

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting didapatkan dalam kehidupan untuk mewujudkan masyarakat yang nantinya mengembangkan dan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada zaman sekarang pendidikan belum seimbang karena rendahnya pendidikan yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, faktor keluarga, teman, sosial, lingkungan, dan kemajuan teknologi zaman sekarang.

Menurut undang-undang No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹

Pendidikan merupakan kebanggaan, baik untuk diri sendiri, orang tua, maupun bangsa, karena pendidikan membuat seseorang dipandang tidak sebelah mata oleh orang lain. Dengan demikian, pendidikan adalah tentang membangun sikap yang memengaruhi perilaku seseorang, seperti halnya kesehatan mental.

¹ Undang-undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945.

Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan menggunakan alat-alat seperti hanya dengan kesehatan badan. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan. Karena seseorang terganggu kesehatan mentalnya bisa terjadi ketidakstabilan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.²

Begitupun dengan hal belajar, kondisi psikis yang baik yang terhindar dari segala macam pengaruh gangguan mental. Ini bisa dipahami, sebab sebagian besar dari aktifitas belajar berorientasi pada aktifitas psikis. Dalam bidang pendidikan, kesehatan mental banyak mempengaruhi efektifitas belajar. Karena merupakan modal utama dan sebagai landasan untuk memulai kegiatan belajar dengan baik biasanya orang yang bermental sehat mempunyai daya semangat yang tinggi, periang dan gembira, penuh perhatian dan rasa optimis.

Berdasarkan pandangan Islam sendiri kesehatan mental adalah keselarasan antara peran jiwa dan adaptasi individu, orang lain, ataupun lingkungan di sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai petunjuk hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Permasalahan kesehatan mental sebagai bentuk bagian dari kesengsaraan manusia dan sering di sebut sebagai cara untuk menebus dosa atau sebagai ujian dari Allah Swt.³ Agama untuk terapi kesehatan mental dalam Islam sudah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Quran, salah satunya yang membahas mengenai ketenangan dan kebahagiaan adalah Q.S. ar Ra'd/13: 28

²Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 9.

³ Muhammad Mush'ab M et al., "Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs," *WARAQAT : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (2020): 101,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ⁴

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menerangkan kata zikr awalnya menyebutkan dengan lidah kemudian berkembang menjadi mengingat, dengan ini dapat dipahami arti menyebut nama Allah Swt yang agung. Kontek ayat tersebut tentang zikrullah yang melahirkan ketentraman hati yang meliputi keagungan, perintah dan larangan dari Allah Swt, serta sebagai penolong dan pelindung. Hanya dengan semata-mata mengingat Allah Swt hati menjadi tenteram dan damai. Oleh karena itu, jika kita mengingat Allah Swt maka kita akan memperoleh ketenangan dan ketentraman yang mampu menjauhkan kita dari gangguan mental.⁵

Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan seperti anak-anak, remaja, dan dewasa. Sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Kebutuhan akan kesehatan mental ini memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya, keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Kesehatan yang dijabakan secara umum sama halnya dengan kesehatan mental pada remaja atau peserta didik yang mana bila peserta didik mengalami mental yang sehat ia dapat menggunakan potensi yang ia miliki untuk menghadapi masalah dan mampu menjalin interaksi yang harmonis dengan lingkungan disekitarnya. Sedangkan kesehatan mental yang lemah dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.⁶

⁴ Qur'an Kemenag Surah Ar-Ra'd ayat 28

⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian al-Qur'an, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 223.

⁶ Samsul Munir, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2015), 143.

