

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Menjalani hidup yang baik dengan sehat mental adalah sebuah perjalanan yang berkelanjutan dan memerlukan upaya yang konsisten. Untuk mencapai hal tersebut, perlu dilakukan berbagai upaya, seperti memperhatikan pola makan yang sehat, melakukan olahraga secara teratur, menghindari kebiasaan buruk, serta memperhatikan kebutuhan tidur yang cukup.<sup>1</sup>

Di tengah tuntutan dan tekanan kehidupan modern, semakin penting untuk memahami dan memerhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Mempelajari teknik-teknik untuk mengatasi masalah tersebut, seperti meditasi, terapi kognitif, dan psikoterapi, dapat membantu menjaga kesehatan mental yang baik.<sup>2</sup> Menjalani hidup yang baik dengan sehat mental juga melibatkan penemuan makna dan tujuan hidup yang jelas. Kita perlu mencari tahu apa yang benar benar kita inginkan dalam hidup dan bagaimana cara mencapainya. Ketika kita memiliki tujuan yang jelas, hidup kita akan terasa lebih bermakna dan kita akan lebih termotivasi untuk menjalani hidup dengan sehat mental.<sup>3</sup>

Kesehatan mental menjadi isu yang sering diperbincangkan di masyarakat secara umum, khususnya di kalangan remaja. Menurut Zakiah Daradjat “masa remaja adalah masa yang penuh kegoncangan jiwa, masa berada dalam peralihan atau di atas jembatan goyang, yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh kebergantungan, dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Pengertian Kesehatan Mental, diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id?pengertian-kesehatan-mental>, pada tanggal 4 maret 2023 pukul 09:00.

<sup>2</sup>Psikoterapi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental, diakses dari <https://www.alodokter.com/psikoterapi-untuk-mengatasi-gangguan-kesehatan-mental>, pada tanggal 4 maret pukul 10:00.

<sup>3</sup>Naisaban, Ladislaus, *Para Psikolog Terkemuka Dunia*. (Jakarta: PT.Grasindo 2004), h. 135.

<sup>4</sup>Zakiah Daradjat. *Problema Remaja Di Indonesia*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), h. 172.

Remaja adalah masa transisi dalam kehidupan seseorang antara masa kanak-kanak dan dewasa. Rentang usia remaja bervariasi di berbagai negara, tetapi biasanya dimulai pada awal pubertas dan berakhir ketika individu mencapai dewasa awal. Secara umum, masa remaja terdiri dari masa awal remaja (usia 12-14 tahun), masa tengah remaja (usia 15-17 tahun), dan masa akhir remaja (usia 19-21 tahun).<sup>5</sup> Masa remaja adalah masa di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga menjadi penting untuk memperhatikan kesehatan mental remaja. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan tambahan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental. Pendidikan tentang kesehatan mental, termasuk cara-cara mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat, juga sangat penting dalam membantu remaja melewati masa transisi ini dengan baik.

Selain dukungan dari lingkungan sekitar, peran teknologi juga tidak bisa diabaikan dalam menjaga kesehatan mental remaja. Di era digital ini, remaja memiliki akses ke berbagai sumber daya dan alat yang dapat membantu mereka mengelola kesehatan mental mereka. Aplikasi meditasi, jurnal digital, dan platform kesehatan mental online adalah beberapa contoh bagaimana teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat. Namun, penting juga untuk mengajarkan remaja tentang penggunaan teknologi yang bijak agar tidak menimbulkan efek negatif, seperti kecanduan atau paparan konten yang tidak sehat.<sup>6</sup>

Hasil survey I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) yang dilakukan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia, atau sekitar 15,5 juta remaja, memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia, atau sekitar 2,45 juta remaja, memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir pada tahun 2023. Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, diikuti

---

<sup>5</sup> Jhon W. Santrock, *Adlescene Perkembangan Remaja*, (Jakarta : Erlangga 2022), h. 23.

