

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.