

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Peranan guru bimbingan dan konseling selaku pemangku utama yang mengkoordinir seluruh aktivitas BK disekolah untuk menolong siswa menuntaskan permasalahan yang di hadapi anak didik supaya jadi individu yang mandiri, peran-peran yang terdapat, andil guru BK amat dibutuhkan alhasil aktivitas berlatih bisa berjalan bagus cocok dengan apa yang diharapkan. ialah jasa dari, buat, serta oleh orang mempunyai penafsiran yang khas.<sup>1</sup>

Membimbing dan mendidik tidak lepas dari tugas dan tanggung jawab guru termasuk guru BK. Sebagai tenaga pendidik guru BK memiliki kewajiban, tanggung jawab, wewenang penuh dalam aktivitas bimbingan serta konseling kepada beberapa partisipan ajar. Aktivitas BK di sekolah ialah aktivitas buat menolong partisipan ajar dalam usaha menciptakan asli dirinya, adaptasi kepada area dan bisa merancang periode depannya alhasil, bisa bertumbuh dengan cara maksimal.<sup>2</sup>

Mental *Hygien* atau kesehatan mental merujuk pada seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga mencakup upaya- upaya dalam menanggulangi stress, ketidakmampuan

---

<sup>1</sup>Abdul Rahman, "Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar Di SMK Negeri 1 Loksado", (ISSN:2477-6300): 3

<sup>2</sup>Lattu Desje, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling Pada Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi", Vol. 2; (2018): 63

dalam membiasakan diri, gimana berkaitan dengan orang lain, dan berhubungan dengan pengambilan ketetapan. Kesehatan psikologis merupakan situasi dimana orang bebas dari tanda- tanda gangguan jiwa (*neurose*) serta dari tanda- tanda penyakit jiwa (*psychose*).<sup>3</sup>

Sehat merupakan sesuatu situasi yang lengka dengan cara wujud, psikologis serta kesentosaan sosial, disamping itu tidak terdapat penyakit ataupun kelemahan yang dipunyai. Kesehatan psikologis merujuk pada gimana orang sanggup membiasakan diri dan berhubungan positif dengan lingkungan sekelilingnya, alhasil orang terhidar dari gangguan psikologis. Ada sebagian sebutan dalam mengatakan kesehatan psikologis ialah psikologis hygiene serta psiko- hygiene. Kedua perbandingan sebutan itu, sesungguhnya tidak terdapat perbandingan yang pokok. Tetapi sebutan yang kerap digunakan disaat ini merupakan kesehatan mental atau *mental health*.<sup>4</sup>

Kesehatan mental serupa pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan psikologis melingkupi kesejahteraan sentimental, intelektual, serta sosial. Psikologis yang segar bisa pengaruhi metode berasumsi, merasakan serta berperan dalam kehidupan tiap hari. Psikologis yang segar bisa menolong mengatur tekanan pikiran, membina ikatan yang baik dengan orang lain, serta mengutip sesuatu ketetapan. Mutu kesehatan psikologis ialah bagian berarti dalam tiap langkah kemajuan orang, mulai dari periode kanak-

---

<sup>3</sup>Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Bangkes, Kadur Pamekasan) Desember 2019, Duta Media Publishing, 10

<sup>4</sup>Ibid.,11-12

kanak, remaja hingga dewasa. Kondisi mental padamasakan kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan kejiwaan seseorang hingga dewasa nantinya.<sup>5</sup>

Terdapat yang beranggapan kalau kesehatan psikologis merupakan terhindarnya seorang dari bermacam gangguan serta penyakit psikis. Terdapat pula yang beranggapan kalau kesehatan psikologis merupakan keahlian membiasakan diri dalam mengalami permasalahan serta kegoncangan-kegoncangan biasa, setelah itu pernyataan ketiga berkata kalau kesehatan psikologis wajib memiliki keserasian fungsi- fungsi jiwa, terdapat pula yang beranggapan kalau sehat psikologis merupakan keahlian merasakan kebahagiaan, stamina, serta khasiat harga dirinya. Dengan begitu bisa dimengerti kalau kesehatan psikologis, ialah bebas dari kendala serta penyakit kebatinan, sanggup membiasakan diri, mampu mengalami permasalahan serta kegoncangan- kegoncangan lazim, terdapatnya keserasian fungsi- fungsi jiwa (tidak terdapatnya bentrokan) serta merasa dirinya bernilai, bermanfaat serta senang dan bisa memakai potensi- potensi yang terdapat padanya seoptimal mungkin.<sup>6</sup>

Mental *hygiene* merupakan ilmu yang menekuni kasus keehatan psikologis atau jiwa, bermaksud mencegah tampaknya kendala atau penyakit psikologis serta gangguan marah, serta berupaya mengurangi ataupun menyembukan penyakit psikologis, dan memajukan kesehatan orang. Ilmu kesehatan psikologis akrab hubungannya dengan tekanan- tekanan hati,

---

<sup>5</sup>Dahlia Novarianing Asri, *Isu dan Tantangan Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Kehidupan* (Magetan Jawa Timur) Desember 2021, CV AE MEDIA GRAFIKA:12

<sup>6</sup>Mulyadi, Adriantoni, *Psikologi Agama* (Rawamangun, Jakarta) Desember 2021, Kencana:223

konflik- konflik pribadi, serta kompleks- kompleks terpaksa yang ada pada diri orang. Psikologis hygiene memiliki tema sentral gimana triknya orang membongkar seberinda kekacauan hati manusia yang ditimbulkan oleh macam- macam keesulitan hidup, dan berupaya memperoleh kebersihan jiwa. Dalam penafsiran tidak tersendat oleh macam- mmacam ketegangan, kekhawatiran, serta bentrokan terbuka, dan bentrokan hati. Jadi terdapat upaya buat memperoleh penyeimbang jiwa, melempangkan karakter yng terintegrasi dengan bagus dan sanggup membongkar seluruh kesusahan hidup dengan kepercayaan diri serta kegagahan.

