

**KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF DADANG HAWARI
DAN KONTRIBUSINYA BAGI PEMBINAAN MENTAL REMAJA (GEN Z
DAN GEN ALPHA)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Disusun Oleh :

BERGI WAHYU KONDEFER

NPM : 19250062

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2024 M / 1446 H**



**KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF DADANG HAWARI
DAN KONTRIBUSINYA BAGI PEMBINAAN MENTAL REMAJA (GEN Z
DAN GEN ALPHA)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Disusun Oleh :

BERGI WAHYU KONDEFER

NPM : 19250062

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2024 M / 1446 H**

ABSTRAK

Bergi Wahyu Kondefer NPM. 19250062 Skripsi: Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari Dan Kontribusinya Bagi Pembinaan Mental Remaja (Gen Z Dan Gen Alpha). Skripsi ini dibimbing oleh Cahaya Khaeroni M.Pd.I dan Dr. Kulyatun M.Pd.I

Dalam menghadapi tuntutan modern, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti stres dan depresi, serta mempelajari teknik seperti meditasi dan terapi kognitif untuk mengatasinya. Masa remaja adalah periode penuh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional sangat diperlukan, begitu juga pendidikan tentang kesehatan mental. Banyak remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sehingga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dan diskusi tentang kesehatan mental. Islam juga menekankan pentingnya kesehatan mental, seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Tokoh seperti Dadang Hawari telah banyak membahas tentang kesehatan mental, dengan penekanan pada keseimbangan fisik, intelektual, dan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana pemikiran Dadang Hawari tentang konsep kesehatan mental dapat diterapkan pada remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Berdasarkan lokasi penelitian, penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang bertujuan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber yang terdapat di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan, dan sejarah. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan menentukan langkah yang akan diambil dalam kegiatan ilmiah. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif analitik, yaitu mengumpulkan data yang ada, menafsirkan, dan melakukan analisis interpretatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut Dadang Hawari kesehatan mental adalah keseimbangan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual dengan agama sebagai panduan hidup. Modernisasi berdampak negatif pada kesehatan mental, sehingga diperlukan keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan agama. Dalam konteks remaja, iman sebagai fondasi menghadapi tekanan hidup memberikan rasa aman, tujuan, dan nilai moral. Kehidupan beragama dalam keluarga mengurangi risiko perilaku menyimpang, dan lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat yang kondusif sangat berpengaruh. Prinsip agama adalah kunci membentuk mental yang sehat dan kuat, membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Kata kunci : Dadang Hawari, Pembinaan Mental, Remaja.

ABSTRACT

Bergi Wahyu Kondefer NPM. 19250062 Thesis : Mental Health Concepts in the Perspective of Dadang Hawari and Their Contribution to Adolescent Mental Development (Gen Z And Gen Alpha). This thesis is supervised by Cahaya Khaeroni, M.Pd.I and Dr. Kulyatun, M.Pd.I.

In facing modern demands, it is crucial to understand the factors influencing mental health, such as stress and depression, and to learn techniques like meditation and cognitive therapy to cope with these challenges. Adolescence is a period full of physical, emotional, and social changes that significantly impact their mental health. Support from family, friends, and professionals is essential, as is education about mental health. Many Indonesian adolescents experience mental health issues, making it important to create an environment that fosters openness and discussion about mental health. Islam also emphasizes the importance of mental health, as taught in the Qur'an. Figures like Dadang Hawari have extensively discussed mental health, emphasizing the balance of physical, intellectual, and emotional aspects. The purpose of this research is to explore how Dadang Hawari's thoughts on the concept of mental health can be applied to adolescents to maintain their mental well-being.

Based on the research location, this study is a type of library research aimed at gathering data and information from various sources available in the library, such as books, magazines, documents, records, and historical sources. The goal of this research is to obtain comprehensive information and determine the steps to be taken in scientific activities. The analytical technique used is descriptive-analytic, which involves collecting existing data, interpreting it, and conducting interpretative analysis.

The research findings indicate that, according to Dadang Hawari, mental health is a balance of biological, psychological, social, and spiritual aspects, with religion serving as a life guide. Modernization negatively impacts mental health, necessitating a balance between science and religion. In the context of adolescents, faith as a foundation for facing life's pressures provides a sense of security, purpose, and moral values. A religious life within the family reduces the risk of deviant behavior, and a conducive environment in the family, school, and community greatly influences mental health. Religious principles are key to forming a healthy and strong mind, helping adolescents face life's challenges more effectively.

Keywords: Dadang Hawari, Mental Development, Adolescents.

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama : Cahaya Khaeroni M.Pd.I
NIDN : 02180701
2. Nama : Dr. Kulyatun M.Pd.I
NIDN : 0204067103

Setelah melakukan bimbingan yang intensif, skripsi ini berjudul **Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari Dan Kontribusinya Bagi Pembinaan Mental Remaja (Gen Z Dan Gen Alpha)**

yang ditulis oleh:

Nama : Bergi Wahyu Kondefer

NPM : 19250062

Disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah

Pembimbing I



Dr. Cahaya Khaeroni M.Pd.I
NIDN. 02180701

Metro, 16 Agustus 2024
Pembimbing II



Dr. Kulyatun M.Pd.I
NIDN. 0204067103

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Prabowo Adi Hidayat M.Pd.I
NIDN. 2111118701

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : Bergi Wahyu Kondefer

NPM : 19250062


Judul Skripsi : **Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari Dan Kontribusinya Bagi Pembinaan Mental Remaja (Gen Z Dan Gen Alpha)**

Telah diterima dalam ujian Munaqasyah skripsi pada hari :

Tim Penguji Skripsi


Dr. Cahaya Khaeroni M.Pd.I _____ , Ketua
NIDN. 02180701


Dr. Kulyatun M.Pd.I _____ , Sekretaris
NIDN. 0204067103


Dr. Prabowo Adi Hidayat, M.Pd.I _____ , Penguji Utama
NIDN. 2111118701

Mengetahui
Dekan
Fakultas Agama Islam



Muhammad Nur, M.Kom.I
NIDN. 0202048301

MOTO

"Agama bukan hanya keyakinan, tapi juga cara hidup yang mengarahkan kita menuju kebahagiaan dan kesehatan jiwa."