Penelitian yang dilakukan oleh Smith pada tahun 2018 dalam jurnal "*The Impact of Mental Health on Interpersonal Communication Skills*" menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi dengan baik, dan memiliki kemampuan untuk memahami dan menanggapi komunikasi orang lain.⁷

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Johnson pada tahun 2017 dalam buku "*Mental Health and Interpersonal Communication*" juga menunjukkan bahwa adanya gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan seseorang dalam berkomunikasi interpersonal. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan cenderung sulit berinteraksi dengan orang lain, kurang mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka, serta rentan terhadap konflik dalam komunikasi.⁸

Melalui observasi ke sekolah sebagai peninjauan awal untuk mengetahui permasalahan yang ada di sana, peneliti mengetahui bagaimana permasalahan peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong dengan melakukan wawancara bersama guru BK dan diperoleh data tentang peserta didik yang mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman sekelas, suka menyendiri, seringnya terjadi perundungan, emosi yang tidak terkontrol yang menyebabkan perkelahian. kesehatan mental juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi

⁷ Smith, "The Impact of Mental Health on Interpersonal Communication Skills," *Journal of Psychology* 20 (2018).

⁸ Johnson, "Kesehatan Mental dan Komunikasi Interpersonal", "*Jurnal Internasional Ilmu Komunikasi*".30 (2017), 112-125.

interpersonal. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan sulit bergaul dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri, kesulitan mengekspresikan diri, dan penarikan sosial, yang dapat menyebabkan keterampilan komunikasi yang buruk dan permasalahan tersebut sebagian besarnya sering terjadi di kelas VIII.⁹

Setelah mendapat informasi dari guru BK, peneliti pun turut melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik kelas VIII di sekolah tersebut untuk mengetahui bagaimana tingkat kesehatan mentalnya. Dari beberapa peserta didik tersebut kebanyakan dari memang sering merasakan cemas, khawatir yang berlebihan dan juga sulit untuk membuka diri dengan teman yang menyebabkan komunikasi teman menjadi buruk. Tetapi ada juga beberapa peserta didik yang percaya diri merasa hari-harinya dipenuhi keceriaan tidak merasa cemas dan merasa komunikasinya dengan orang lain baik dan memiliki teman yang saling mendukung.

Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dengan meningkatkan harga diri, dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memprioritaskan kesehatan mental dan komunikasi, terkhusus komunikasi interpersonal. Komunikasi Interpersonal ialah suatu proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka.¹⁰ Ruesch dan Bateson dalam bukunya yang berjudul *Little John* yang diterjemahkan oleh Alo

⁹Pajrianor dan nina, *Hasil Wawancara, Penjajakan Awal*, Rabu, 24 Juni, 2023, pukul 10.00 WITA.

¹⁰ Hafied Cangrana, *Pengantar Ilmu Komunikasi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), 32.

Liliweri mengungkapkan bahwa tingkatan yang paling penting dalam komunikasi manusia adalah komunikasi interpersonal.¹¹

Komunikasi interpersonal menjadi penting karena dapat membantu individu dalam membangun hubungan dan koneksi yang sehat dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Komunikasi interpersonal yang buruk dapat menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan bahkan konflik. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani secara tepat dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka dan merespon pengalaman sosial secara efektif.

Berdasarkan dari latar belakang yang peneliti paparkan, maka dari itu peneliti ingin meneliti atau mencari tahu adakah pengaruh yang diberikan dari kesehatan mental peserta didik terhadap komunikasi interpersonalnya di sekolah, dan peneliti mengambil judul **“Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 9 Tabalong”**.

B. Definisi Operasional

1. Kesehatan mental

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan diri sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.¹² Yang

¹¹ Alo Liliweri, *Prespekti Teoritis Komunikasi Antar Pribadi* (Bandung: Citra Aditya Bakti, 1994), 3.

¹² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam pendidikan dan pengajaran,* dalam Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 136.

dimaksud kesehatan mental adalah keadaan fisik tidak sakit, perasaan nyaman, semangat, tenang, gembira, tidak takut, tidak mengganggu orang lain serta bisa beradaptasi dengan lingkungan sekolah

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan dengan akrab dan sangat mengenal antara orang-orang yang terlibat di dalamnya dan berlangsung dalam skala jumlah orang-orang yang di dalamnya terbatas dan kecil, yan mana di antaranya lebih saling mengenal. Oleh sebab itu komunikasi interpersonal dianggap yang paling efektif dalam mengubah sikap, pendapat, atau perilaku manusia.¹³

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong?
2. Bagaimanakah tingkat komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong?
3. Apakah terdapat pengaruh antara kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong

¹³ Silfia Hanani, *Komunikasi Antarpribadi Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 16.