<sup>6</sup> Arya Putra, "EDUCHILD: "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Siswa Bagi Puncak Pencapaian Pedagogis", *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*," *Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah IAIN Bone*, Vol. 4, No. 1, Juni 2023.

oleh gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, serta gangguan stres pasca-trauma *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD).<sup>7</sup>

Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dan diskusi tentang kesehatan mental. Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi penghalang utama bagi banyak orang untuk mencari bantuan. Dengan mempromosikan kesadaran dan penerimaan, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan mendukung. Remaja perlu merasa aman untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Keluarga juga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Komunikasi yang terbuka dan jujur antara anggota keluarga dapat membantu remaja merasa didukung dan dimengerti. Orang tua dan wali perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan mengetahui cara memberikan dukungan yang tepat.<sup>8</sup> Dengan demikian, keluarga dapat menjadi benteng yang kuat bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pada akhirnya, menjaga kesehatan mental remaja adalah tanggung jawab bersama yang melibatkan berbagai pihak, termasuk individu itu sendiri, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan bekerja sama dan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat membantu remaja menjalani masa transisi mereka dengan lebih sehat dan bahagia.

Islam menekankan pentingnya menjaga kesejahteraan dalam segala aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak petunjuk tentang bagaimana umat Islam dapat mengelola emosi mereka dan mencari ketenangan batin. Salah satunya ditulis dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Rad ayat 28 :

---

<sup>7</sup>Hasil Survey I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental, diakses dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survey-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-kesehatan-mental>, pada tanggal 5 maret 2023 pukul 10:12.

<sup>8</sup> Shazana Shahwan, Chong Min Janrius Goh, Gregory Tee Hng Tan, Wei Jie Ong, Siow Ann Chong, dan Mythily Subramaniam : Jurnal National Of Medicine, "Strategies to Reduce Mental Illness Stigma: Perspectives of People with Lived Experience and Caregivers," 2022.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).<sup>9</sup>

Menurut tafsir Al-Muyassar Kementerian Agama, Allah memberikan petunjuk kepada orang-orang yang hatinya tenang dengan tauhid dan mengingat-Nya, sehingga mereka merasakan ketenangan melalui-Nya. Ketahuilah bahwa dengan ketaatan kepada Allah, mengingat-Nya, dan berharap akan pahala dari-Nya, hati akan menjadi tenang dan damai.<sup>10</sup>

Bicara tentang kesehatan mental, sejumlah tokoh baik dalam maupun luar negeri telah membahasnya sejak lama, termasuk tokoh-tokoh seperti Zakiah Daradjat, Nafsia Mboi, Ani Mulyaningsih, Dadang Hawari dan lain-lain. Namun, dalam penelitian ini hanya satu tokoh yang diambil sebagai fokus, yaitu Dadang Hawari. Menurut Dadang Hawari "kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain". Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.<sup>11</sup>

Dadang Hawari adalah psikiater berkebangsaan Indonesia yang memiliki kontribusi keilmuan di bidang psikologi dan memiliki banyak karya. Dia adalah sosok yang tidak asing lagi di kalangan pemerintahan, ilmuwan, agamawan, dan juga masyarakat awam. Aktivitasnya beragam, mulai psikiater, mengisi ceramah masalah kesehatan, hingga meniti karier akademisnya menjadi guru besar tetap di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.<sup>12</sup>

<sup>9</sup> Kementerian Agama RI, "Quran Kemenag", (Bandung : Sigma,2014), h.275

<sup>10</sup> Tafsir Al Muyassar, diakses dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>, pada tanggal 5 maret 2023 pukul 10:12.

<sup>11</sup> Dadang Hawari, *Alqur'an Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa 2004), h. 11.

<sup>12</sup> Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia), h. 281.

Selain itu banyak karya berupa buku buku yang membahas tentang kesehatan mental yang terjadi, diantaranya berjudul Managemen Stress, Cemas dan Depresi, Doa dan Dzikir sebagai pelengkap Terapi Medis, serta Dimensi Kesehatan Jiwa dalam Rukun Iman, menurut Dadang Hawari agama sangat bermanfaat untuk terapi dan memelihara kesehatan jiwa yang dimana ajaran agama semuanya mengarah kepada tingkatan tertinggi manusia dalam menjalani hidup yaitu berserah diri.