Dadang Hawari

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q;S Ar Rad 28).¹

^{1 1} Kementrian Agama RI, “*Quran Kemenag*”, (Bandung : Sigma,2014), h.381

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan tersusun nya skripsi ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada pihak yang senantiasa membantu, mendukung, memotivasi dan mendoakan dengan penuh keikhlasan. Ucapan terima kasih tersebut penulis persembahkan untuk:

1. Allah swt, yang telah memberikan nikmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Almamater saya Fakultas Agama Islam Unuversitas Muhammadiyah Metro beserta para dosen yang terlibat dalam penulisan skripsi ini.
3. Kepada Ibu Farizah dan Bapak Harun skripsi ini sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih atas semua doa-doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Adik ku Bina, yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga besar Baturaja dan Raman yang selalu mendukung dan membantu penulis hingga saat ini.
6. Kepada Kelas PAI A yang selalu memberikan dukungan dan doanya kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhananauwata'ala yang telah memberikan nikmat, kekuatan, berkah, karunia dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga atas Rahmat-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Shalallahu 'alaihi wasallam, semoga kita termasuk umatnya yang senantiasa berittiba' kepadanya dan mendapat syafa'atnya kelak.

Skripsi ini dengan judul “Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari Dan Kontribusinya Bagi Pembinaan Mental Remaja (Gen Z Dan Gen Alpha)”. Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun.

Penulisan skripsi ini dapat di selesaikan berkat bimbingan dan arahan dosen pembimbing serta bantuan berbagai pihak, karena itu ucapan terimakasih di sampaikan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. H. Nyoto Suseno, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Metro Lampung.
2. Muhammad Nur, M.Kom. I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro Lampung.
3. Heri Cahyono, M.Pd.I selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik.
4. Dr. Prabowo Adi Hidayat, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam.
5. Dr. Cahaya Khaeroni M.Pd.I selaku Dosen pembimbing I yang selalu memberi saran, bimbingan, serta arahannya kepada penulis untuk lebih baik.
6. Dr. Kuliyatun M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing II.
7. Rekan-rekan Prodi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 FAI, Universitas Muhammadiyah Metro yang senantiasa mendukung kegiatan belajar penulis.
8. Almamater FAI Universitas Muhammadiyah Metro, Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dengan ini penulis mengharapkan adanya masukan, saran dan kritikan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Metro,

Penulis



Bergi Wahyu Kondeler

NPM.19250062

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bergi Wahyu Kondefer

NPM : 19250062

Jurusan/Prodi : Pendidikan Agama Islam

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi ini adalah asli, bukan duplikasi atau tulisan yang sudah diajukan untuk mendapat gelar oleh orang lain di perguruan tinggi manapun, juga tidak memuat bahan-bahan yang tidak saya sebutkan sumbernya telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ternyata tidak benar, maka saya bersedia menanggung akibat yang ditimbulkan.

Metro, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan



BERGI WAHYU KONDEFER
NPM. 19250062



UNIT PUBLIKASI ILMIAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
METRO

SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

NOMOR. 0990/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

NAMA : Bergi Wahyu Kondefer
NPM : 19250062
JENIS DOKUMEN : Skripsi

JUDUL : Pemikiran Dadang Hawari Dan Implikasinya Terhadap Pembinaan Mental Remaja



Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase $\leq 20\%$. Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 19 Agustus 2024
Kepala Unit,

Dr. Nego Linuhung, M.Pd.
Dr. Nego Linuhung, M.Pd.
NIDN. 0220108801

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,
Lampung, Indonesia

Website: upi.ummetro.ac.id
E-mail: help.upi@ummetro.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Konsep dan Istilah	6
D. Tujuan Kajian	6
E. Kegunaan Kajian	7
F. Metode Kajian	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kesehatan Mental	12
1. Pengertian Kesehatan Mental	12
2. Tujuan Kesehatan Mental	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	16
4. Kesehatan Mental Dalam Agama Islam	18
B. Remaja.....	20
1. Pengertian Remaja	20

2. Ciri Ciri Masa Remaja	21
3. Tugas Tugas Perkembangan Masa Remaja	23
C. Penelitian Terdahulu.....	24
BAB III BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN DADANG HAWARI TENTANG KESEHATAN MENTAL	30
A. Biografi Dadang Hawari	30
B. Pengalaman Kerja Dan Organisasi.....	31
C. Karya Karya Dadang Hawari	33
D. Pemikiran Dadang Hawari Tentang Kesehatan Mental	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Analisis Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari	39
2. Analisis Kontribusi Konsep Kesehatan Mental Menurut Dadang Hawari Bagi Pembinaan Mental Remaja	56
B. Pembahasan	67
1. Konsep kesehatan mental dalam perspektif Dadang Hawari tentang.....	67
2. Implikasi Pemikiran Dadang Hawari Terhadap Pembinaan Mental Remaja	71
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Konsep Dadang Hawari Tentang Kesehatan Mental	57
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Mekanisme Perilaku Menyimpang Remaja	62
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Buku yang di pakai	84
Lampiran 2 : Halaman pengesahan proposal	87
Lampiran 3 : Lembar bimbingan skripsi	88
Lampiran 4 : Biodata Peneliti	91