2. Mengetahui tingkat komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong
3. Mengetahui apakah ada pengaruh kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong

E. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis kajian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan atau wawasan mengenai fokus penelitian yang dilakukan, serta bermanfaat sebagai sumbangan keilmuan bimbingan dan konseling terutama dalam hal memahami apa itu kesehatan mental dan komunikasi interpersonal serta pengaruh kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik.

2. Manfaat Praksis

a. Manfaat Bagi Sekolah

Manfaat bagi sekolah ialah semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi sekolah mengenai kesehatan mental serta komunikasi interpersonal peserta didiknya, karena kesehatan mental serta komunikasi interpersonal sangat perlu diperhatikan lebih dalam lagi oleh sekolah

b. Manfaat Bagi Konselor/Guru BK

Manfaat bagi konselor ialah dapat menjadi bahan tambahan pertimbangan dalam memberikan metode atau layanan bimbingan dan konseling mengenai kesehatan mental serta komunikasi interpersonal.

c. Manfaat Bagi Peserta Didik

Manfaat bagi peserta didik ialah dapat mengetahui bagaimana tingkat kesehatan mental serta komunikasi interpersonal yang mereka miliki dan bisa berkonsultasi dengan guru BK untuk kelanjutannya.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Fahmi Saad pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Murid Kelas V di SD Negeri Bontocinde Kabupaten Gowa” Universitas Muhammadiyah Makasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap konsentrasi belajar murid SD Negeri Bontocinde dengan kategori kuat terhadap konsentrasi belajar murid dan semakin baik kesehatan mental murid maka semakin tinggi pula konsentrasi belajar murid, dan sebaliknya semakin rendah kesehatan mental murid maka semakin rendah pula konsentrasi belajar murid.¹⁴ Persamaan penelitian ini dengan peneliti sama-sama meneliti tentang kesehatan mental. Perbedaannya penelitian ini meneliti tentang pengaruh kesehatan mental terhadap konsentrasi belajar sedangkan peneliti meneliti pengaruh kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Edi Waluyo dalam skripsinya berjudul "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik Di Sekolah Dasar Negeri 01 Wayhuwi Kecamatan Jati Agung Kabupaten

¹⁴Nur Fahmi Saad, “*Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Murid Kelas V di SD Negeri Bontocinde Kabupaten Gowa*”, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makasar, 2020

Lampung Selata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang pembinaan kesehatan mental peserta didik di SDN 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang menekankan pada makna, penalaran, serta menggambarkan apa adanya mengenai perilaku objek yang sedang diteliti. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah observasi, interview, dan dokumentasi. Adapun dalam pengambilan kesimpulan menggunakan pendekatan berfikir induktif yaitu pemikiran yang berangkat dari fakta-fakta yang khusus atau peristiwa-peristiwa yang kongkrit kemudian dari fakta-fakta atau peristiwa yang khusus ditarik generalisasi yang bersifat umum. Permasalahan penelitian ini terjawab dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Pembinaan kesehatan mental dapat dilihat dari usaha-usaha yang dilakukan guru Pendidikan Agama Islam SDN 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung kabupaten Lampung Selatan dalam rangka membentuk akhlak mulia adalah memberikan teladan yang baik, menciptakan suasana sekolah yang religius, memberikan taushiyah (wasiat dengan ketaqwaan), membiasakan anak didik untuk taat beribadah, bekerjasama dengan orang tua/ wali murid, memasukkan unsur-unsur akhlak dalam setiap materi pelajaran, mengajak anak didik untuk tadabbur alam, dan mengajak anak didik untuk peduli terhadap sesama teman. Partisipasi siswa SDN 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar cukup baik.¹⁵

¹⁵Edi Waluyo, *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik Di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung Kab. Lampung Selatan*. Tesis, IAIN Raden Intan Lampung, 2017.

Persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang kesehatan mental, sedangkan perbedaannya didalam penelitian ini meneliti tentang sedangkan peran guru pendidikan agama islam dalam membina kesehatan mental menggunakan metode kualitatif sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh kesehatan mental peserta didik untuk mengetahui pengaruhnya terhadap komunikasi interpersonal dengan metode kuantitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Atik Muslimah dengan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesehatan Mental Siswa dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa Kelas X di SMAN 2 Ponorogo Tahun Ajaran 2018/2019” dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan metode instrumen angket sebagai teknik utama. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh antara kesehatan mental dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa kelas X SMAN 2 Ponorogo tahun ajaran 2018/2019 sebesar 53,7% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.¹⁶ Persamaan dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh kesehatan mental, sedangkan perbedaannya penelitian ini meneliti tentang pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar PAI sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh Kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal.

¹⁶Atik Muslimah, *Pengaruh Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PAI Siswa Kelas X di SMAN 2 Ponorogo Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2019.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan atau jawaban sementara terhadap masalah yang diteliti untuk menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian, dan harus diuji melalui penelitian.

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.¹⁷ Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Terdapat dua jenis hipotesis yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0). Hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang akan diuji dinyatakan dengan kalimat positif, sedangkan hipotesis nol (H_0) dinyatakan dalam kalimat negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu:

1. H_a : terdapat pengaruh antara kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong.
2. H_0 : tidak terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong.

¹⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)* (Jakarta: Rieuka Cipta, 2012), 67.

H. Asumsi Penelitian

Asumsi dapat dikatakan sebagai anggapan dasar yaitu suatu hal yang diyakini oleh peneliti yang harus dirumuskan secara jelas. Didalam penelitian, anggapan-anggapan semacam itu sangatlah perlu dirumuskan secara jelas sebelum melangkah untuk mengumpulkan data.

Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa merumuskan asumsi ialah hal penting yang memiliki tujuan, yakni:¹⁸

1. Agar memiliki dasar pijakan yang kokoh bagi masalah yang sedang diteliti.
2. Agar mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian.
3. Agar menemukan yang merumuskan hipotesis.

Adapun asumsi dasar yang peneliti rumuskan ialah:

Pengaruh kesehatan mental terhadap komunikasi interpersonal peserta didik di MTs Negeri 9 Tabalong.

I. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah memahami pembahasan dalam skripsi ini, maka penulis membagi sistematika penulisan menjadi tiga bagian yang terdiri diantaranya:

Bagian awal yang terdiri dari Halaman Sampul, Halaman Logo, Halaman Judul, Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan, Halaman Bukti Bebas Plagiasi, Halaman Persetujuan, Halaman Pengesahan, Halaman Abstrak, Halaman Kata

¹⁸ Arikunto....., 58.

Pengantar, Halaman Transliterasi, Halaman Daftar Isi, Halaman Dfatar Tabel, Halaman Daftar Tabel, Halaman Daftar Gambar, Halaman Daftar Lampiran.

Bagian isi terdiri lima bab dan masing-masing bab memiliki subbab diantaranya:

BAB I Pendahuluan yang berisi Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Signifikansi Penelitian, Penelitian Terdahulu yang Relevan, Hipotesis Penelitian, Asumsi Penelitian, dan Sistematika Penelitian.

BAB II Kajian Teori dan Kerangka Berpikir yang berisi Tinjauan Teoritik yang terdiri dari Kecerdasan Intrapersonal dan Kedisiplinan Peserta Didik dan Kerangka Berpikir.

BAB III Metode Penelitian yang berisi Jenis dan Pendekatan Penelitian, Desain Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data, Teknik Validitas dan Keabsahan Data.

BAB IV Hasil Penelitian yang berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan.

BAB V Penutup yang berisi Simpulan dan Saran.

Bagian akhir terdiri dari Daftar Pustaka, Lampiran-Lampiran dan Daftar Riwayat Hidup Penulis