Semua orang yang hidup di dunia ini sangat menginginkan untuk hidup sehat, karena kesehatan adalah harta yang sangat berharga, banyak cara yang ditempuh oleh seseorang untuk memperoleh kesehatan. Seseorang bisa di katakan sehat tidak hanya dilihat dari fisik nya saja, tetapi dilihat juga dari kesehatan mentalnya. Kesehatan mental sangat penting untuk selalu dijaga, karena fisik yang kuat tidak akan berarti tanpa mental yang sehat. Tidak ada seorang pun yang tidak ingin mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, tetapi tidak jarang juga rintangan yang mungkin dihadapi dan terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidak puasan.

Penyakit mental merupakan suatu gangguan atau penyakit yang dapat menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal, karena penyakit mentalnya tersebut membuat seseorang tidak dapat menjalani kehidupannya sesuai keinginannya sendiri secara sadar.

## **B. Fokus Penelitian**

1. Bagaimana karakter siswa yang mempunyai mental sehat di MTS Al-Abror Desa Blumbungan?
2. Upaya apa saja yang telah dilakukan guru BK untuk membina mental sehat di MTS Al-Abror Desa Blumbungan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan penelitian harus berkaitan dengan fokus penelitian yang telah dibuat. Maka berdasarkan fokus penelitian yang telah diutarakan, penelitian bertujuan untuk:

1. Untuk mendeskripsikan karakteristik siswa yang mempunyai mental sehat di MTs Al-Abror Desa Blumbungan.
2. Untuk mendeskripsikan upaya yang telah dilakukan guru BK dalam mengembangkan mental sehat di MTs Al-Abror Desa Blumbungan.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun yang diharapkan oleh penulis dari hasil penelitian yang di lakukannya adalah sebagai berikut

1. Bagi peneliti  
Memperluas pengetahuan tentang bagaimana mencegah mental *hygiene* di MTs Al-Abror Desa Blumbungan

2. Bagi sekolah

Bagi aparat sekolah diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan selaku pengetahuan serta materi pertimbangan ataupun masukan tertentu untuk

semua petugas sekolah di MTs Al-Abror Desa Blumbangan, buat dijadikan tahap positif dalam melaksanakan penyelesaian kepada kepada anak didik yang hadapi gangguan mental *hygiene*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya agar memperoleh informasi tentang mencegah mental *hygiene*.

#### **E. Definisi Istilah**

Istilah-istilah yang dianggap penting untuk dijelaskan dalam penelitian ini dan untuk menghindari kesalahpahaman pembaca adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling ialah usaha guru buat menolong anak didik menanggulangi permasalahan yang dihadapinya, baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.

2. Mental Hygiene

*Mental Hygiene* adalah dimana kondisi merujuk kepada pencapaian dan pemeliharaan psikologis manusia yang sehat dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental.

## F. Kajian Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari kesamaan terhadap penelitian-penelitian yang sudah ada maka, peneliti melakukan proses pencarian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis untuk menghindari kesamaan penelitian atau judul penelitian dengan peneliti yang diangkat diantaranya.

1. Skripsi yang ditulis oleh Vidia Fitri Siagian dengan judul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Memelihara Kesehatan Mental Siswa Di MTs Negeri 2 Asahan”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 2 Asahan, jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Adapun informan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling, peserta didik, kepala madrasah, dan wali kelas di MTs Negeri 2 Asahan.

2. Skripsi yang ditulis oleh Ihda Almahramin dengan judul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Dalam Membina Mental *Hygiene* Siswa Di Sekolah SMK KESEHATAN AL-WASHLIYAH Kota Tebing Tinggi”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana karakter siswa yang mengalami mental *hygiene*, faktor yang menghambat dan mendukung guru BK dalam menanggulangi anak didik yang hadapi permasalahan gangguan psikologis *hygiene*, serta pula usaha yang dicoba oleh guru BK buat menanggulangi anak didik yang hadapi psikologis *hygiene*. Tipe penelitian ini memakai penelitian kualitatif

serta menggunakan tata cara deskriptif. Ada pula yang jadi poin penelitian ini merupakan Kepala sekolah, Guru BK, dan siswa.

Kesimpulan dari dua skripsi kesamaannya adalah sama-sama tentang kesehatan mental namun perbedaannya, pada skripsi pertama bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik, kemudian skripsi kedua bertujuan untuk mengetahui bagaimana karakter siswa yang mengalami mental *hygiene*.

Kebaruan dari proposal saya adalah mendeskripsikan karakteristik siswa yang mempunyai mental sehat di MTs Al-Abror Desa Blumbungan.