Penelitian terhadap pemikiran Dadang Hawari menjadi penting karena ia berhasil menghubungkan konsep-konsep kesehatan mental dengan pendekatan spiritual, suatu hal yang jarang ditemukan dalam literatur kesehatan mental konvensional. Meskipun kontribusinya sangat signifikan, studi tentang pemikiran dan pendekatan terapinya belum banyak dilakukan. Hal ini menimbulkan celah dalam pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana agama dapat digunakan sebagai alat terapeutik yang efektif.

Pemikiran Dadang Hawari tentang kesehatan mental telah menjadi dasar bagi sebagian penelitian di Indonesia dalam mengkaji topik kesehatan mental. Namun, belum banyak penelitian secara spesifik membahas bagaimana pemikiran Dadang Hawari tentang menjaga kesehatan mental dapat diterapkan pada remaja, terutama di masa sekarang di mana kasus kesehatan mental remaja semakin meningkat. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemikiran Dadang Hawari tentang menjaga kesehatan mental dan bagaimana konsep ini dapat diterapkan pada remaja, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia.

Berangkat dari masalah tersebut penulis ingin menganalisis lebih dalam lagi tentang tokoh Dadang Hawari dalam pemikirannya tentang menjaga kesehatan mental pada remaja dengan judul **“Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Dadang Hawari Dan Kontribusinya Bagi Pembinaan Mental Remaja”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana konsep kesehatan mental dalam perspektif Dadang Hawari tentang?
2. Apa Kontribusi konsep kesehatan mental menurut Dadang Hawari bagi pembinaan mental remaja?

## **C. Batasan Konsep dan Istilah**

### **1. Pemikiran Dadang Hawari**

Konsep pemikiran Dadang Hawari dibatasi pada pandangan dan pemahaman Dadang Hawari terhadap agama dan kesehatan mental manusia.

### **2. Implikasi**

Istilah implikasi dibatasi pada dampak atau pengaruh dari pemikiran Dadang Hawari terhadap pembinaan mental remaja

### **3. Pembinaan Mental Remaja**

Konsep pembinaan mental remaja dibatasi pada upaya untuk mengembangkan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup remaja melalui pendekatan holistik, termasuk aspek psikologis, sosial, dan spiritual

### **4. Remaja**

Remaja dibatasi pada usia 13-18 tahun sesuai dengan definisi Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) tentang usia remaja.

## **D. Tujuan Kajian**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang diatas maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana pemikiran Dadang Hawari dalam menjaga kesehatan mental
2. Untuk mengetahui Apa saja implikasi pemikiran Dadang Hawari terhadap pembinaan mental remaja

#### **E. Kegunaan Kajian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan secara teoritis maupun secara praktis. Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan sesuai dengan masalah yang di angkat adalah sebagai berikut :

##### **1. Secara Teoritik**

- a. Untuk menambah wawasan dan pemahaman tentang konsep konsep penting dalam pemikiran Dadang Hawari terkait dengan pembinaan mental remaja.
- b. Memperkaya literatur dan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang pembinaan mental remaja
- c. Menjadi referensi bagi penelitian penelitian selanjutnya tentang pembinaan mental remaja

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Manfaat penulisan ini bagi peneliti merupakan syarat dalam tugas akhir, juga dapat membantu penulis dalam mendapatkan pengalaman meneliti sesuatu secara ilmiah.

###### **b. Bagi masyarakat**

Membantu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pembinaan mental remaja dan dampak positif dari penerapan pemikiran Dadang Hawari dalam pembinaan mental remaja.

- c. Bagi Fakultas Agama Islam Universitas Muhamadiyah Metro.

Penelitian ini dapat menambah jumlah koleksi pada program studi, sehingga memperkaya jumlah referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian sejenis yang relevan

## F. Metode Kajian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau *library research*, yaitu penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat diruangan perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen, catatan dan kisah-kisah sejarah lainnya yang dapat dijadikan sumber rujukan untuk menyusun suatu laporan ilmiah.<sup>13</sup> Penelitian kepustakaan juga berkaitan dengan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>14</sup> Dalam penelitian ini, digunakan metode deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk mengungkap masalah yang sesuai dengan peristiwa atau kenyataan yang ada. Penekanannya adalah memberikan gambaran obyektif mengenai keadaan sebenarnya dari obyek yang akan dikaji, yaitu pembinaan mental remaja di Indonesia berdasarkan pemikiran Dadang Hawari dengan pendekatan studi tokoh.

