuan dalam penelitian skripsi ini adalah untuk mengetahui peran pondok pesantren dalam membentuk kesehatan mental santri dan mengetahui metode yang diterapkan pondok pesantren Ath-Thaariq dalam membentuk kesehatan mental santri. Penelitian dalam skripsi ini cenderung hampir sama dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Tetapi, ada beberapa titik fokus yang berbeda. Dalam skripsi ini lebih kepada bagaimana peran pesantren dalam membentuk karakter santri yang sehat secara mental dan fisik. Berbeda dengan fokus penelitian yang peneliti lakukan, yakni lebih kepada bagaimana proses penanaman nilai spiritual atau keagamaan terhadap kesehatan mental.

Ketiga, skripsi tentang pengaruh keberagaman terhadap kesehatan mental dan keharmonisan sosial. Oleh Affifah Asfaruwaida, fakultas Dakwah jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012. Yang berisi tentang: “Pengaruh Keberagaman Terhadap Kesehatan mental dan Keharmonisan Sosial”. Apa yang melatar belakangi dalam

penulisan skripsi ini adalah adanya wujud tentang keyakinan kepada Allah Swt., untuk mencapai ketentraman dan kedamaian hati. Serta bagaimana ritual-ritual keagamaan yang dilakukan dapat menimbulkan efek positif dalam kehidupan individu, maupun masyarakat. Efek positif ketika menjalankan ritual agama tersebut akan membawa seseorang pada kedamaian dan ketentraman hati, dan itu merupakan ciri dari kesehatan mental. Skripsi ini cenderung hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, namun terdapat perbedaan karena penulis sendiri lebih memfokuskan kepada bagaimana proses penanaman nilai spiritual terhadap kesehatan mental.

Keempat, jurnal yang berjudul “Agama dan Kesehatan Mental Dalam perspektif Psikologi Agama” oleh Abdul Hamid, jurnal Kesehatan Tadulko, Vol. 3 No. 1, Januari 2017. Yang berisi tentang konsep kesehatan berlandaskan agama. Agama memberikan sumbangsih yang cukup besar dalam kehidupan manusia, begitupun terhadap kesehatan. Solusi terbaik mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan setiap nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Sehatnya mental seseorang ditandai dengan kemampuannya dalam menyesuaikan diri. Menyesuaikan diri dalam lingkungannya, maupun mampu mengembangkan diri secara maksimal untuk menggapai ridho Allah Swt. Serta tercapainya kecerdasan spiritual, emosional dan intelektual. Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada bentuk penyerahan diri kepada sesuatu yang Maha Tinggi. Yang memberikan rasa optimisme pada seseorang yang akan melahirkan rasa bahagia, aman, tentram dan nyaman. Secara umum, apa yang diuraikan dalam jurnal ini cenderung hampir sama dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Yang membedakan dari keduanya adalah indikator-indikator yang ingin dicapai. Peneliti sendiri lebih fokus kepada proses penanaman nilai agama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Kelima, jurnal yang berjudul “Peran Agama dalam Kesehatan Mental” oleh Askolan Lubis, fakultas Tarbiyah, Vol. 2 No. 2, Juni 2016. Yang berisi tentang praktek ritual agama yang memberikan terapi terhadap seseorang yang mengalami kehampaan dalam hidup dan juga memiliki aspek preventif terhadap

orang yang mengalami gangguan jiwa atau penyakit jiwa. Apa yang dijelaskan dalam jurnal ini adalah proses pendekatan terapi dalam ilmu psikologi yang dilandasi tentang mempelajari manusia. Ada beberapa teori dalam ilmu psikologi. Yang pertama adalah psikoanalisa yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Psikoanalisa ini memandang manusia selalu ada dalam ketidak sadaran. Kemudian behavioristik yang lebih menekankan pada pengaruh kognitif dan proses belajar yang dilakukan oleh seseorang. Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang sadar serta bertanggung jawab atas segala hal dilakukan. Sementara pendekatan Transpersonal yang menekankan aspek pengaruh spiritual yang lebih banyak menggunakan teknik meditasi.

Keenam, jurnal yang berjudul “pengaruh agama terhadap kesehatan mental” oleh Rifqi Rosyad, Syifa AL-Qulub, Vol, 1 No. 1, Juli 2016. Yang berisi tentang bagaimana nilai keagamaan bisa mempengaruhi kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun psikis. Berdasarkan banyaknya kasus yang ditangani secara klinis, para psikolog sampai pada satu keyakinan tentang pentingnya peran agama dalam penyembuhan kesehatan mental. Para psikolog tersebut diantaranya adalah, Carl Gustav Jung, Alphonse Maeder, Viktor E, Frankl, William James, Koenig dll. Keimanan yang tertanam dalam diri seseorang memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Secara umumnya keyakinan dalam diri akan membawa seseorang kepada kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki keyakinan. Mengingat agama memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental maka menjadi sebuah keharusan dalam lembaga pendidikan menanamkan nilai agama pada peserta didik. Jurnal ini cenderung hampir sama dengan penelitian yang peneliti teliti, namun ada perbedaan karena peneliti lebih fokus kepada menggambarkan proses penanaman nilai keagamaan itu sendiri.

F. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini dilakukan berdasarkan dua teori. Pertama, teori-teori tentang nilai, spiritualitas atau agama. Kedua teori tentang psikologi dan kesehatan

mental. Bagaimana hubungan psikologi dan agama, serta bagaimana proses ibadah untuk mendapatkan ketenangan hidup.

Langkah pertama, penulis akan menjelaskan pengertian dari spiritual. Spiritual adalah kebangkitan atau penyerahan diri seseorang dalam mencapai tujuan untuk menjadikan hidupnya agar lebih bermakna. Spiritual merupakan bagian terpenting dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Puncak dari spiritual sendiri adalah mencapai kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan seseorang dalam menggali potensi keautentikan (*fitrah*) dalam dirinya, karena *fitrah* adalah akar *ilahiyyah* yang telah diberikan oleh yang maha kuasa sejak ditiupkannya ruh kedalam janin ketika masih di rahim ibu. Dalam buku psikologi agama karangan Jalaluddin ada beberapa pendapat atau pandangan tokoh-tokoh mengenai pengertian spiritual. Aliah B. Purwakania Hasan memberikan pendapatnya mengenai spiritual. Spiritual, spiritualitas, dan spiritualisme berasal dari kosa kata latin yang berarti spirit atau spiritus yang berarti napas. Kata kerjanya adalah spirare yang berarti bernapas. Berasal dari pengertian epistemologi ini, bisa diartikan bahwasannya untuk yang hidup adalah yang bernafas serta memiliki nafas artinya memiliki spirit. Spirit juga bisa artikan kehidupan, nyawa, jiwa, dan nafas.⁷

Memang dalam pengertiannya spiritual menjelaskan sisi kehidupan rohaniah dalam dimensi yang cukup luas. Hasan Shadily memberikan pandangannya mengenai definisi dari spiritual. Secara esensial spiritual menampilkan kehidupan rohani dan perwujudannya dapat dilihat dari cara berpikir, merasa, berdo'a dan berkarya. Lalu ada pendapat William Irwin Thompson. Ia memberikan pandangannya mengenai definisi dari spiritual. Menurutnya spiritualitas bukan agama. Meskipun demikian spiritualitas dan nilai keagamaan tidak dapat dipisahkan. Karena keduanya memiliki keterkaitan satu sama lain.

⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*:.....,hal. 286

Ada juga ahli yang telah meneliti bagaimana pentingnya nilai spiritual. Pertama, ahli riset psikologi dan saraf, Michael Persinger sekitar tahun 1990-an dan yang lebih teruji lagi adalah pada tahun 1997 oleh ahli saraf VS Ramachandran dan timnya di California University, yang menemukan eksistensi fitrah dalam otak manusia yang telah *buil-in* sebagai pusat spiritual (*spiritual center*) yang terletak di bagian depan otak. Bukti yang lain tentang nilai-nilai spiritual yang temukan oleh ahli riset saraf Austria Wolf Singer di era tahun 1990-an atas makalahnya, yang berjudul *the binding problem* dalam makalah tersebut ia menjelaskan bahwa “terdapat proses saraf dalam otak manusia, yang mana proses itu berfokus pada usaha untuk menyatukan serta memberikan kesadaran mengenai makna hidup dalam pengalaman kehidupan seseorang. Suatu jaringan saraf yang secara literal “mengikat” pengalaman kita secara bersama untuk “hidup lebih bermakna”. Suparlan Suhartono berpandangan bahwa organisme ontologis yang dipengaruhi oleh paham *teologisme* menyatakan manusia itu merupakan makhluk refleksi keilahian. Tentunya ada pandangan yang menggambarkan bahwa dalam diri manusia terdapat refleksi keilahian atau nilai-nilai spiritual. Refleksi keilahian ini juga dijumpai dalam paham sufisme. *Al-Hallaj* Salah satu tokoh tasawuf meyakini bahwa dalam diri manusia ada natur ketuhanan yang disebut *lahut*.⁸ Selanjutnya Li dalam jurnal ilmu administrasi mendefinisikan nilai spiritual sebagai berikut: nilai spiritual merupakan pemuasan kebutuhan kata hati manusia yang terdiri dari peningkatan pengetahuan, peningkatan kapasitas berpikir, perkembangan emosi, dan kebutuhan yang berefek pada ketentraman hidup.⁹

Keutuhan penerapan nilai spiritual akan sangat mempengaruhi terhadap kesehatan mental. Ada beberapa pengertian yang berbeda tentang kesehatan mental atau *mental hygiene*. Namun, dari setiap pengertian kesehatan mental ini ada kesamaan. Yang dititik fokuskan pada kondisi dimana seseorang merasakan kenyamanan, keamanan, serta terhindar dari kegelisahan yang berlebihan.

⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama*:.....hal. 288

⁹ Teni listiani, Wahyudin dan Aris Asmara, “Tingkat Pemahaman dan Penerapan Nilai-Nilai Spiritual Pegawai di Balai Pendidikan dan Pelatihan Keagamaan Bandung” *Dalam Jurnal Ilmu Administrasi*, volume XIV, No. 2, desember 2017. (STIA LAN Bandung) hal. 302

Pertama, kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) serta dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). *Kedua*, kesehatan mental adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri, baik itu penyesuaian terhadap diri sendiri, masyarakat maupun lingkungan dimana ia hidup.¹⁰ *Ketiga*, kesehatan mental merujuk pada pengembangan serta menanamkan seperangkat nilai-nilai yang bertujuan untuk terjaganya seseorang dari gangguan-gangguan psikologi serta mencegah dari kemungkinan yang menimbulkan rusaknya mental atau penyakit mental.

Zakiah Daradjat mengemukakan, bahwa kesehatan mental merupakan “Terwujudnya keharmonisan anantara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya”. Kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai “Kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal pada seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain.

Menurut Mohamad Surya mental hygiene dikelompokkan ke dalam ilmu kesehatan, yaitu upaya-upaya untuk menemukan kondisi kesehatan psikologi seseorang. Secara istilah “hygiene” berasal dari kosa kata latin yaitu “hygea” yang diartikan sebagai nama dewa perempuan yang dalam kepercayaan Yunani kuno diyakini sebagai dewa yang mengurus hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan manusia.

Dari beberapa pendapat diatas, ada juga beberapa pendapat ahli tentang kesehatan mental ini. *Pertama*, menurut Hadfield pengertian mental hygiene atau kesehatan mental merupakan usaha yang dilakukan untuk memelihara kesehatan mental serta mencegahnya dari gangguan-gangguan psikologi atau penyakit mental. *Kedua*, menurut Alexander Schneiders mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah suatu seni praktis ilmu psikologi yang dikembangkan dan kemudian digunakan untuk memahami prinsip-prinsip yang ada hubungannya

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1988), hal. 11

dengan kesehatan mental, proses penyesuaian diri, serta mencegah adanya gangguan psikologi pada seseorang.¹¹

Tercapainya kesehatan mental dan spiritual akan membawa seseorang kepada ketenangan hidup dan kesenangan hidup. Al-ghazali berpandangan bahwa terdapat empat sumber ketenangan hidup dan kesenangan hidup yang bisa diperoleh oleh manusia dalam hidupnya. *Pertama*, adalah melalui pengetahuan. Orang yang berpengetahuan akan mendapatkan peluang lebih besar dalam mencapai kesenangan hidup daripada mereka yang tak memiliki pengetahuan. *Kedua*, adalah melalui kesehatan. orang yang memiliki kesehatan prima akan mendapatkan peluang yang lebih besar dalam memperoleh kesenangan hidup daripada orang yang terganggu kesehatannya. *Ketiga*, adalah harta kekayaan. Orang memiliki harta punya peluang lebih besar dalam memperoleh kesenangan atau ketenangan daripada orang yang tidak memiliki harta. Dan yang terakhir terletak pada kedudukan, pangkat dan derajat. Orang yang berkedudukan dimata masyarakat akan lebih dihargai atau bisa dengan mudah memperoleh kesenangan dan ketenangan dibanding orang yang tidak memiliki pangkat atau kedudukan. Dan Islam sangat memperhatikan sekali untuk menjaga keseimbangan dari keempat poin diatas.¹²

G. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Bening Nurani (YABNI) yang terletak di Jl. Mamaraksa Praja Bojong Dusun. Bojong Kec. Tanjungsari Kab. Sumedang. Lokasi tersebut dipilih karena alasan berikut.

- a. Lokasi penelitian mudah dijangkau sehingga memudahkan dalam mengumpulkan data.

¹¹Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung, Maestro, 2009) hal. 10-11

¹²Muhammad Tholchah Hasan, *Dinamika Kehidupan Religius* (Jakarta: Ustafariska Putra, 2003), Hal. 72- 75

Dari observasi yang dilakukan peneliti di Yayasan Bening Nurani (YABNI) ini, banyak anak-anak berusia remaja yang dalam kesehariannya melakukan rutinitas keagamaan.