### 2. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan, di mana penulis memperoleh beberapa sumber yang kemudian diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu data primer dan data sekunder.

- a. Sumber Data Primer

---

<sup>13</sup>Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Skripsi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), h. 28.

<sup>14</sup>Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), h. 3.

Merupakan bahan pustaka yang menjadi kajian utama atau pokok penelitian.<sup>15</sup> Dalam hal ini peneliti menggunakan sumber data primer dari buku:

- 1) Manajemen Stres Cemas dan Depresi karangan Dadang Hawari
- 2) Dimensi Religi Dalam Psikiatri & Psikologi karangan Dadang Hawari
- 3) Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa, karangan Dadang Hawari

b. Sumber Data Sekunder

Merupakan sekumpulan data yang akan melengkapi daripada data-data primer yang berkaitan dengan objek penelitian.<sup>16</sup> Adapun dalam penelitian ini sumber data sekunder yang digunakan yaitu:

- 1) Awaludin Haris, Studi Komparasi Konsep Zakiah Daradjat Dan Dadang Hawari Tentang Gangguan Mental Dan Penanggulangnya, Skripsi Fakultas Da'wah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2008
- 2) Sarlito W Sarwono, Psikologi Remaja, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004
- 3) Daradjat, Zakiah , 1976. Peran Agama dalam Kesehatan Mental, Jakarta: Bulan Bintang.
- 4) Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (library research), Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020.

### 3. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan penelitian kepustakaan atau *library research*, yaitu penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat diruangan perpustakaan

---

<sup>15</sup>Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (library research)*, (Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020), h. 58.

<sup>16</sup>Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2013), h. 66.

Tahapan yang harus dilalui dalam penelitian kepustakaan adalah sebagai berikut: Pertama, mengumpulkan bahan penelitian. Bahan yang dikumpulkan mencakup informasi dan data empiris yang diperoleh dari buku-buku, jurnal, laporan penelitian resmi maupun ilmiah, serta literatur lain yang mendukung tema penelitian. Kedua, membaca bahan kepustakaan. Dalam proses ini, peneliti harus menyelami bahan bacaan secara mendalam untuk menemukan ide-ide baru yang relevan dengan judul penelitian. Ketiga, membuat catatan penelitian. Keempat, mengolah catatan penelitian. Semua bahan yang telah dibaca kemudian diolah atau dianalisis untuk merumuskan kesimpulan yang akan disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, serta pemikiran individu maupun kelompok. Deskripsi yang dihasilkan digunakan untuk menemukan prinsip-prinsip dan penjelasan yang mendukung penyimpulan.<sup>17</sup>

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, maupun elektronik. Dokumen-dokumen yang dihimpun akan dipilih sesuai dengan tujuan dan fokus masalah.<sup>18</sup>

#### **5. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam

---

<sup>17</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, "*Metode Penelitian Pendidikan*", (Bandung: PT. Remaja Rosadakarya, 2008), 60.

<sup>18</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, "*Metode Penelitian Pendidikan*", h. 221-222.

unit-unit, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.<sup>19</sup> Teknik analisis datanya yang dipakai oleh peneliti menggunakan teknik content analysis (analisis isi), yaitu penelitian yang dilakukan terhadap informasi yang didokumentasikan didalam gambar maupun tulisan. Adapun alur kegiatan yang digunakan dalam menganalisis data, yaitu:

**a. Reduksi Data**

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak diperlukan.

**b. Display Data**

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Mendisplay data adalah menyajikan, menyusun dan mengorganisasikan data ke dalam suatu pola hubungan yang saling berkaitan, sehingga akan mudah dipahami.

**c. Conclusion/Kesimpulan**

Setelah melakukan tahap reduksi dan display data, maka tahap selanjutnya yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dengan adanya tahap kesimpulan dan verifikasi dapat digunakan untuk menjawab masalah yang telah dirumuskan sejak awal atau tidak menjawab tetapi menjadi penemuan baru yang tidak sesuai dengan rumusan masalah yang telah ada sejak awal, karena pada penelitian kualitatif, rumusan masalahnya masih bersifat sementara dan dapat berkembang setelah penulis meneliti obyek di lapangan.

---

<sup>19</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 244.