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dimana penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang bermaksud bagaimana memahami kejadian yang dialami oleh subjek penelitian. Baik itu dalam berpikir, berperilaku, dan juga bertindak. metode kualitatif ini menggunakan latar alamiah, yakni dalam pengumpulan datanya dilakukan secara langsung tanpa ada perubahan dan murni sesuai dengan kenyataannya. Metode ini lebih kepada mendapatkan nilai atau makna dalam mendeskripsikan subjek yang diteliti.¹³

3. Sumber data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Berikut adalah rinciannya:

a) Data Primer

Data yang digunakan dalam data primer ini adalah berupa kata-kata dan tindakan dari subjek yang diamati atau yang akan diwawancarai. Baik itu dicatat dalam catatan ataupun direkam. Data tersebut didapat dari hasil penelitian dilokasi dimana peneliti melakukan penelitian yakni di Yayasan Bening Nurani (YABNI) Dusun Bojong, Desa Margajaya kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang yang dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan informan yang bersangkutan. Informan utama dalam penelitian ini adalah anak asuh yang berusia remaja di Yayasan Bening Nurani (YABNI) yang terletak di Dusun Bojong Desa Margajaya Kecamatan Tajungsari Kabupaten Sumedang sebanyak 40 orang.

b) Data Sekunder

¹³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda, 2014) Hal. 6

Data sekunder dalam penelitian ini adalah para pengurus PSAA Yayasan Bening Nurani di Dusun Bojong Desa Margajaya Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang.

Yang umum dipakai dalam sumber data sekunder ini adalah, sumber data yang dikenal dengan sampling. Sampling ini merupakan sumber data yang mewakili jumlah keseluruhan objek yang akan dijadikan sebagai sumber data, yang disebut populasi. Atau dalam pengertian luasnya adalah sumber kedua yang dijadikan sebagai objek penelitian. Istilah populasi dan sampling dikenal dengan istilah sumber data. dalam teknik penentuan sumber data sekunder terdapat istilah penelitian kualitatif yang disebut *non probability sampling*, yakni tidak mewawancarai setiap objek penelitian, dan yang menjadi sample dalam sumber data sekunder ini adalah para pengurus atau ketua PSAA Yayasan Bening Nurani.

4. Teknik pengumpulan data

Dalam pengumpulan data penelitian ini, ada dua teknik yang digunakan, diantaranya sebagai berikut.

a. Observasi

Observasi atau biasa disebut pengamatan merupakan suatu teknik dalam pengumpulan data. Baik itu tentang kegiatan, perilaku atau perbuatan yang dilakukan oleh subjek penelitian. Data yang diperoleh langsung dari kegiatan yang sedang dilakukan. Data yang dikumpulkan berupa fakta-fakta atau kebenaran tentang perilaku dan aktivitas yang diamati atau yang tampak dari luar. Aktifitas yang tidak tampak tidak bisa diperoleh dengan observasi.¹⁴

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua orang atau dua pihak dengan maksud tertentu. Pertama yang dibutuhkan dalam

¹⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, *Bimbingan dan Konseling Dalam Praktek: Mengembangkan Potensi dan Kepribadian Siswa* (Bandung: Maestro, 2007) hal. 224

wawancara adalah *pewawancara* atau *interviewer* yaitu yang mengajukan pertanyaan. Dan yang kedua adalah yang *terwawancara* atau *interviewee* yaitu menjawab pertanyaan dari *pewawancara*. Adapun jenis wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara terbuka. Wawancara dengan jenis terbuka ini menggunakan beberapa pertanyaan secara terbuka yang subjeknya tahu bahwa mereka sedang diwawancarai, serta mengetahui maksud dari wawancara itu.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah sumber data yang direkam, ditulis, dan difoto dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian. Dokumentasi ini memberikan penguatan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

5. Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan, menggunakan cara yang dikembangkan oleh Bogdan dan Biken. Dimana dalam proses analisis data kualitatif ini terdapat upaya berbagai hal yang berkaitan dengan data. Seperti mengorganisir data, memilah-milih data agar dapat dikelola, menemukan pola untuk menggali data, serta mencari data-data penting kemudian pelajari.¹⁵

Dibawah ini terdapat beberapa langkah, proses dan tahapan dalam menganalisis data menurut Janice McDrury (*Collaborative Group Analysis of Data*). Sebagai berikut:

1. Membaca kemudian mempelajari serta menandai beberapa kata kunci atau gagasan penting yang terdapat dalam data
2. Mengkaji kata-kata kunci tersebut serta berusaha untuk mencari dan menemukan tema-tema penting didalam data.
3. Menuliskan cara atau metode yang telah ditemukan didalam data

¹⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda, 2014) Hal. 248